

Dergi ana sayfası: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pausbed>

Derleme Makalesi

Atıf Bilgisi: Karadeniz, G., & Buğday, G. B. (2026). Kuşaklararası perspektiften duygusal doyum: Bir derleme çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 75, 400-439. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1777140> /<https://izlik.org/JA88DR44DE>

KUŞAKLARARASI PERSPEKTİFTEN DUYGUSAL DOYUM: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Gülçin KARADENİZ¹, Gül Başak BUĞDAY^{2*}

¹Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, gkaradeniz@29mayis.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-3315-8635>

²Bağımsız Araştırmacı, bugdaygb20@29mayis.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-8959-9387>

Öz

Bu derleme çalışmasının amacı, duygusal doyum kavramının Sessiz Kuşak (1925–1945), Bebek Patlaması Kuşağı (1946–1964), X Kuşağı (1965–1980), Y Kuşağı (Millennium/İnternet Kuşağı, 1981–1996), Z Kuşağı (1997–2010) ve Alfa Kuşağı (Dijital Kuşak, 2010–2025) bireyleri arasında nasıl farklılaştığını incelemektir. Literatürde duygusal doyum kavramının sınırlı biçimde ele alınması nedeniyle, bu çalışmada söz konusu kavram yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve benlik süreçlerinin duygusal bileşenleri aracılığıyla ele alınmıştır. Kuşak temelli örnekleme sahip ya da bulguları kuşaklara göre ayrıştırılabilen toplam on sekiz ampirik çalışma değerlendirilmiştir. Bulgular, tüm kuşaklarda benlik süreçleri ile duygusal doyum arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu, ancak hangi benlik sürecinin daha belirleyici olduğunun kuşaklara göre farklılaştığını göstermektedir. Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağına ilişkin çalışmalar, ileri yaş örneklemleri temelinde duygusal doyumun ağırlıklı olarak öz-saygı ve öz-yeterlik ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. X Kuşağında öz-yeterlik, Y Kuşağında öz-şefkat ve kendilik netliği, Z Kuşağında ise dijital bağlamla ilişkili kendilik netliği öne çıkan belirleyiciler arasındadır. Alfa Kuşağında duygusal doyumun, henüz gelişim sürecinde olan benlik yapılarından ziyade, aile, okul ve akran ilişkileri gibi bağlamsal faktörler aracılığıyla dolaylı biçimde şekillendiği görülmektedir. Çalışmanın başlıca sınırlılıkları, araştırmalarda benlik değişkenlerinin kuşaklar arasında tutarlı biçimde ele alınmamış olması ve bazı örneklemlerde yaş etkisinin yeterince kontrol edilememesidir. Buna karşın elde edilen bulgular, kuşakların gelişimsel ve sosyo-kültürel özelliklerini dikkate alan benlik odaklı yaklaşımların duygusal doyumunu desteklemede işlevsel olabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: Benlik süreçleri, Duygusal doyum, Kuşaklar.

EMOTIONAL SATISFACTION FROM AN INTERGENERATIONAL PERSPECTIVE: A NARRATIVE REVIEW

Abstract

This narrative review aims to examine how emotional satisfaction differs across the Silent Generation (1925–1945), the Baby Boomer Generation (1946–1964), Generation X (1965–1980), Generation Y (Millennial/Internet Generation; 1981–1996), Generation Z (1997–2010), and Generation Alpha (Digital Generation; 2010–2025). Given the limited direct examination of emotional satisfaction as a distinct construct in the literature, this review conceptualizes emotional satisfaction through related indicators, including life satisfaction, subjective well-being, and the emotional components of self-related processes. A total of eighteen empirical studies with generation-based samples or findings that could be disaggregated by generation were included. Overall, the findings indicate that self-related processes are significantly associated with emotional satisfaction across all generations, although the specific self-processes that are most salient vary by developmental period and generational context. Studies focusing on the Silent and Baby Boomer generations, largely based on older adult samples, suggest that emotional satisfaction in later life is primarily associated with self-esteem and self-efficacy. In Generation X, self-efficacy emerges as a central determinant of emotional satisfaction, whereas in Generation Y, self-compassion

* Sorumlu Yazar: Gül Başak BUĞDAY (gkaradeniz@29mayis.edu.tr)

Yayımlanan makalenin telif hakkı, CC BY 4.0 lisansı kapsamında yazara aittir. Bu lisansın bir kopyasını görmek için şu adresi ziyaret ediniz: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

and self-concept clarity appear to play a more prominent role. For Generation Z, self-concept clarity shaped by digital contexts stands out as a key factor, while in Generation Alpha, emotional satisfaction appears to be shaped indirectly through contextual factors such as family, school, and peer relationships rather than through fully developed self-structures. The main limitations of the reviewed studies include the inconsistent operationalization of self-related variables across generations and insufficient control of age effects in some samples; nevertheless, the findings suggest that self-focused approaches that take into account generational developmental and socio-cultural characteristics may provide an effective framework for supporting emotional satisfaction.

Keywords: Self-processes, Emotional fulfillment, Generations.

1. GİRİŞ

1.1. Duygusal Doyum

Duygusal doyum, bireyin yaşamdan aldığı genel tatmin düzeyini ifade eden ve öznel iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olarak ele alınan bir kavramdır (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2000). Bireyin yaşam deneyimlerini kendi değerleri, hedefleri ve beklentileri doğrultusunda değerlendirmesi sonucunda şekillenmekte, yaşam doyumunu ile birlikte öznel iyi oluşun merkezinde yer almaktadır (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2000). Diener (1984) öznel iyi oluşu pozitif duyguların sıklığı, negatif duyguların görece azlığı ve yaşam doyumunu olmak üzere üç bileşenden oluşan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluş ise bireyin yaşamına anlam yüklemesi, kişisel gelişimi, özerklik düzeyi ve çevresel hâkimiyet gibi daha uzun vadeli ve bilişsel boyutları kapsamaktadır (Ryff, 1989). Bu bağlamda duygusal doyum, öznel ve psikolojik iyi oluşun özellikle duygusal boyutunu temsil eden önemli bir gösterge olarak değerlendirilmektedir (Diener vd., 1999). Dolayısıyla duygusal doyum kavramı, bireyin duygusal deneyimlerinin iyi oluş üzerindeki rolünü anlamada temel bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

Pozitif psikoloji literatüründe yer alan çalışmalar, yüksek düzeyde duygusal doyuma sahip bireylerin yaşamdan daha fazla tatmin olduklarını, psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu ve stresle daha etkili biçimde başa çıkabildiklerini göstermektedir (Diener & Seligman, 2002; Fredrickson, 2001; Tugade & Fredrickson, 2004). Bu doğrultuda, duygusal doyum düzeyini etkileyen psikolojik süreçlerin belirlenmesi son yıllarda giderek artan bir araştırma alanı hâline gelmiştir. Literatür incelendiğinde, duygusal doyumunu etkileyen başlıca sosyo-demografik değişkenler arasında cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve çalışma koşullarının yer aldığı görülmektedir (Diener vd., 1999; Dolan vd., 2008). Bunun yanı sıra kişilik özellikleri (Steel vd., 2008), benlik süreçleri (Neff, 2003), psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi (Ryan & Deci, 2000), psikolojik sağlık (Ryff & Singer, 2003), duygusal zekâ (Mayer vd., 2004) ve zihinsel sağlık durumu (Keyes, 2005) da duygusal doyumunu belirleyen önemli bireysel faktörler arasında değerlendirilmektedir. Sosyal destek, yakın ilişkiler, yalnızlık düzeyi ve aile içi etkileşimler gibi sosyal faktörlerin (Diener & Seligman, 2002; Hawkley & Cacioppo, 2010) yanı sıra kültürel normlar ve toplumsal eşitsizlikler gibi çevresel etkenlerin de (Dolan vd., 2008; Tov & Diener, 2007) duygusal doyum üzerinde belirleyici etkileri olduğu belirtilmektedir.

Duygusal doyumunu etkileyen bireysel süreçler arasında, bireyin kendisine ilişkin duygularını nasıl yaşadığı ve değerlendirdiği önemli bir yer tutmaktadır. Duygusal yaşantıların nasıl deneyimlendiği ve değerlendirildiği bireyin kendilik algısını ve benlik değerlendirmesini doğrudan etkilemektedir (Gross & John, 2003). Özellikle duygularla sağlıklı temas kurabilme kapasitesi; öz-saygı, öz-şefkat ve kendilik netliği gibi benlik süreçlerinin gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Literatürde, olumlu duygularla temas kurabilen ve kendine karşı daha kabullenici bir tutum geliştirebilen bireylerin yaşam doyumunu ve duygusal iyilik hâlinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Diener & Seligman, 2002; Nathani, 2022; Neff, 2003).

Bireyin psikolojik süreçleri yalnızca içsel dinamikler tarafından değil, aynı zamanda ait olduğu kuşağın şekillendirdiği sosyal ve kültürel bağlam tarafından da etkilenmektedir (Lee & Hartanto, 2025). Günümüzde kuşaklararası farklılıklar, bireylerin değerleri, tutumları ve beklentileri açısından giderek daha fazla dikkat çekmektedir (The Harris Poll, 2025; Twenge, 2010; Wang vd., 2025). Her kuşak, içinde büyüdüğü toplumsal, ekonomik ve teknolojik koşullar doğrultusunda özgün yaşam deneyimleri geliştirmekte, bu deneyimler bireylerin değerlerini, sosyal rollerini ve duygusal değerlendirme

biçimlerini şekillendirmektedir (Strauss & Howe, 1991). Prensky'nin (2001) dijital yerli ve dijital göçmen ayrımı, kuşaklararası bilişsel ve sosyal farklılıkların açıklanmasında sıklıkla başvurulan bir çerçeve sunmaktadır (Gazioğlu, 2020). Buna ek olarak, kuşaklara özgü yaşam görevleri, toplumsal roller ve değer sistemleri bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlara bağlı olarak gelişen duygusal doyum düzeylerini biçimlendirmektedir (Diener & Seligman, 2002; Kupperschmidt, 2000). Bu doğrultuda Sessiz, Bebek Patlaması, X, Y, Z ve Alfa Kuşaklarının değer öncelikleri ve tatmin kaynakları açısından belirgin farklılıklar gösterdiği; söz konusu farklılıkların duygusal doyum düzeylerini dolaylı biçimde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Parry & Urwin, 2011; Twenge vd., 2010).

Sessiz Kuşak (1925–1945) bireyleri, yaşadıkları dönemin özgün sosyo-tarihsel koşulları nedeniyle belirli düşünce ve duygu örüntülerinin etkisi altında biçimlenmiştir. McCrindle ve Fell'e (2021) göre bu dönem, Büyük Buhran ve II. Dünya Savaşı gibi kitlesel ekonomik ve toplumsal krizlerle biçimlenmiş, bu bağlamda karamsarlık, güvenlik odaklılık, tutumluluk, otoriteye uyum ve toplumsal rol beklentilerine yönelik güçlü eğilimler gelişmiştir. Kuşağın yetiştiği "görülmeyp duyulmama" normu, bireysel duyguların ifade edilmesinden ziyade bastırılması ve dayanıklılığın bir erdem olarak görülmesiyle ilişkilidir (Moore, 2013). Bu kültürel örüntü, duygusal ifadenin sınırlı olduğu bir sosyo-psikolojik çerçeve ortaya koymaktadır.

Söz konusu tarihsel ve kültürel arka planın ruh sağlığı üzerinde çeşitli etkileri olduğu bildirilmektedir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde yaşanan yoksulluk, savaş ve savaş sonrası yeniden yapılanma süreci, bu kuşak için ağır yaşam olaylarına maruz kalma riskini artırmıştır. Yardım arama davranışlarının görece düşük olması, duygu bastırma eğilimi ve psikolojik destek mekanizmalarına erişimin sınırlılığı nedeniyle bu kuşakta "görünmeyen" psikolojik sorunların yaygın olabileceği ifade edilmektedir. Başka bir ifadeyle, travmatik deneyimler ve kronik stresörler çoğu zaman profesyonel olarak ele alınmadığından, tanı almamış depresyon ve kaygı belirtilerinin görece yüksek olabileceğine işaret edilmektedir (Henger ve Henger, 2012; Luttrell vd., 2024). Sessiz Kuşak açısından dayanıklılık, sağlamlık ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları gibi koruyucu özellikler öne çıkarken; duygusal ihtiyaçların bastırılması, yardım aramaktan kaçınma ve travmatik yaşantıların işlenmemesi gibi risk faktörleri de dikkat çekmektedir (Lissitsa, 2022; Luttrell vd., 2024; Shen, 2019).

Sessiz Kuşak, aynı zamanda bazı koruyucu unsurlara da sahiptir. Kuşak örnekleriyle yürütülen karşılaştırmalı çalışmalar, bu kuşağın sonraki kuşaklara kıyasla bazı sağlıklı yaşam alışkanlıklarını daha erken benimsemiş olabileceğini göstermektedir. Örneğin Bebek Patlaması Kuşağı ile karşılaştırıldığında, tütün kullanmama, aşırı alkol tüketmeme ve obez olmama gibi üç sağlıklı yaşam göstergesinde daha olumlu bir profil sergiledikleri bildirilmektedir (Shen, 2019). Bu yönüyle disiplin, öz-kontrol ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının görece güçlü olduğu söylenebilir. Ancak toplumsal düzeyde yaygın olan duygu bastırma normları ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimin sınırlılığı, bu kuşakta ruhsal sorunların fark edilmesini ya da dile getirilmesini zorlaştırmış, dolayısıyla tanı almamış depresyon, travma sonrası stres belirtileri ve kronik kaygı gibi durumların yeterince ele alınmamış olabileceğine işaret etmektedir (Henger & Henger, 2012; Luttrell vd., 2024; Shen, 2019).

Sessiz Kuşak bireylerinde duygusal doyum düzeylerinin; dönemin ekonomik kısıtlılıkları, sade yaşam biçimi, savaş sonrası yeniden yapılanma süreci, kolektivist değerler ve duygusal ifade normlarından etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu kuşağın geç yetişkinlik döneminde sosyal izolasyon ve yalnızlıkla karşılaşmasının öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını gösteren bulgular bulunmaktadır (Nguyen & Lin, 2025). Psikoloji literatüründe duygusal doyum kavramı bu kuşak için doğrudan kuşak temelli olarak ele alınmamış olsa da yaşlanma psikolojisi ve öznel iyi oluş çalışmalarında görece yüksek yaşam doyumu düzeyleri rapor edilmiştir (Baransel & Okyay, 2022; Buecker vd., 2023). Bu bulgular, yaşam memnuniyetinin yalnızca duygusal ifade ile değil; dayanıklılık, tutumluluk, aidiyet ve sade yaşam pratikleriyle de ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Bebek Patlaması Kuşağı (1946–1964) için dönemin zeitgeist'i (zamanın ruhu), ekonomik refah artışı, tüketim kültürünün yaygınlaşması, bireyselleşmenin yükselişi ve kontrol algısının güçlenmesi gibi unsurlar çerçevesinde şekillenmiştir. Bu kuşağın çocukluk ve gençlik yılları, II. Dünya Savaşı sonrasında

yaşanan üretim patlaması, konut sahipliğinin artışı, televizyonun kitle iletişiminde yaygınlaşması ve gençlik alt kültürlerinin (örneğin rock and roll) ortaya çıkışıyla karakterizedir (Slagsvold & Hansen, 2021). Bu bağlamda, Bebek Patlaması Kuşağı bireylerinin “her şey mümkün” algısıyla yetişerek yüksek bir kontrol beklentisi geliştirdikleri ve bu durumun psikolojik iyi oluş açısından önemli bir kaynak oluşturduğu ifade edilmektedir (Slagsvold & Hansen, 2021).

Tüketim odaklı bireycilik ve “çoğaldıkça kazan” anlayışı, yüksek başarı beklentisi ve sürekli gelişim baskısını da beraberinde getirmiştir. Bu toplumsal iklim, mükemmeliyetçilik, performans odaklılık ve rekabetçi tutumların yaygınlaşmasına yol açmış ve ruh sağlığı üzerinde çift yönlü etkiler yaratmıştır. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, Bebek Patlaması Kuşağında yüksek kontrol algısı ve bireycilik değerlerinin öz-yeterlik algısı ve gelişim hedefleri açısından avantaj sağladığı; ancak beklentilerin karşılanmaması durumunda hayal kırıklığı, tatminsizlik, yüksek stres ve tükenmişlik gibi sorunlara zemin hazırladığı belirtilmektedir (Cleary, 2017; Piazza & Charles, 2014).

Slagsvold ve Hansen (2021) Bebek Patlaması Kuşağının önceki kuşaklara kıyasla daha yüksek bir kontrol algısına sahip olduğunu ancak bu algının yaşla birlikte azalabildiğini vurgulamaktadır. Gençlik döneminde görece yüksek iyimserlik ve fırsat algısının avantaj sağladığı, buna karşın yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerinde artan tatminsizlik ve iş-yaşam dengesi sorunlarının ruh sağlığı açısından önemli bir yük oluşturduğu ifade edilmektedir. Kültürler arası farklılıklar içeren bulgular, bazı toplumlarda fiziksel sağlık, finansal durum, duygusal sağlık ve emeklilik tercihlerinin iyi oluşu artırdığını, bazı toplumlarda ise bu faktörlerin yeterli olmayabileceğini göstermektedir. Bu durum, yüksek rekabet, yoğun nüfus baskısı ve kuşak çatışması gibi sosyal etmenlerin duygusal doyumu baskılayabileceğine işaret etmektedir (Piazza & Charles, 2014; Slagsvold & Hansen, 2021).

X Kuşağı (1965–1980), ekonomik durgunluklar, aile yapısındaki dönüşümler ve teknolojik devrimlerin etkisiyle şekillenen bir tarihsel bağlamda yetişmiştir. 1970’li yıllarda yaşanan petrol krizi, artan işsizlik oranları ve çift gelirli aile modelinin yaygınlaşması, bu kuşağın çocukluk ve ergenlik deneyimlerini doğrudan etkilemiştir (Coupland, 1991; Strauss & Howe, 1997). Aynı dönemde Soğuk Savaş’ın sona ermesiyle birlikte nükleer tehdit algısının sürmesi, demokrasilerdeki kırılganlıklar ve ekonomik dönüşümler gibi küresel gerilimler de X Kuşağının yetiştiği sosyo-politik ortamın temel özellikleri arasında yer almıştır. Batı toplumlarında boşanma oranlarının artması, kadınların iş gücüne katılımındaki yükseliş ve ev içi bakım hizmetlerinin sınırlılığı, aile yapısının geleneksel formdan uzaklaşmasına neden olmuştur. Bu koşullar, X Kuşağı bireylerinde bağımsızlık, özerklik ve sorumluluk duygusunun erken yaşlarda gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ebeveynlerin uzun çalışma saatleri, X Kuşağı çocuklarının yalnız zaman geçirme olasılığını artırmış ve bu grup “anahtarı boynunda çocuklar” olarak tanımlanmıştır. Bu erken deneyimler, bireycilik, özerklik ve sorumluluk duygularının erken yaşta gelişmesini desteklemiştir (Jurkiewicz, 2000). Buna ek olarak, hızlı teknolojik değişim ve süregelen sosyo-ekonomik belirsizlikler, duygu düzenleme biçimlerinde pragmatizm ve şüpheciliğin ön plana çıkmasına yol açmıştır (Deal vd., 2010).

Ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde, X Kuşağında orta yetişkinlik dönemine geçişle birlikte depresyon ve anksiyete düzeylerinde artış gözlendiği bildirilmektedir (Stafford vd., 2015). Boylamsal araştırmalar, çocukluk döneminde maruz kalınan sosyo-ekonomik dezavantajların yetişkinlikte daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Chittleborough vd., 2011). Ayrıca, bu kuşağın ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde yalnızlık yaşadığı, orta yetişkinlikte ise çocuklar ve yaşlanan ebeveynler arasında “sandviç kuşak” baskısıyla karşı karşıya kaldığı belirtilmektedir. Bu durumun kaygı, tükenmişlik ve ruhsal destek hizmetlerine erişimde zorluklarla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Bird, 2025; Botha vd., 2023; Sudraji vd., 2022; Thomson & Katikireddi, 2018). Söz konusu bulgular, X Kuşağının yetiştiği zeitgeist’in—belirsizlik, bireyselleşme ve dijitalleşme—ruh sağlığı üzerinde hem dayanıklılığı artırıcı hem de stres yükünü çoğaltıcı ikili bir etki yarattığını düşündürmektedir.

X Kuşağının yetiştiği tarihsel ve toplumsal bağlam, kuşak bireylerinin geleneksel değerlere, mesleki istikrara ve aile yapısına yüksek düzeyde önem atfetmelerinde belirleyici olmuştur (Kupperschmidt, 2000). Bu kuşakta duygusal doyumun çoğunlukla iş güvencesi, sosyal rollerin netliği, sorumlulukların yerine getirilmesi ve ekonomik istikrar gibi dışsal kaynaklar aracılığıyla şekillendiği belirtilmektedir (Kupperschmidt, 2000; Twenge ve Campbell, 2001). Geleneksel toplumlarda benlik değerinin görev bilinci ve üretkenlik temelli olarak inşa edilmesi, bireylerin başarı ve işlevsellik duygularını duygusal doyumla doğrudan ilişkilendirmelerine yol açmaktadır (Inglehart, 1997).

X Kuşağının yetişkinliğe geçişi, sanayi sonrası ekonomik dönüşümün, artan bireyselleşmenin ve yükselen iş-yaşam dengesi taleplerinin belirginleştiği bir dönemle örtüşmektedir. Bu özellikleriyle kuşak, mali durum, konut ve istihdam fırsatlarına ilişkin doyum düzeyleri açısından “köprü kuşak” olarak tanımlanmaktadır (Botha & Vera-Toscano, 2022). Ayrıca çocukluk döneminde karşılaşılan sosyal ve ekonomik zorlukların, X Kuşağı bireylerinin orta yetişkinlik dönemindeki ruhsal iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilediği; zorlayıcı erken yaşam deneyimlerinin ilerleyen yıllarda daha düşük iyi oluş puanlarıyla ilişkili olduğu bildirilmektedir (MRC/Life Course Unit, 2017).

İş-yaşam dengesi ve ilişki tatmini gibi değişkenlerin de X Kuşağı bireylerinin duygusal doyumunu belirleyen önemli göstergeler arasında yer aldığını göstermektedir. Özellikle iş tatmininin, duygusal zekâ ve iş-yaşam dengesi aracılığıyla zihinsel iyi oluşu desteklediği belirtilmektedir (Harmer, 2024). Kuşaklararası iyi oluş araştırmaları, X Kuşağındaki doyum düzeyi farklılıklarının yalnızca sağlık, gelir ya da aile durumu gibi geleneksel değişkenlerle açıklanamayacağını; kuşak üyeliğine özgü bağımsız bir kuşak etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle X Kuşağı bağlamında duygusal doyum, bireysel koşulların yanı sıra kuşak temelli sosyal ve ekonomik yapılarla birlikte ele alınması gereken çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Y Kuşağı (1981–1996), küreselleşme, dijital dönüşüm, ekonomik belirsizlikler ve iş yaşamındaki paradigmatik değişimlerin belirlediği bir sosyo-tarihsel atmosferde yetişmiştir. Analog ve dijital dönemler arasında köprü oluşturan bu kuşak, internetin, cep telefonlarının ve sosyal medyanın hızla yaygınlaştığı; çevrim içi olma ve bağlantıda kalma hâlinin normalleştiği bir toplumsal bağlamda büyümüştür (Davis, 2024; Lissitsa & Kol, 2021; Mar, 2014; Srivastava & Pachauri, 2023).

2000’li yılların başında yaşanan ekonomik krizler, küresel terör olayları ve artan öğrenci borçları, Y Kuşağının iş yaşamına geçişini zorlaştırmıştır. Yüksek eğitim düzeylerine rağmen iş güvencesinin azalması, bu kuşağın “erteleme kuşağı” olarak tanımlanmasına neden olmuştur (Taylor & Keeter, 2010; Jahn & Knopf, 2019). Bu süreçte kuşak değerlerinin esneklik, anlam arayışı, iş-yaşam dengesi, teknolojik yetkinlik ve toplumsal duyarlılık ekseninde şekillendiği görülmektedir (Davis, 2024; Lissitsa & Kol, 2021; Taylor & Keeter, 2010).

Y Kuşağının içinde yetiştiği sosyo-ekonomik koşullar, ruh sağlığı üzerinde çift yönlü etkiler yaratmıştır. Dijital medya aracılığıyla psikolojik farkındalığın artması, ruh sağlığı konularında açıklığın güçlenmesi ve profesyonel destek arama eğiliminin yaygınlaşması bu kuşak için önemli bir kazanım olarak değerlendirilmektedir (NAMI, 2019). Buna karşılık sürekli çevrim içi olma hâli, sosyal karşılaştırma süreçleri, FOMO (kaçırma korkusu) ve ekonomik istikrarsızlık, kaygı, depresyon, tükenmişlik ve çeyrek yaşam krizi gibi sorunların yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır (Grelle vd., 2023).

Y Kuşağı, Alfa Kuşağı kadar güçlü bir dijital yerlilik taşımamakla birlikte (Prensky, 2001; Tapscott, 2009), dijital platformlarla kurduğu bağ açısından yüksek bir uyum sergilemektedir. Kuşağın ruh sağlığını şekillendiren zeitgeist unsurları, teknolojiye erişim ve farkındalık artışı gibi koruyucu etkiler sunarken belirsizlik, dijital yoğunluk ve sosyal karşılaştırma gibi risk faktörlerini de beraberinde getirmiştir. Mar ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada, Y Kuşağı bireylerinin dijital ortamda yardım arama eğiliminin yüksek olduğu ve çevrim içi ruh sağlığı hizmetlerinden etkin biçimde yararlandıkları gösterilmiştir. Bu bulgular, dijitalleşmenin Y Kuşağı için hem koruyucu hem de risk artırıcı etkiler taşıdığını desteklemektedir.

Y Kuşağı kendilik farkındalığının belirginleştiği bir dönemde yetişmiştir (Twenge, 2006). Bu kuşağın bireylerinde duygusal doyum, daha çok kişisel gelişim, öz-yeterlik, anlamlı hedeflere ulaşma ve

duygusal özerklik gibi içsel kaynaklarla ilişkilidir (Ryan & Deci, 2000; Twenge vd., 2012). Benlik süreçlerine dair bilinçlenme düzeyi yükseldikçe, bireylerin psikolojik dengeleri ve duygusal doyumlarının artış gösterdiği bildirilmektedir (Kishore Kumar & Priyadarshini, 2018; Neff, 2003).

Y Kuşağı bireylerinde duygusal doyum, bireysel hedefler, kimlik oluşumu, ilişki kalitesi, iş-yaşam dengesi, toplumsal bağlılık ve teknolojik etkileşim gibi çok sayıda değişkenin etkileşimiyle şekillenmektedir. Duygusal doyum kavramı bu kuşağa özgü olarak doğrudan ele alınmamış olsa da öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş literatüründe yer alan bulgular Y Kuşağının duygusal doyumunun daha çok bireysel farkındalık, içsel motivasyon ve kuşaklararası değer dönüşümü çerçevesinde açıklanabileceğine işaret etmektedir (Candello & Mohammadpour, 2025; Maziriri, 2020; Scheling & Richter, 2021; Smaliukiene & Bekesiene, 2020; Rathnayake, 2021).

Z Kuşağının (1997–2010) sosyalizasyon süreci, dijital yerlilik ve hızla dönüşen küresel-dijital çevreyle iç içe büyüme deneyimiyle şekillenmiştir (Prensky, 2001). Bu kuşağın çocukluk ve ergenlik yılları, internet, mobil cihazlar ve sosyal medya platformlarının gündelik yaşamın merkezinde yer aldığı bir ortamda geçmiştir. Teknoloji, Z Kuşağı için yalnızca bir iletişim aracı değil; kimlik inşası, benlik sunumu, aidiyet, sosyal etkileşim ve duygu düzenleme süreçlerini belirleyen temel bir psikososyal alan hâline gelmiştir (Akbar vd., 2024; Enos, 2020; Park vd., 2024).

Dijital ortamın erken yaşta içselleştirilmesi çeşitli avantajlar sağlarken, bilişsel ve duygusal aşırı yük önemli bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Loing, 2025; Priporas vd., 2024). Z Kuşağı, ekonomik belirsizlik, iklim krizi, toplumsal adalet hareketleri ve COVID-19 pandemisi gibi makro düzeydeki kırılmaların yoğun biçimde yaşandığı bir dönemde büyümüştür. Bu gelişmeler, kuşak bireylerinde belirsizlik algısı, performans baskısı, temkinli gelecek beklentileri ve artan kaygı düzeyleriyle ilişkilendirilmektedir (Dolot, 2018; Jayatissa, 2023; Laramore, 2024; Rahman vd., 2024; Tsevreni vd., 2023).

Literatür, Z Kuşağının an odaklı, hızlı tüketim temelli, sürekli çevrim içi etkileşim gerektiren ve kimlik ile aidiyet arayışıyla ilişkili bir duygusal altyapı içinde geliştiğini göstermektedir. Önceki kuşaklarla karşılaştırıldığında, bu kuşağın daha yüksek kaygı, yalnızlık ve ruhsal yüklenme düzeyleriyle karşılaştığı bildirilmektedir (Benítez-Márquez vd., 2022; Ding, 2024; Ganguli vd., 2022; Narayanan, 2022). Aynı zamanda çoklu kimliklerin erken yaşta deneyimlendiği, dijital toplulukların benlik gelişimine dâhil olduğu ve ifade özgürlüğünün genişlediği bir sosyal çevrede büyümüşlerdir (Turner, 2015).

Z Kuşağında duygusal doyum, benlik odaklı süreçlerle yakından ilişkilidir. Öz-şefkat, öz-saygı ve psikolojik esneklik; zorlayıcı duygularla başa çıkmayı destekleyen önemli içsel kaynaklar arasında yer almaktadır (Devi & Jyotsana, 2018; Nathani, 2022; Neff, 2003). Buna karşın sosyal medya bağımlılığı, görünürlük baskısı, sosyal karşılaştırma döngüleri ve yalnızlık duygusu, duygusal doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Twenge vd., 2020; Odacı & Kalkan, 2010).

Son yıllarda yürütülen çalışmalar, dijital çağın sunduğu sosyal destek olanaklarının öznel iyi oluşu artırabildiğini ancak dijital yoğunluk ve ekonomik belirsizlik gibi çevresel stresörlerin duygusal doyumunu zayıflatılabildiğini göstermektedir. Akduman (2024) Z Kuşağı bireylerinin Y Kuşağına kıyasla anlamlı biçimde farklı mutluluk düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, Z Kuşağında duygusal doyumun önceki kuşaklardan yapısal olarak farklılaşabileceğine işaret etmektedir. Güncel veriler, bu kuşağın yalnızca yaklaşık %45'inin "başarılı/başına çıkabilen" profilde yer aldığını göstererek, duygusal doyum düzeylerinde genel bir düşüş eğilimini desteklemektedir (Blake, 2025).

Psikoloji literatüründe duygusal doyum kavramı Z Kuşağı özelinde sınırlı biçimde incelenmiş olsa da öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu çerçevesinde anlamlı değerlendirmeler yapılmaktadır (Suh, 2025; Yıldız & Güleç, 2024). Özellikle sosyal medya bağımlılığı, öz-saygı, narsisizm, dijital kimlik yönetimi ve anlam arayışı gibi psikolojik değişkenler, Z Kuşağı bireylerinin duygusal doyumunu belirleyen temel faktörler arasında yer almaktadır (Akduman, 2024; Nguyen vd., 2023).

Alfa Kuşağını (2010–2025) şekillendiren zeitgeist, dijital dünyanın sunduğu güncel olanaklar çerçevesinde tanımlanmaktadır. Bu dönemde doğan bireyler, akıllı cihazlar, tabletler, mobil uygulamalar

ve sosyal medya platformlarıyla çok erken yaşta tanışmış; dijital etkileşim gündelik yaşamın doğal bir parçası hâline gelmiştir. Eğitim sistemlerinin bu dönüşüme uyum sağlamasıyla birlikte uzaktan öğrenme, video içerikleri ve dijital öğrenme araçları yaygınlaşmış; geleneksel yüz yüze etkileşim ve sınav temelli öğrenme biçimlerinin yerini kesintili dikkat, anlık geri bildirim odaklı öğrenme ve sanal-fiziksel ortamlar arasında geçiş gibi yeni gelişim normları almıştır.

Küresel ölçekte yaşanan COVID-19 pandemisi, iklim krizine ilişkin artan farkındalık ve toplumsal hareketlilik, Alfa Kuşağı bireylerinin çok erken yaşlarda belirsizlik, rutin kırılması ve kriz algısıyla karşılaşmasına neden olmuştur (McCrindle, 2021; Spasova, 2022; Swargiary, 2024). Bu süreçte bir yandan küresel bağlantılılık, dijital kimlik ve hızlı adaptasyon becerileri gelişirken; diğer yandan erken yaşta kaygı, dijital yalnızlık, dijital zorbalık, çevrim içi bağ kurma güçlükleri ve eşzamanlı olmayan geri bildirimlerle baş etme gibi risk faktörleri öne çıkmaktadır (Höfrová vd., 2024).

Alfa Kuşağında duygusal doyuma ilişkin literatür sınırlı olmakla birlikte, mevcut bulgular teknolojinin yoğun varlığının, erken dijital sosyalizasyon deneyimlerinin ve küresel kriz ortamlarının bu kuşağın gelişimini derinden etkilediğini göstermektedir (Annamalai, 2025; Ma'ruf vd., 2025; Piccerillo, 2025). Dijital içerik tüketimi, çevrim içi ilişkiler, oyun-temelli etkileşimler ve yüksek ekran kullanım temposu, yüz yüze iletişim fırsatlarını görece azaltmış; bu durum duygu düzenleme, sosyal bağlılık ve öznel tatmin açısından potansiyel bir yük oluşturmıştır (Springtide Research Institute, 2024; The Annie E. Casey Foundation, 2025). Ayrıca erken yaşlardan itibaren maruz kalınan küresel risklerin—iklim krizi, pandemi sonrası belirsizlik ve dijital gözetim ortamı—kaygı, bağımlılık eğilimleri ve sosyal beceri gelişiminde gecikme gibi sonuçlar doğurabileceği ileri sürülmektedir (Kazanjian, 2025).

İş ve yaşam dünyasına yönelik mevcut öngörüler, Alfa Kuşağının geleneksel kazanç odaklı motivasyonlardan ziyade iyi oluş, anlamlı katkı, psikolojik güvenlik ve aidiyet gibi değerlere öncelik verdiğini göstermektedir (Benenden Health, 2025). Bu eğilim, duygusal doyumun kuşaklar arasında yapısal bir dönüşüm geçirdiğine işaret etmektedir.

Kuşakların gelişimsel, kültürel ve psikolojik özellikleri, bireylerin yaşamdan ne şekilde tatmin olduklarını ve duygusal olarak neyi doyum verici bulduklarını doğrudan etkilemektedir. Sessiz Kuşaktan Alfa Kuşağına uzanan bu geniş yelpazede, sosyo-tarihsel koşullar, ekonomik yapı, teknolojik gelişmeler ve toplumsal değerler, duygusal değerlendirme biçimlerini belirgin biçimde farklılaştırmaktadır. Duyguların bastırılmasının norm olduğu Sessiz Kuşak, kontrol algısının güçlü olduğu Bebek Patlaması Kuşağı ve ekonomik belirsizliklerle biçimlenen X Kuşağı bu açıdan birbirinden ayrılmaktadır. Benzer biçimde dijitalleşmenin yükselişiyle sosyal karşılaştırma ve görünürlük baskısının yoğunlaştığı Y ve Z Kuşakları ile erken çocukluk döneminden itibaren dijital ortamda büyüyen Alfa Kuşağı arasında duygusal doyumu belirleyen bağlamsal dinamikler önemli ölçüde değişmektedir (Huang, 2017; Prensky, 2001; Twenge vd., 2012).

Duygusal doyum kavramı, bu nedenle yalnızca bireysel psikolojik farklılıklar üzerinden açıklanamaz; kuşaklara özgü yaşam koşulları, dijital etkileşim biçimleri, aile yapıları, toplumsal normlar ve kültürel değerlerle birlikte ele alınmalıdır. Psikoloji literatüründe duygusal doyumun kuşaklararası bir çerçevede doğrudan ele alındığı çalışma sayısının sınırlı olması, kavramın ölçümündeki terminolojik çeşitlilikle ilişkilendirilmektedir. Duygusal doyum çoğu çalışmada yaşam doyumu, öznel iyi oluş, pozitif duygusal deneyimler ve psikolojik iyilik hâli gibi kavramlar aracılığıyla temsil edilmekte; bu durum kavramın parçalı biçimde incelenmesine yol açmaktadır (Diener vd., 1985; Diener vd., 1999; Kahneman & Krueger, 2006).

Benlik süreçleri perspektifinden ve kuşaklararası farklılaşmalar dikkate alınarak yapılan incelemelere duyulan gereksinim, bu noktada giderek belirginleşmektedir. Bu derleme, söz konusu kuramsal ve metodolojik boşluğu ele alarak, duygu merkezli benlik süreçlerinin kuşaklar boyunca nasıl farklılaştığını bütüncül bir çerçevede değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

1.2. Duygusal Doyumun Temelleri

Benlik süreçleri, bireyin kendine ilişkin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlamlandırma, yönlendirme ve değerlendirme biçimlerini kapsayan içsel psikolojik mekanizmalardır (Markus ve Wurf, 1987; Sedikides & Gregg, 2008). Bireyin benlik algısı, değer sistemi ve yaşamla kurduğu ilişkiler büyük ölçüde bu süreçler aracılığıyla şekillenir (Markus & Wurf, 1987).

Derleme kapsamında, duygusal doyumla ilişkisi en sık incelenmiş ve kuramsal temeli güçlü olan dört temel benlik süreci odağa alınmıştır: öz-saygı (Orth vd., 2012), öz-şefkat (Neff, 2003), öz-yeterlik (Bandura, 1997) ve kendilik netliği (Campbell vd., 1996). Söz konusu süreçler, bireyin benlik algısına dair hem bilişsel hem de duygusal düzeyde işleyen ve literatürde duygusal doyumla yüksek düzeyde ilişkili olduğu tutarlı biçimde gösterilen yapılar arasında yer almaktadır. Özellikle bu süreçlerin, bireyin içsel tutarlılık geliştirmesine, olumlu benlik değerlendirmesi yapabilmesine ve yaşamdan duygusal tatmin elde edebilmesine olanak sağladığı birçok çalışmada ortaya konmuştur (Akdeniz Öksüz & Yayı, 2024).

Öte yandan, psikolojik esneklik, öz-düzenleme ve öz-denetim gibi bazı benlik süreçleri literatürde genellikle duygusal doyumdan çok, stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ya da davranış kontrolü gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır (Baumeister & Vohs, 2007; Kashdan & Rottenberg, 2010). Son yıllarda bu süreçlerin duygusal doyum üzerindeki etkileri daha fazla araştırılmaya başlanmış olsa da bu derlemede odağa duygusal doyum, yaşam doyumunu ve benzeri psikolojik süreçlerle doğrudan ilişkili benlik süreçleri alınmıştır.

1.2.1. Öz-Saygı

Öz-saygı, bireyin kendisini değerli, yeterli ve saygıdeğer olarak görme düzeyidir (Rosenberg, 1965). Literatürde öz-saygının, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu önemli ölçüde etkilediği ve öznel iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Diener & Diener, 1995).

Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağında öz-saygı, daha çok yaşam döngüsünün ileri yetişkinlik döneminde ele alınan bir benlik süreci olarak değerlendirilmektedir. Kuşaklara özgü doğrudan çalışmalar sınırlı olsa da ileri yaş örneklemelerinden elde edilen bulgular, öz-saygının mutluluğun en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu göstermektedir (Babazadeh vd., 2023). Bu kuşaklarda öz-saygı; dayanıklılık, geçmiş yaşantılarla uyum ve benlik bütünlüğü gibi yaşlanma psikolojisi süreçleriyle ilişkilidir. Ayrıca fiziksel sağlık sınırlılıklarına rağmen öz-şefkatle birlikte öz-saygının iyi oluşu koruyucu bir rol üstlendiği görülmektedir (Allen vd., 2012; Diehl & Hay, 2011).

X Kuşağında öz-saygı, istikrarlı kimlik gelişimi, mesleki roller ve toplumsal sorumluluklarla kurulan aidiyet duygusu çerçevesinde şekillenmektedir (Lyons & Schweitzer, 2017). Bu kuşakta öz-saygı düzeyi, yaşam doyumunu artıran başlıca psikolojik unsurlar arasında yer almaktadır (Diener & Diener, 1995; Devi & Jyotsana, 2018). Özellikle mesleki kimliğin güçlenmesi, öz-saygı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Sun vd., 2025).

Y Kuşağında öz-saygı, bireysel başarı, sosyal kabul görme ve kendini gerçekleştirme gibi değerlere dayalı olarak inşa edilmektedir (Butković vd., 2020; Gentile vd., 2010). Bu kuşakta öz-saygı, yaşam doyumunu ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuş; özellikle öz-saygısı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş yaşadıkları rapor edilmiştir (Butković vd., 2020; Devi ve Jyotsana, 2018).

Dijitalleşmenin merkezinde büyüyen Z Kuşağında öz-saygı gelişimi ise, çevrim içi etkileşimler, sosyal karşılaştırmalar ve dijital onay süreçleriyle daha fazla ilişkilendirilmektedir (Andreassen, 2015; Huang, 2017; Prensky, 2001). Bu dijital bağlam, benlik algısının daha kırılgan ve dışsal faktörlere duyarlı hâle gelmesine neden olabilmektedir (Twenge & Campbell, 2018; Valkenburg vd., 2017). Çalışmalar, Z Kuşağı bireylerinde öz-saygı düzeyinin yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Devi & Jyotsana, 2018; Moirangthem, 2023). Bu bulgular, dijital etkileşimlerin baskın olduğu bir dönemde dahi, içsel değer algısının duygusal doyum açısından koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir (Pertiwi vd., 2022).

Alfa Kuşağında, öz-saygı gelişimi henüz erken çocukluk ve ergenliğe özgü süreçlerle sınırlıdır. Bu nedenle öz-saygı doğrudan duygusal doyumdan ziyade okul bağlılığı, akran ilişkileri ve aile desteği gibi bağlamsal faktörler aracılığıyla güçlenmektedir. Erken ergenlik bulguları, öz-saygının yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğunu ancak bu ilişkinin büyük ölçüde sosyal bağlar ve okul ortamı üzerinden işlendiğini göstermektedir (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023). Bu durum, Alfa Kuşağında öz-saygının hâlen biçimlenmekte olan bir süreç olduğunu ve duygusal doyuma dolaylı yollardan katkı sunduğunu göstermektedir.

1.2.2. Öz-Şefkat

Öz-şefkat, bireyin zorluklar, hatalar ya da yetersizlikler karşısında kendine hoşgörü ve yapıcı bir tutum geliştirebilmesidir (Neff, 2003). Bu yapının psikolojik esenliği destekleyici ve yaşam doyumunu artırıcı bir işlev gördüğü pek çok çalışmada gösterilmiştir (Zessin vd., 2015).

Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağında, öz-şefkate ilişkin bulgular sınırlıdır; çünkü bu kuşaklara yönelik çalışmaların büyük bölümü ileri yaş dönemine odaklanmaktadır. Bu örneklerde öz-şefkatin özellikle fiziksel sağlık sorunlarının ve yaşa bağlı kayıpların olumsuz etkilerini hafifleterek psikolojik iyi oluşu desteklediği gösterilmiştir (Allen vd., 2012). Öz-şefkat düzeyi yüksek geç yetişkin bireylerin yaşam doyumlarının hem duygusal hem sosyal işlevselliklerinin daha güçlü olduğu; yaşa bağlı zorluklarda daha uyumlu başa çıkma davranışları benimsedikleri belirtilmektedir. Bu nedenle, bu kuşaklarda öz-şefkat, geç yetişkinlikte psikolojik dayanıklılığı artıran temel bir koruyucu kaynak olarak ortaya çıkmaktadır.

X Kuşağı bireylerinin mesleki sorumluluklara ve kurumsal bağlılığa yüksek önem verdiği, görev odaklı bir yaşam anlayışına sahip olduğu gösterilmiştir (Westerman & Yamamura, 2006). Bu geleneksel sorumluluk ve başarı vurgusu, zaman zaman psikolojik baskıyı artırabilmektedir. Böyle durumlarda öz-şefkat gibi içsel kaynaklar psikolojik dengeyi destekleyici bir denge işlevi görür (Neff, 2003). Nitekim, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu da saptanmıştır (Devi & Jyotsana, 2018).

Y Kuşağı bireylerinde öz-şefkat, psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda dahi bireyin duygusal esenliğini sürdürebilmesine katkı sağlayan önemli bir benlik süreci olarak öne çıkmaktadır. Öz-şefkati yüksek bireylerin, karşılanmamış ihtiyaçlara karşı daha az olumsuz duygu yaşadıkları ve öznel iyi oluşlarının daha istikrarlı olduğu bulunmuştur (Hwang vd., 2016). Bu durum, öz-şefkatin bireyin duygusal deneyimlerini düzenlemede dengeleyici bir rol oynayabileceğini ve dolayısıyla duygusal doyumu destekleyebileceğini göstermektedir (Neff, 2003).

Z Kuşağı bireylerinde öz-şefkat, dijital ortamların getirdiği sosyal karşılaştırmalar ve sürekli değerlendirilme baskısı karşısında duygusal bütünlüğü koruyan temel bir kaynak olarak öne çıkmaktadır (Neff, 2003; Valkenburg vd., 2017). Öz-şefkati yüksek bireyler, olumsuz geri bildirimlerle baş ederken kendilerine daha şefkatli yaklaşabilmekte ve bu da yaşam doyumlarını artırmaktadır (Nathani, 2022). Öz-şefkatin bu koruyucu etkisi, bireyin dijital kimlik ile gerçek benlik arasında içsel bir denge kurmasına da olanak tanımaktadır (Pertwi vd., 2022).

Alfa Kuşağı için öz-şefkat henüz doğrudan ölçülmemiş olsa da mevcut erken dönem bulgular bu kuşakta öz-şefkatin gelişimsel öncülleri sayılabilecek duygusal düzenleme, akran ilişkileri ve sosyal bağlılık gibi süreçlerin yaşam doyumunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023). Bu durum, öz-şefkatin Alfa Kuşağında henüz olgunlaşma aşamasında olduğunu, ancak duygusal doyumu destekleyen temel mekanizmaların gelişimsel olarak erken dönemde ortaya çıktığını düşündürmektedir.

1.2.3. Öz-Yeterlik

Öz-yeterlik, bireyin belirli bir durumu başarıyla yönetebileceğine dair inancıdır (Bandura, 1997). Bu inanç, bireyin davranışsal kontrol algısını güçlendirerek yaşamdan aldığı doyumu artırmaktadır (Bono & Judge, 2003; Caprara vd., 2006).

Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağında öz-yeterlik, daha çok ileri yaş psikolojisi bağlamında ele alınmış olup, geç yetişkinlerle yapılan çalışmalarda öz-yeterliğin yaşam doyumu ve mutluluğun güçlü bir yordayıcısı olduğu gösterilmiştir (Babazadeh vd., 2023). Bu kuşaklarda öz-yeterlik; günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş edebilme, bağımsızlığı sürdürme ve fiziksel sınırlılıklara uyum sağlama gibi süreçlerle ilişkilidir. Öz-yeterliği yüksek geç yetişkin bireylerin hem duygusal hem de işlevsel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu; bu nedenle öz-yeterliğin ileri yaşta duygusal doyumu destekleyen temel bir psikolojik kaynak niteliği taşıdığı görülmektedir (Babazadeh vd., 2023).

X Kuşağı bireyleri, geleneksel sorumluluk anlayışının şekillendirdiği bir kuşak olarak, öz-yeterliği güçlü bir içsel kaynak olarak deneyimlemektedir (Jurkiewicz & Brown, 1998). Bu kuşakta, özellikle menopoza gibi biyolojik ve psikososyal geçiş dönemlerinde, öz-yeterlik yaşam doyumunu artıran kritik bir faktör hâline gelmektedir (Bień vd., 2024). Yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip bireyler, bu tür zorlu süreçlerde daha dirençli davranarak duygusal iyi oluşlarını sürdürebilmektedir (Kwon & Oh, 2021). Böylece öz-yeterlik, X Kuşağında stresle başa çıkmayı kolaylaştıran ve yaşam doyumunu destekleyen temel bir psikolojik dayanak olarak işlev görmektedir.

Y Kuşağı, hızlı teknolojik değişimlerin ve belirsizliklerin yoğun olduğu bir dönemde yetişmiştir. Bu ortamda yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip bireyler, stresli durumlarla daha etkili başa çıkabilmekte ve yaşam doyumlarını daha yüksek düzeyde sürdürebilmektedir (Savi Çakar, 2012). Özellikle kariyer yolculuklarında esneklik, kendi kararlarını verebilme ve bireysel hedefler belirleyebilme gibi beceriler, Y Kuşağı bireyleri için öz-yeterliği duygusal doyumu destekleyen temel bir psikolojik kaynak hâline getirmiştir. Ayrıca bu kuşakta öz-yeterliğin, başarının yanı sıra belirsizlikle baş edebilme kapasitesiyle ilişkili olarak da duygusal tatmin üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir (Bono ve Judge, 2003; Caprara vd., 2006).

Z Kuşağı bireylerinde öz-yeterlik, akademik ve mesleki başarının yanı sıra dijital görünürlük, sosyal ilişkilerde etkinlik ve duygusal dayanıklılıkla da ilişkilidir (Pertwi vd., 2022). Bu yapının yalnızca performans değil, aynı zamanda duygusal kırılganlıkla başa çıkma kapasitesine yansımaları, öz-yeterliği duygusal doyum açısından kritik bir benlik kaynağı hâline getirmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Alfa Kuşağında mevcut araştırmalar, öz-yeterliğin temelini oluşturan okul bağlılığı, akran desteği ve öğretmen ilişkileri gibi sosyal bağlamların yaşam doyumu üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023). Dijital öğrenme ortamlarının ve erken yaşta teknoloji kullanımının yaygınlığı, Alfa Kuşağında öz-yeterlik algısının daha çok öğrenme deneyimleri, sınıf içi etkileşimler ve akran ilişkileri üzerinden şekillendiğini düşündürmektedir. Bu nedenle, Alfa Kuşağında öz-yeterliğin duygusal doyuma etkisi henüz dolaylı nitelikte olup, gelişimsel bağlam ve sosyal destek mekanizmaları üzerinden anlaşılabilir.

1.2.4. Kendilik Netliği

Kendilik netliği, bireyin benlik algısının tutarlı, istikrarlı ve açık olması durumudur (Campbell vd., 1996). Yüksek kendilik netliği, bireyin yaşamına yön verme kapasitesini ve duygusal doyumunu artırmaktadır (Bigler vd., 2001).

Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağında, ileri yetişkinlik dönemini inceleyen çalışmalar benlik bütünlüğü, düşük parçalanma ve netleşmiş kimlik algısının psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu desteklediğini göstermektedir (Diehl & Hay, 2011). Bu kuşaklarda kendilik netliği; yaşam deneyimlerinin bütünleştirilmesi, geçmişle barışma, istikrar arayışı ve benlik sürekliliğini koruma gibi yaşlanma psikolojisi süreçleri üzerinden dolaylı biçimde şekillenmektedir. Daha tutarlı bir benlik yapısı hem duygusal dengeli hem de ileri yaşta sağlıklı uyumu destekleyen önemli bir unsur olarak görülmektedir (Diehl & Hay, 2011; Erikson, 1968).

X Kuşağı bireyleri, uyum ve otoriteye bağlılık gibi toplumsal beklentilerin baskın olduğu bir dönemde kimlik gelişimi yaşamışlardır. Bu durum bazı bireylerde benlik netliğini zorlaştırsa da çatışmalarla başa çıkabilen bireylerde daha sağlam bir kendilik yapısının gelişmesine olanak tanımaktadır (Diehl & Hay, 2011; Gentile vd., 2010).

Y Kuşağı, dijitalleşmenin ve sosyal normların hızlı değişiminin etkisinde kimlik inşa etmektedir. Bu süreçte yüksek kendilik netliği, bireyin içsel tutarlılığını korumasına ve yaşamına anlam kazandırmasına yardımcı olarak duygusal doyumun önemli bir belirleyicisi hâline gelmektedir (Ayub, 2010; Campbell vd., 1996).

Z Kuşağında dijital benlik temsilleri ile gerçek benlik arasında bir denge kurma ihtiyacı öne çıkmaktadır (Yang ve Brown, 2016). Bu kuşağın büyük bir kısmı, Erikson'un (1968) kuramında tanımlanan kimlik oluşumu aşamasında yer almaktadır. Dijitalleşmenin etkisiyle kimlik sunumlarının çeşitlendiği bu süreçte, net ve tutarlı bir benlik algısı oluşturmak, duygusal esenliği ve yaşam doyumunu güçlendiren temel bir faktör hâline gelmektedir (Xiang vd., 2023; Yang & Brown, 2016).

Alfa Kuşağında ise kendilik netliği henüz gelişimin erken aşamalarında. Bu kuşak çocukluk ve erken ergenlik döneminde olduğundan, benlik algısı daha akışkan ve sosyal bağlamdan güçlü biçimde etkilenmektedir. Okul bağlılığı, akran ilişkileri, aile desteği ve duygusal düzenleme becerilerinin – kendilik netliğinin gelişimsel öncülleri olarak– yaşam doyumunu üzerinde dolaylı etkiler gösterdiği bulgulanmıştır (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023). Bu nedenle Alfa Kuşağında diğer benlik süreçlerinde olduğu gibi kendilik netliğinin duygusal doyuma katkısı, daha çok sosyal bağlam ve gelişimsel süreçler üzerinden anlaşılabilir.

1.2.5. Araştırmanın Amacı

Çalışma geleneksel derleme yöntemi ile yürütülmüş olup, duygusal doyum ve benlik süreçleri arasındaki ilişkilerin kuşaklararası bir perspektiften ele alınması amaçlanmaktadır. Sessiz, Bebek Patlaması, X, Y, Z ve Alfa Kuşağına yönelik ampirik bulgular değerlendirilmiş; farklı yaş gruplarına odaklanan araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda benlik süreçlerinin kuşaklara göre nasıl farklılaştığı ya da benzerlik gösterdiği değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın temel araştırma problemi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

Duygusal doyum, kuşaklararası bir farklılaşma göstermekte midir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma geleneksel derleme yöntemi kullanılarak yürütülmüş olup, farklı kuşaklarda duygusal doyum ile benlik süreçleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir. Geleneksel derlemeler, belirli bir konuya ilişkin mevcut literatürü bir araya getirerek teorik çerçeveyi, kavramsal yaklaşımları ve araştırma eğilimlerini bütüncül biçimde değerlendirmeyi amaçlayan bir derleme türüdür (Grant & Booth, 2009). Çalışma kapsamında, ilgili kuşaklara yönelik ampirik bulgular tematik bir yaklaşımla ele alınmış; literatürdeki genel eğilimlerin ve mevcut boşlukların ortaya konması amaçlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Örnekleme ve Verilerin Toplanması

Derleme kapsamında literatür taraması Ocak 2025 tarihinde başlatılmıştır. Literatür taraması Google Scholar üzerinden yürütülmüş; ayrıca açık erişime sahip akademik platformlardan (DergiPark, ResearchGate) elde edilen yayınlar da incelenmeye dâhil edilmiştir.

Tarama sırasında, benlik süreçlerini temsil eden kavramlar (self-esteem, self-compassion, self-concept clarity, self-efficacy) ile duygusal doyumunu ifade eden kavramlar (life satisfaction, emotional satisfaction, subjective well-being, emotional well-being) anahtar kelime olarak kullanılmıştır. Katılımcı yaşlarının kuşaklara göre ayrıştırılabilmesi amacıyla "Silent Generation", "Baby Boomers", "Generation X", "Generation Y", "Generation Z" ve "Alpha Generation" gibi kuşak temelli anahtar kelimelere ek "childhood", "early adolescence", "school-aged children", "emerging adulthood", "early adulthood", "middle adulthood", "late adulthood", "young adults" ve "older adults" gibi gelişimsel dönem kavramları da taramaya dâhil edilmiştir. Türkçe literatürü kapsamak amacıyla "öz-saygı", "yaşam doyumunu", "orta yetişkinlik" ve "Z Kuşağı" gibi Türkçe karşılıklar da anahtar kelime setine eklenmiştir.

Tarama sonucunda elde edilen yayınlar manuel olarak sınıflandırılmış ve her bir çalışmaya ait temel bilgiler kayıt altına alınmıştır. İlk aşamada toplam 67 özgün araştırma makalesine ulaşılmış; çalışmalar başlık ve özet düzeyinde değerlendirilmiştir. Uygun bulunan yayınların tam metinleri incelenerek ayrıntılı değerlendirme yapılmıştır. İnceleme sürecinde, duygusal doyum değişkeninin doğrudan ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu; bazı araştırmalarda ise kavramın benlik değerleri ve öznel değerlendirmeler üzerinden dolaylı biçimde ele alındığı saptanmıştır (Crocker & Wolfe, 2001).

Derlemeye dahil edilecek araştırmaların belirlenmesinde aşağıdaki ölçütler esas alınmıştır:

1. Nicel yöntemle gerçekleştirilmiş özgün araştırma makalesi olması
2. Katılımcı yaşlarının literatürde tanımlanan kuşaklara karşılık gelmesi
3. Türkçe veya İngilizce dilinde yayımlanmış olması
4. Duygusal doyum kavramını doğrudan ya da yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi değişkenler aracılığıyla ele alması
5. Klinik örneklem içermemesi

Belirlenen dahil etme ölçütlerine göre yapılan değerlendirmeler sonucunda, derlemeye toplam on sekiz araştırma makalesi dâhil edilmiştir. Seçilen çalışmalara ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Derleme kapsamında incelenen çalışmalar.

Yazar, yıl	Değişkenler	Örnekem	Veri Toplama Araçları
1. Alabdulaziz (2025)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Öz-saygı	13-18 yaş ergen bireyler (N=502) 63-97 yaş geç yetişkin bireyler (n=202)	Rosenberg Öz-saygı Ölçeği (Rosenberg, 1965), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985). SF-36 Alt Boyut Ölçekleri (Ware ve Sherbourne, 1992), Genel Psikolojik İyi Oluş İndeksi (Dupuy, 1984), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985), Yaşlanmaya Yönelik Tutum Ölçeği (Lawton, 1975; Liang ve Bollen, 1983), Geriatrik Depresyon Ölçeği (Kurlowicz ve Greenberg, 2007), Kısa Mental Durum Anketi (Pfeiffer, 1975).
2. Allen vd. (2012)	Bağımlı değişken: Genel psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu Bağımsız değişken: Öz-saygı		Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985), Altı Faktörlü Benlik Kavramı (Stake, 1994), Demografik Bilgi Formu
3. Ayub (2010)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Öz-kavram	18-21 yaş 100 kadın. 100 erkek ergen bireyler (n=200) 60 yaş ve üzeri bireyler (n=400)	Oxford Mutluluk Anketi (Hills ve Argyle, 2002; Najafi vd., 2013), Sherer Genel Öz-yeterlik Ölçeği (Asgharnezhad vd., 2006; Sherer vd., 1982), Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği (Joshnloo ve Ghaedi, 2008; Rosenberg, 1965)
4. Babazadeh vd. (2025)	Bağımlı değişken: Mutluluk Bağımsız değişken: Öz-yeterlik, öz-saygı		Genelleştirilmiş Öz-Yeterlik Ölçeği (Juczyński, 2012; Schwarzer ve Jerusalem, 1995), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985; Juczyński, 2012), Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Anketi (Hilditch vd., 1996)
5. Bień vd. (2024)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Menopoz semptomlarının şiddeti, Öz-yeterlik	41-60 yaş menopoz dönemindeki kadınlar (n=516)	Öz-Saygı Ölçeği (Butkovic vd., 2012; Rosenberg, 1989), Temel
6. Butković vd. (2020)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu	22-27 yaş beliren yetişkinler (n=203) ve 31-47	

	Bağımsız değişken: Öz-saygı, özerklik, ilişkililik, yeterlik	yaş orta yaşlı yetişkinler (n=187)	Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Bratko ve Sabol, 2006; Ryan ve Deci, 2000), Yaşam Doyumu Ölçeği (Bratko ve Sabol, 2006; Pavot ve Diener, 2008)
7. Chen vd. (2022)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Ebeveyn-çocuk yabancılaşması, akran yabancılaşması Aracı değişkenler: Kemdilik netliği, psikolojik dayanıklılık	11-17 yaş ergen bireyler (n = 1,347)	Ebeveyn ve Akran Yabancılaşması Ölçeği (Guarnieri vd., 2010), Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Burns ve Anstey, 2010), Kendilik Netliği Ölçeği (Campbell vd., 1996), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985).
8. Demir ve Yıldız (2023)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Öz-yeterlik Aracı değişkenler: Okula bağlanma, arkadaşla bağlanma, öğretmene bağlanma	9-16 yaş ortaokul öğrencileri (n=386)	Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği- Kısa Form (Seligson vd., 2003; Siyez ve Kaya, 2008), Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği (Muris, 2001; Telef ve Karaca, 2012), Çocuk ve Ergenler İçin Okula Bağlanma Ölçeği (Hill ve Werner, 2006; Savi, 2011)
9. Devi ve Jyotsana (2018)	Bağımlı değişken: Öznel iyi oluş Bağımsız değişken: Öz-saygı, affedicilik	20-29 yaş (n=30), 30-39 yaş (n=30), 40-49 yaş (n=30) kadın katılımcılar	Affedicilik Öleği (Thompson vd., 2005), Öz-saygı Anketi (Rosenberg, 1965), Öznel İyi Oluş Ölçeği (Sell ve Nagpal 1992)
10. Diehl ve Hay (2011)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Kendilik netliği	20-39 yaş (n=103), 40-59 yaş (n=89), 60+ yaş (n=78) 129 kadın, 141 erkek	Öz Kavram Netliği Ölçeği (Campbell vd., 1996), Öz-kavram Farklılaşması Anketi (Donahue vd., 1993).
11. Hwang vd. (2016)	Bağımlı değişken: Öznel iyi oluş, depresyon düzeyi Bağımsız değişken: Öz-saygı, öz-şefkat	22-61 yaş yetişkinler (n= 1813)	Rosenberg Öz-saygı Ölçeği (Jeon, 1974; Rosenberg, 1965), Öz-şefkat Ölçeği (Kim vd., 2008; Neff, 2003), Öznel İyi Oluş Ölçeği (Suh ve Koo, 2011), CES-D Depresyon Ölçeği (Chon vd., 2001; Radloff, 1977)
12. Kishore Kumar ve Priyadarshini (2018)	Bağımlı değişken: Öz-yeterlik Bağımsız değişken: Yaşam doyumu, öz-saygı	Y ve Z Kuşağı bireyleri	Kısa Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (Seligson vd., 2003), Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (Rosenberg, 1965), Genel Öz Yeterlik Ölçeği (Schwarzer ve Jerusalem, 1995)
13. Lim vd. (2024)	Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş Bağımsız değişken: Psikolojik esneklik Aracı değişken: Koşulsuz öz-kabul Düzenleyici değişken: Yeni medya okuryazarlığı	18-25 yaş farklı etnik kökenlerden genç yetişkinler (n=233)	Yeni Medya Okuryazarlığı Ölçeği (Ashley vd., 2013; Koc ve Barut, 2016), Kabul ve Eylem Anketi- II (Bond vd., 2011), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff ve Keyes, 1995), Koşulsuz Öz-kabul Anket. (Chamberlain ve Haaga, 2001)
14. Moriangthem (2023)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Öz-saygı, öz-yeterlik	20 erkek ve 64 kadın yaş ortalaması 22.13 olan genç yetişkinler (n=84)	Rosenberg Öz-saygı Ölçeği (Rosenberg, 1979), Genel Öz-yeterlik Ölçeği (Schwarzer ve Jerusalem, 1995), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985), Demografik Bilgi Formu

15. Nathani (2022)	Bağımlı değişken: Yaşam doyumu Bağımsız değişken: Öz-şefkat	18-28 yaş genç yetişkinler (n=245) 12-21 yaş 647 Z Kuşağı bireyler	Öz-şefkat Ölçeği (Neff, 2003), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985) Demografik Bilgi Formu Ruhsal İyilik Hali Ölçeği (Veit ve Ware, 1983), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965), Çevrim İçi Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (Thadani ve Cheung, 2011), Sosyal Medya Kullanım Gündüleri Ölçeği (Horzum, 2016)
16. Pertiwi vd. (2022)	Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş Bağımsız değişken: Öz-saygı, sosyal medya bağımlılığı	64 erkek ve 184 kız, 18-25 yaş genç yetişkinler (n=248)	Özerk-ilişkisel Benlik Ölçekleri (Kağıtçıbaşı, 2007), Otantiklik Ölçeği (İlhan ve Özdemir, 2012; Wood vd., 2008), Yaşam Doyumu Ölçeği Diener vd., 1985; Köker, 1991), Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000; Watson vd., 1988)
17. Özdemir ve İlhan (2013)	Aracı değişken: Otantiklik Bağımsız değişken: Özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik	11-24 yaş ergen bireyler (n=2001)	Kendilik Netliği Ölçeği (Campbell vd., 1996), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson vd., 1988)
18. Xiang vd. (2023)	Bağımsız değişken: Kendilik netliği Bağımlı değişken: Duygusal iyi oluş, bilişsel iyi oluş		

3. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırma bulguları, seçilen çalışmalar temelinde benlik süreçlerinin duygusal doyum üzerindeki etkilerini hem gelişimsel dönemler hem de kuşaklar bağlamında bütüncül biçimde ortaya koymaktadır. İncelenen literatür; öz-kavram, öz-saygı, öz-yeterlik, kendilik netliği, öz-şefkat ve benlik profilleri gibi benlik süreçlerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Söz konusu ilişkilerin yaş, kuşak, sosyo-ekonomik bağlam ve dijitalleşen yaşam koşullarına bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir.

Genç yetişkinlik dönemine odaklanan araştırmalar, benlik süreçlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin özellikle öz-kavram, öz-saygı ve öz-yeterlik düzeyleri üzerinden şekillendiğini ortaya koymaktadır. Ayub (2010) 18–21 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde öz-kavram düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da yükseldiğini göstermiş; erkeklerin öz-kavram puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu, yaşam doyumu açısından ise anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmadığını bildirmiştir. Öz-kavramın alt boyutları incelendiğinde, erkeklerin özellikle “güç” ve “duygusal dayanıklılık” alanlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu; “ahlak”, “beğenilme” ve “yeteneklilik” boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir. Örneklemin büyük ölçüde orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyden oluşması, yaşam doyumu puanlarının görece yüksek bulunmasına ve bulguların sınırlı bir bağlam içinde değerlendirilmesine yol açmış olabilir.

Moirangthem (2023) Z Kuşağındaki genç yetişkinlerde hem öz-saygı hem de öz-yeterliğin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını ve bu iki değişkenin birlikte ele alındığında güçlü yordayıcılar oluşturduğunu göstermiştir. Erkeklerin hem benlik süreçlerinde hem de yaşam doyumunda daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu bildirilmiştir. Kishore Kumar ve Priyadarshini (2018) ise üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada öz-yeterlik, öz-saygı ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişkiler saptamakla birlikte, kuşak, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık belirlemedi. Örneklemin yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması ve demografik değişkenlerin ayrı ayrı modellenmemiş olması, bu bulguların açıklayıcı gücünü sınırlamaktadır.

Birlikte değerlendirildiğinde, ilgili bulgular genç yetişkinlik döneminde benlik süreçlerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Etkinin cinsiyet ve sosyo-ekonomik

bağlam gibi değişkenlere bağlı olarak bazı örneklemelerde belirginleştiği, bazı örneklemelerde ise zayıfladığı anlaşılmaktadır.

Daha geniş bir yaş aralığını kapsayan çalışmalar, benlik süreçlerinin yaşla birlikte biçim değiştirdiğini ve özellikle öz-saygı ile benlik bütünlüğünün yaşam doyumunda belirleyici bir rol üstlendiğini göstermektedir. Devi ve Jyotsana (2018) 20–59 yaş aralığındaki kadınlarda öz-saygının yaşla birlikte artarak 50–59 yaş grubunda en yüksek düzeye ulaştığını; bağışlayıcılık ve öznel iyi oluş düzeylerinin ise yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini rapor etmiştir. Tüm yaş gruplarında öz-saygı ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiler, öz-saygının yaşam doyumunun temel psikolojik bileşenlerinden biri olduğunu desteklemektedir.

Benlik süreçlerini yapısal bir çerçevede ele alan Diehl ve Hay (2011) 20–88 yaş aralığındaki yetişkinlerden oluşan bir örneklemde benlik farklılaşması ve kendilik netliğine dayalı beş benlik profili (“kendine güvenen”, “yük taşımayan”, “yalnızca parçalanmış”, “yalnızca kafası karışık” ve “hem parçalanmış hem kafası karışık”) tanımlamıştır. Düşük parçalanma ve yüksek kendilik netliği ile karakterize edilen “kendine güvenen” profil, en yüksek psikolojik iyi oluş ve en düşük olumsuz duygulanım düzeyleriyle ilişkililikten; yüksek parçalanma ve düşük netliğin eşlik ettiği “parçalanmış ve kafası karışık” profil, en olumsuz psikolojik iyi oluş göstergeleriyle ilişkilendirilmiştir. Çalışmada yaş grupları arasında profil dağılımının anlamlı biçimde farklılaştığı; ileri yetişkinlerin kendine güvenen profile daha sık, genç yetişkinlerin ise parçalanmış ve kafası karışık profillere daha sık yerleştirildiği gösterilmiştir. Bununla birlikte, yaş grubunun benlik profilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlenmediği bulunmuştur.

Elde edilen bulgular, ileri yaşta gözlenen yüksek kendilik netliği ve benlik bütünlüğünün Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağı bireylerinde duygusal doyum ve psikolojik uyumu destekleyen temel benlik süreçleri arasında yer aldığını düşündürmektedir. Xiang ve diğerlerinin (2023) 11–24 yaş aralığındaki lise ve üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışma, bu örüntüyü gelişimsel açıdan tamamlamakta; özellikle ileri ergenlik döneminde kendilik netliği düzeylerinin yükseldiğini ve kendilik netliği ile duygusal iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Erkeklerde kendilik netliği ile duygusal doyum arasındaki ilişkinin kızlara kıyasla daha güçlü olması, benlik süreçlerinin cinsiyet ve gelişimsel dönem etkileşimi içinde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Çocukluk ve erken ergenlik dönemine ilişkin bulgular, benlik süreçlerinin yaşam doyumuna etkisinin sosyal bağlam ve okul ortamındaki ilişki örüntüleri üzerinden işlediğini göstermektedir. Demir ve Yıldız’ın (2023) 9–16 yaş aralığındaki ortaokul öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, öz-yeterlik, okula bağlanma ve yaşam doyumunu arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmış; arkadaşla, öğretmene ve okula bağlanmanın öz-yeterlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolleri üstlendiği gösterilmiştir. Okula bağlanma değişkenlerinin modele eklenmesiyle birlikte öz-yeterlik ile yaşam doyumunu arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlılığını yitirmesi, okul bağlamındaki ilişkilerin ve aidiyet duygusunun çocukların yaşamdan aldıkları doyumda merkezi bir taşıyıcı mekanizma olduğunu düşündürmektedir. Örneklemenin yaş aralığının büyük ölçüde Alfa Kuşağına karşılık gelmesi, bu bulguların erken dönem kuşaklarda öz-yeterlik algısının duygusal doyum üzerindeki etkisinin okul ortamında kurulan sosyal bağlar ve öğretmen–öğrenci ilişkileri üzerinden işlediğine dair dolaylı kanıt sunduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, 11–17 yaş aralığındaki ergenlerle yürütülen bir çalışmada ebeveyn ve akran yabancılaştırmasının yaşam doyumunu dolaylı olarak etkilediği; bu ilişkide psikolojik dayanıklılık ve kendilik netliğinin ardışık aracılık rolleri üstlendiği gösterilmiştir (Chen vd., 2021). Aile ve akran ilişkilerindeki duygusal kopukluk hem dayanıklılığı hem de benlik bütünlüğünü zayıflatarak yaşam doyumunu düşürmekte; bu durum erken ergenlik döneminde aile bağları ve akran ilişkilerinin kendilik netliği üzerinden duygusal doyumunu şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Örneklemenin yaş aralığının 11’e kadar uzanması, çalışmayı erken Alfa Kuşağına ilişkin dolaylı bir veri kaynağı hâline getirmekte; bu durum Alfa Kuşağının henüz biçimlenmekte olan benlik süreçlerinin sosyal bağlamdan güçlü biçimde etkilendiğine işaret etmektedir.

Ergen örnekleriyle yürütülen diğer güncel çalışmalar, öz-saygının yaşam doyumu açısından belirleyici bir psikolojik kaynak olduğunu ve bu kaynağın aile, yardım arama davranışları ve sosyo-ekonomik koşullarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Suudi Arabistan’da gerçekleştirilen bir araştırmada, ergenlerin öz-saygı düzeylerinin yaşam doyumuyla yakından ilişkili olduğu; yaşamından memnun olmayan gençlerin daha düşük öz-saygı bildirme eğiliminde olduğu rapor edilmiştir (Alabdulaziz, 2025). İki ebeveynle yaşamının, destekleyici aile ortamının ve görece elverişli sosyo-ekonomik koşulların hem öz-saygı hem de duygusal doyum üzerinde koruyucu bir çerçeve sunduğu; buna karşın psikolojik destek alma geçmişi olan ergenlerde hem öz-saygı hem de yaşam doyumunu düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum, duygusal güçlüklerin kendilik algısını zayıflatarak yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceğine işaret etmektedir. Örneklemin büyük bölümünün orta ve ileri ergenlik döneminden oluşması, bulguların Z Kuşağıyla daha doğrudan örtüşmesini sağlarken; erken Alfa Kuşağına ilişkin çıkarımların görece dolaylı kalması ve çalışmanın kuşak perspektifiyle tasarlanmamış olması, sonuçların kuşaklararası genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Benlik süreçlerinin yaşam doyumunu açıklamadaki rolünü daha yapısal ve gereksinim temelli bir açıdan ele alan çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların devreye girdiği bir örüntüye işaret etmektedir. Butković ve diğerleri (2020) 22–27 yaş aralığındaki “yeni yetişkinlerde” yalnızca yeterlilik ihtiyacının yaşam doyumunu yordadığını; buna karşın 31–47 yaş aralığındaki bireylerde özerklik, ilişkililik ve öz-saygının yaşam doyumunun güçlü yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, yaşam döngüsü ilerledikçe bireylerin yalnızca başarı ve yeterlilik duygusuna değil, aynı zamanda ilişkisel bağlılık ve özerklik gereksinimlerine dayalı bir psikolojik doyuma da ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, orta yetişkinlik döneminde benliğin sosyal ve içsel boyutlarının yaşam doyumuna katkısı belirginleşmektedir. Benlik kurgularının öznel iyi oluşla ilişkisini inceleyen Özdemir ve İlhan (2013) ise özerk-ilişkisel benliğin hem otantiklik hem de öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu, otantikliğin ise bu ilişkide kısmi bir aracılık rolü üstlendiğini rapor etmiştir. Bu sonuç, bireyin öznel iyi oluşunun yalnızca yapısal benlik özelliklerinden değil, aynı zamanda içsel uyum ve özgünlük deneyiminden beslendiğini göstermektedir. Ancak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin raporlanmamış olması, benlik kurgularının kültürel ve toplumsal faktörlere göre nasıl değiştiğinin test edilememesine yol açmakta ve elde edilen bulguların bağlamsal yorumunu sınırlamaktadır.

Benlik süreçlerinin yalnızca yaşam doyumuyla değil, psikolojik risklerle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar, özellikle öz-şefkat ve öz-saygının koruyucu işlevlerine dikkat çekmektedir. Hwang ve diğerleri (2016) 22–61 yaş aralığındaki yetişkinlerde öz-saygı ve öz-şefkatin öznel iyi oluşu pozitif yönde, depresyonu ise negatif yönde yordadığını göstermiştir. Öz-şefkat ile yaş arasındaki etkileşimin özellikle ileri yaşlarda anlamlı bulunması, yaş ilerledikçe öz-şefkatin psikolojik iyi oluş açısından güçlü bir koruyucu kaynak hâline geldiğine işaret etmektedir. Nathani (2022) de genç yetişkinlerde öz-şefkat ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki saptayarak, öz-şefkatin duygusal iyilik hâlinin önemli bir psikolojik kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Birlikte ele alındığında bu bulgular, öz-şefkatin genç yaşlarda duygusal doyumunu artıran bir kaynak, ileri yaşlarda ise depresyon gibi psikolojik riskleri dengeleyen koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Dolayısıyla benlik süreçleri, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş ile olumsuz psikolojik durumlar arasında köprü kuran merkezi bir rol üstlenmektedir.

İleri yaş örneklerini odağına alan çalışmalar, benlik süreçleri ile duygusal doyum arasındaki ilişkinin geç yetişkinlik döneminde de güçlü biçimde devam ettiğini göstermektedir. Babazadeh ve diğerlerinin (2023) İran’da 60 yaş ve üzeri bireylerle yürüttüğü kesitsel çalışmada, mutluluğun öz-yeterlik ve öz-saygı ile pozitif ve anlamlı biçimde ilişkili olduğu; hiyerarşik regresyon analizinde demografik değişkenlerin mutluluk varyansının %15,3’ünü açıklamasına karşın, öz-yeterlik ve öz-saygının ek olarak %43’lük bir varyansı açıkladığı ve toplam açıklanan varyansın %58,7’ye ulaştığı rapor edilmiştir. Örneklemin 60 yaş ve üzeri bireylerden oluşması, büyük ölçüde Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağını kapsayan bir yaş dağılımına karşılık gelmekte; ancak bulgular kuşak kategorileri temelinde ayrı ayrı raporlanmamaktadır. Katılımcıların önemli bir bölümünün evli (%71,3) ve okuryazar olmayan (%43,0) bireylerden oluştuğu; mutluluk puanlarının evlilik durumu, gelir, eğitim düzeyi ve

fiziksel aktiviteyle anlamlı ilişkiler gösterdiği belirtilmiştir. Bu yönüyle çalışma, ileri yaş yetişkin örnekleminde öz-yeterlik ve öz-saygı boyutları ile duygusal doyum arasındaki ilişkiye dair nicel kanıt sunmaktadır.

İleri yaşta öz-şefkatin duygusal doyumla ilişkisini odağına alan çalışmalar, benlik süreçlerinin geç yetişkinlikteki işlevselliğine dair tamamlayıcı bulgular sunmaktadır. Allen ve diğerlerinin (2012) iki ayrı örnekleme yürüttüğü araştırmalarda, 63–97 yaş aralığındaki geç yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ile öznel iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Birinci çalışmada, öz-şefkat ile genel psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, sosyal işlevsellik ve başarılı yaşlanma algısı arasında pozitif; duygusal sorunlarla ise negatif yönlü ilişkiler rapor edilmiştir. Fiziksel sağlık göstergeleri (ağrı, genel sağlık, hareketlilik ve tıbbi problem sayısı) modele dâhil edildiğinde, öz-şefkatin özellikle daha yüksek ağrı bildiren, genel sağlık algısı düşük ve hareketliliği kısıtlı katılımcılarda iyi oluşla daha güçlü ilişkiler sergilediği; bu grupta öz-şefkati yüksek olan bireylerin daha yüksek duygusal ve sosyal işlevsellik bildirdiği görülmüştür. Bu durum, öz-şefkatin fiziksel sağlık sorunlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini düzenleyici bir süreç olarak işlediğine işaret etmektedir.

İkinci çalışmada ise öz-şefkatin yalnızca öznel iyi oluşla ilişkili olmadığı, aynı zamanda geç yetişkinlerin yaşa bağlı zorluklarla başa çıkma davranışlarını da etkilediği gösterilmiştir. Yüksek öz-şefkat düzeyi, özellikle hafif düzeyde işlev kaybı yaşayan katılımcılarda yardımcı cihaz kullanmaya daha açık olma, duymada güçlük yaşandığında başkalarından tekrar istemekten çekinmeme ve bellek sorunları için bilişsel ipuçları kullanma gibi uyumlu başa çıkma davranışlarıyla ilişkili bulunmuştur. Buna karşılık, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin hareket desteği için başka birine fiziksel olarak yaslanmayı daha az tercih etmeleri, öz-şefkatin kişilerarası bağımlılığı değil, öz-yeterliği ve özerkliği destekleyen bir yapısal özelliğe de sahip olabileceğini düşündürmektedir. Her iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde, öz-şefkatin geç yetişkinlikte hem duygusal doyumunu hem de işlevsel uyumu destekleyen güçlü bir psikolojik kaynak olduğu; özellikle fiziksel sağlık sorunları ve yaşa bağlı kayıplara rağmen olumlu benlik algısını ve psikolojik esnekliği koruduğu anlaşılmaktadır.

Kuşaklararası karşılaştırmalar, benlik süreçlerinin farklı kuşaklarda farklı psikolojik işlevler taşıdığını göstermektedir. Bień ve diğerleri (2024) X Kuşağında 41–60 yaş aralığındaki kadınlarda menopoz semptomlarının yaşam doyumu ve öz-yeterlik üzerindeki etkilerini incelemiş; semptom şiddetinin her iki değişken üzerinde de olumsuz etki yarattığını, ancak yüksek öz-yeterlik düzeyinin bu olumsuz etkileri düzenleyici bir rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, öz-yeterliğin özellikle biyolojik ve sosyal stresörlere maruz kalan kırılgan gruplarda yaşam doyumunu koruyucu bir kaynak olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Z Kuşağında ise risk ve koruyucu faktörlerin daha çok dijital bağlam üzerinden şekillendiği görülmektedir. Pertiwi ve diğerleri (2022) 11–17 yaş aralığındaki ergenlerde öz-saygının psikolojik iyi oluşla pozitif; sosyal medya bağımlılığının ise psikolojik iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiş; öz-saygının sosyal medya bağımlılığı yoluyla ortaya çıkan olumsuz etkileri kısmen dengeleyici bir işlev üstlendiğini belirtmiştir. Sosyal medya kullanımına ilişkin güdülerin bu ilişkileri farklılaştırdığı; mevcut ilişkileri sürdürme güdüsünün sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif ilişkiyi güçlendirdiği, yeni insanlarla tanışma ve sosyalleşme güdüsünün ise bu ilişkiyi zayıflatmış rapor edilmiştir. Lim ve diğerleri (2024) ise Z Kuşağında 18–25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide koşulsuz öz-kabulün kısmi bir aracılık rolü üstlendiğini, yeni medya okuryazarlığının ise düzenleyici bir değişken olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Bulgular, psikolojik esnekliğin azalmasının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini; koşulsuz öz-kabulün bu ilişkiyi kısmen aracılık ettiğini ve medya okuryazarlığı düzeyine göre bu aracılık etkisinin güçlenip zayıfladığını göstermektedir. Böylece dijitalleşen yaşam bağlamında dahi benlik süreçleri, Z Kuşağı için psikolojik iyi oluşu koruyan temel mekanizmalar olarak öne çıkmakta; medya okuryazarlığı ise bu süreçleri farklılaştıran kritik bir bağlamsal faktör olarak görünmektedir.

4. TARTIŞMA

Tartışma kapsamında, duygusal doyum belirleyen benlik süreçleri kuşaklararası bir perspektiften bütüncül biçimde ele alınmaktadır. Sessiz ve Bebek Patlaması Kuşaklarından başlayarak X, Y ve Z

Kuşaklarına, ardından Alfa Kuşağına uzanan çizgide benlik süreçlerinin duygusal doyumla ilişkisi; kuşakların özgün tarihsel, kültürel ve dijital deneyimleri temel alınarak tartışılmaktadır.

4.1. Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağı

Literatürde, Sessiz Kuşak (1925–1945) ile Bebek Patlaması Kuşağını (1946–1964) duygusal doyum ve benlik süreçleri bakımından doğrudan karşılaştıran ampirik çalışmalar yok denecek kadar azdır. Mevcut araştırmaların büyük çoğunluğu, bu iki kuşağı ayrı örneklemeler olarak ele almak yerine, “ileri yaş yetişkinler” kategorisi içinde ele almakta; bu durum gözlenen ilişkilerin kuşak farklılıklarından mı yoksa yaşlanmaya özgü süreçlerden mi kaynaklandığının net biçimde ayırt edilmesini güçleştirmektedir. Bu sınırlılık, literatürde kuşak–yaş–dönem etkilerinin ayrıştırılması gerekliliğine işaret etmektedir. Dolayısıyla aşağıda sunulan değerlendirmeler, kuşak temelli ampirik ayrımlardan ziyade, her iki kuşağın tarihsel gelişim örüntüleri ile ileri yaş grubuna ilişkin mevcut bulguların bütüncül bir sentezine dayanmaktadır.

İleri yaş örneklemeleri üzerine yapılan çalışmalar, öz-saygı ve öz-yeterliğin mutluluğun en güçlü yordayıcıları arasında yer aldığını göstermektedir (Babazadeh vd., 2023). Bu sonuç her iki kuşak için de geçerlidir; zira araştırmalarda kuşaklar ayrı ayrı analiz edilmemiş, 60 yaş ve üzeri bireyler tek bir grup olarak incelenmiştir. Bu çerçevede öz-saygının, yaşam boyu biriken deneyimlerle güçlenen bir benlik bileşeni hâline geldiği; öz-yeterliğin ise hem fiziksel hem de duygusal zorluklarla başa çıkmada temel bir psikolojik kaynak olarak işlediği görülmektedir. Öz-şefkatin ileri yaşta iyi oluşu koruyan önemli bir faktör olduğu (Allen vd., 2012) ve fiziksel sağlık sorunlarının psikolojik etkilerini düzenleyebildiği de bildirilmektedir. Benzer biçimde Diehl ve Hay’in (2011) tanımladığı benlik profilleri, yüksek kendilik netliği ve düşük parçalanmanın ileri yaşta en uyumlu benlik örgütlenmesine karşılık geldiğini göstermektedir.

Sessiz Kuşağın tarihsel arka planı dikkate alındığında, Büyük Buhran, savaş dönemi ve otorite odaklı aile yapıları nedeniyle bu kuşakta disiplin, sabır, sadakat ve duygusal bastırma normlarının benlik gelişimini şekillendirdiği görülmektedir (McCrindle & Fell, 2021; Moore, 2013). Bu bağlamda öz-saygı, daha çok yaşam boyu yerine getirilen rollerden, dayanıklılıktan ve zorlukların üstesinden gelme kapasitesinden beslenmektedir. Öz-yeterlik ise sınırlı kaynaklarla mücadeleye dayalı yaşam deneyimlerinin bir ürünü olarak gelişmiş olabilir. Ancak mevcut çalışmalar bu kuşağı ayrı bir grup olarak incelememediğinden, bu çıkarımlar tarihsel ve kuramsal yorumlara dayanmaktadır.

Bebek Patlaması Kuşağı ise farklı bir toplumsal atmosferde yetişmiştir. Ekonomik genişleme, eğitim olanaklarının artması, tüketim kültürünün yükselmesi ve bireyselleşme, bu kuşağın “yapabilirim” algısını güçlendirmiştir (Slagsvold & Hansen, 2021). Bu nedenle öz-saygı ve öz-yeterlik genellikle başarı, üretkenlik, hedef belirleme ve kişisel ilerleme idealleriyle ilişkilidir. Yüksek kontrol algısı duygusal doyumu artırabilmekle birlikte, beklentilerin karşılanmadığı ya da rollerin (örneğin emeklilikle birlikte) değiştiği dönemlerde kırılabilirlik da yaratabilmektedir (Cleary, 2017; Piazza & Charles, 2014).

Her iki kuşağın farklı toplumsal koşullarda yetişmiş olmasına karşın, mevcut ileri yaş araştırmalarında benlik süreçlerinin büyük ölçüde yakınsak görüldüğü söylenebilir. Bunun temel nedeni gerek Sessiz Kuşak gerek Bebek Patlaması Kuşağının geç yetişkinlikte benlik bütünlüğü, kendilik netliği, yeterlik algısı ve öz-değer gibi süreçlerde benzer psikolojik gereksinimlerle karşılaşmasıdır (Erikson, 1968). Yaşlanma kuramları, farklı yaşam öykülerinin ilerleyen yaşlarda ortak gelişimsel görevlerde (örneğin benlik bütünlüğü, kabul ve anlam arayışı) birleştiğini göstermektedir. Bu nedenle kuşaklararası farklılıklar ileri yaşta yaşlanma psikolojisi tarafından kısmen örtülmekte; mevcut bulgular ise bu ortak psikolojik çekirdeği yansıtmaktadır.

4.2. X Kuşağı

Öz-saygı, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerinde tüm kuşaklarda olumlu etkilere sahip olmakla birlikte, bu ilişkinin şiddeti ve niteliği kuşaklara göre belirgin biçimde farklılaşmaktadır. Özellikle X Kuşağında öz-saygı düzeylerinin görece daha yüksek olması, öncelikle yaşa bağlı gelişimsel süreçlerle açıklanabilir. Literatürde öz-saygının yaşam boyunca artış eğiliminde olduğu; bireylerin yaş aldıkça

benliklerine ilişkin daha net, sabit ve olumlu değerlendirmeler yaptıkları ve sosyal karşılaştırmaların azaldığı belirtilmektedir (Devi & Jyotsana, 2018; Orth vd., 2012; Robins ve Trzesniewski, 2005). Bu nedenle ileri yaş gruplarında öz-saygının daha yüksek düzeyde olması, gelişimsel bir kazanım olarak değerlendirilebilir.

X Kuşağının kuşağa özgü yaşam deneyimleri, öz-saygı düzeylerinin biçimlenmesinde belirleyici bağlamsal faktörler sunmaktadır. X Kuşağı, çocukluk ve gençlik yıllarında ekonomik belirsizlikler ve toplumsal dönüşümlerle karşılaşmış; buna karşın yetişkinlik döneminde daha istikrarlı bir iş yaşamı, geleneksel aile yapısı ve belirgin toplumsal rollerle özdeşleşmiştir (Strauss & Howe, 1991). Bu koşullar, X Kuşağı bireylerinin benlik algılarını daha sağlam, uyumlu ve süreklilik taşıyan biçimde inşa etmelerine olanak tanımış olabilir. Bu bağlamda öz-saygı düzeylerinin zamanla artan bir istikrar ve içsel tutarlılık kazandığı söylenebilir. Devi & Jyotsana'nın (2018) çalışmasında ileri yaş grubunda öz-saygının anlamlı biçimde daha yüksek bulunması da bu gelişimsel örüntüyü desteklemektedir. Ayrıca Butković ve diğerleri (2020) öz-saygının orta yetişkin grubunda yaşam doyumunun en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, X Kuşağında öz-saygının hem yaşa bağlı gelişimsel kazanımlar hem de kuşağa özgü sosyalizasyon biçimleri sayesinde duygusal doyumla daha güçlü ve istikrarlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Strauss ve Howe, 1991).

X Kuşağında öz-şefkatin gelişimi, yalnızca yaşa bağlı süreçlerle değil, aynı zamanda kuşağa özgü yetiştirme koşulları ve sosyo-kültürel bağlamla da ilişkilidir. Strauss ve Howe'a (1991) göre X Kuşağı bireyleri, 1970'li yıllarda Sessiz Kuşağın kültürel etkisi altında yetiştirilmiş; artan boşanma oranları, otoriteye duyulan güvensizlik ve bireysellik gibi toplumsal dönüşümlerle karşılaşmışlardır. Yüz yüze ilişkilerin hâlâ baskın olduğu, uzun süreli sabit işlerin değer gördüğü ve geleneksel aile rollerinin sürdüğü bu sosyo-kültürel ortam, duygusal dayanıklılığın gelişmesine ve bireylerin kendilerine karşı daha affedici ve kabul edici bir tutum oluşturmalarına zemin hazırlamış olabilir (Strauss ve Howe, 1991).

X Kuşağında öz-şefkat, yaşamla birlikte biriken deneyimlerin desteklediği içsel kabullenme, affedicilik ve anlayış kapasitesiyle birlikte, duygusal doyum güçlendiren önemli bir psikolojik kaynak olarak öne çıkmaktadır (Charles & Carstensen, 2010; Neff, 2003). Öz-şefkatin yaşla birlikte arttığı, bireylerin kendilerine karşı daha nazik ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirdiği ve bu tutumun öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (Hwang vd., 2016; Neff, 2003). Gelişimsel açıdan bakıldığında, yaş ilerledikçe bireylerin dışsal onay ihtiyacına daha az bağımlı hâle geldikleri görülmektedir (Charles ve Carstensen, 2010).

Hwang ve diğerlerinin (2016) çalışması, öz-şefkatin aynı zamanda depresyon düzeylerini anlamlı biçimde azalttığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, öz-şefkatin olumsuz duygulanımları düzenleme işlevi aracılığıyla duygusal doyum destekleyen çok yönlü bir kaynak olduğunu göstermektedir (Neff, 2003). Bu etkinin X Kuşağında daha belirgin olması, yaşamın orta dönemlerinde artan rol sorumlulukları, iş–yaşam dengesi ve yaşlanma sürecine eşlik eden stresörlerle ilişkili olabilir (Lachman, 2004). Aynı zamanda bu durum, X Kuşağının sorumluluk temelli ve öz-disiplin odaklı sosyalizasyon süreciyle de açıklanabilir (Neff, 2003; Strauss & Howe, 1991).

X Kuşağında öz-yeterlik, yaşamın ileri dönemlerine özgü stres faktörleri, artan bireysel sorumluluklar ve toplumsal rollerle birlikte duygusal doyum üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir (Bień vd., 2024; Lachman, 2004). Bu kuşak, otoriter ebeveynlik tarzlarının etkisi altında büyümüş ve toplumsal sorumluluk ile bireysel mücadele bilinciyle şekillenmiş bir gelişimsel bağlamda sosyalle olmuştur (Strauss & Howe, 1991; Twenge, 2010). Bu çerçevede gelişen içsel kontrol odağı (Rotter, 1966) bireylerin yaşam doyumunu dışsal etkenlerden çok kendi çabalarıyla artıracabileceklerine dair güçlü bir inanç geliştirmelerine katkı sunmuş olabilir. Öz-yeterlik kuramı da bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında kendi başa çıkma kapasitelerine duydukları güvenin yalnızca görev başarımlarıyla değil, aynı zamanda duygusal bütünlük ve psikolojik uyumla da yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Bandura, 1997).

Bień ve diğerlerinin (2024) bulguları, öz-yeterlik inancının yaşa özgü fiziksel ve duygusal zorluklar karşısında her zaman yeterli olmayabileceğini göstermektedir. Özellikle kadın katılımcılarla yürütülen

çalışmalarda bakım verme yükümlülükleri, mesleki tatminsizlik ve toplumsal cinsiyet rolleri, öz-yeterlik algısını sınırlayıcı faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (Luszczynska & Schwarzer, 2005). Bu bulgular, öz-yeterliğin bireysel farkındalıkla birlikte sosyal bağlamdan da etkilenen bir yapı olduğunu göstermektedir.

Literatürde öz-yeterliğin orta yetişkin grubunda, genç yetişkinlikten farklı olarak daha çok “sürdürme” ve “denge sağlama” işlevi gördüğü ileri sürülmektedir (Bandura, 1997; Lachman, 2004). X Kuşağı bireylerinin yaşam doyumunu belirleyen etkenler arasında başarının yanı sıra yaşamın zorluklarıyla başa çıkma kapasitesi, roller arası denge ve bireysel özerklik de yer almaktadır (Lachman, 2004; Pinquart ve Silbereisen, 2004). Bu bağlamda öz-yeterlik, yaşamın ilerleyen dönemlerinde karşılaşılan fiziksel ve duygusal zorluklarla başa çıkma, sürdürülebilir denge sağlama ve ruhsal bütünlüğü koruma becerisinin de göstergesi olarak değerlendirilebilir (Kwon ve Oh, 2021). Bununla birlikte, mevcut literatürde X Kuşağına odaklanan ve yaşa özgü stres kaynakları ile toplumsal cinsiyet etkilerini birlikte ele alan öz-yeterlik araştırmalarının sınırlı olduğu görülmektedir. Gelecek çalışmalarda, orta yetişkin bireylerde öz-yeterliğin yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin bu değişkenler bağlamında daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir.

X Kuşağında kendilik netliği, genellikle yaşamın orta dönemlerinde daha belirgin bir hâl almaktadır. Bu dönem, bireyin kimlik bütünlüğünü güçlendirdiği ve toplumsal rollerini daha kararlı biçimde benimsediği bir gelişimsel aşamayı temsil etmektedir. Erikson’un psikososyal gelişim kuramına göre orta yetişkinlik dönemi, kimlik arayışından çok kimliğin sürdürülmesi ve bütünleştirilmesine odaklanmaktadır; birey, önceki kimlik krizlerinden elde ettiği çözümlemeleri daha tutarlı bir benlik algısına dönüştürmektedir (McAdams, 2001). Orta yetişkinlik döneminde istikrarlı iş yaşamı, aile içi rollerin oturmuşluğu ve sosyal statüdeki görece netlik, benlik yapısında süreklilik ve tutarlılık geliştirmeyi kolaylaştırmaktadır (Lachman, 2004). Bu bağlamda X Kuşağı, kendilik netliği açısından gelişimsel olarak avantajlı bir konumda yer almaktadır.

Diehl ve Hay’in (2011) farklı yaş gruplarında yürüttükleri çalışmada, “kendine güvenen benlik” yapısının orta ve ileri yaş gruplarında daha yüksek düzeyde gözlemlendiği; “parçalanmış” ya da “karışık” benlik yapılarının ise ağırlıklı olarak genç yaş grubunda ortaya çıktığı bulunmuştur. Yaşla birlikte gelişen psikolojik olgunluk ve yaşam deneyimi, bireyin benlik şemalarını daha bütüncül ve anlamlı hâle getirmekte; bu durum da duygusal doyumunu destekleyen bir içsel denge oluşturmaktadır (King ve Hicks, 2021).

“Kendine güvenen” benlik profiline sahip bireylerin, öz-kabul, yaşam amacı ve çevreyi denetleyebilme gibi psikolojik iyi oluş göstergelerinde en yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir (Diehl ve Hay, 2011). Bu bulgu, benlik netliğinin yalnızca içsel bir tutarlılık değil, aynı zamanda bireyin çevresiyle etkili bir etkileşim kurmasını sağlayan temel bir psikolojik kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. X Kuşağı bağlamında değerlendirildiğinde, bu kuşağın yaşam deneyimi, rol istikrarı ve sosyal kimliklerinin daha kalıcı hâle gelmiş olması, benlik netliğinin daha yüksek düzeyde yapılandırılmasına katkı sunmaktadır (Lachman, 2004).

Kuşaklar bağlamında ele alındığında, benlik netliğinin bireyin duygusal doyumunu arttırdığı ve yaşam doyumunun daha istikrarlı bir seyir izlemesine katkı sunduğu görülmektedir. Benlik netliği, stresörlerle başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel ve duygusal araçlar sağladığından; X Kuşağındaki bireylerde stres, rol çatışması ya da kimlik bunalımı gibi içsel gerilimlerin daha düşük düzeylerde yaşanması olasıdır (Campbell vd., 1996; Negru-Subtirica vd., 2023). Bu çerçevede benlik netliği, X Kuşağında yalnızca psikolojik bütünlük duygusunu pekiştirmekle kalmamakta; aynı zamanda bireyin uzun vadeli yaşam doyumunu ve duygusal istikrarını sürdüren işlevsel bir denge mekanizması olarak öne çıkmaktadır.

4.3. Y Kuşağı

Y Kuşağında öz-saygı, yaş faktörünün yanı sıra içinde bulunulan dönemin toplumsal dönüşüm ve dijitalleşme dinamikleriyle de şekillenmektedir. Bu kuşak, teknolojik ilerlemeler ve dijital kültürün etkisiyle büyümüştür (Gentile vd., 2010). Aynı zamanda küreselleşme, esnek ancak güvencesiz istihdam

biçimleri ve değişen sosyal roller gibi yapısal dönüşümlere de tanıklık etmiştir (Lyons ve Schweitzer, 2017). Kuşakların tarihsel bağlamda nasıl farklılaştığını açıklamayı amaçlayan kuşak kuramına dayalı çalışmalarda, Y Kuşağına özgü gelişimsel özellikler vurgulanmaktadır (Dimock, 2019). Bu koşullar, bireylerin kimlik gelişimi ve benlik değerlendirmelerinde dalgalanmalara neden olabilmektedir. Park ve Crocker (2005) bireylerin yüksek beklentiler doğrultusunda öz-saygılarını sürdürmeye çalıştıklarında, bu yapının kırılgan hâle gelebileceğini ve duygusal riskleri artırabileceğini vurgulamaktadır. Bu kırılganlık, bireylerin öz-değerlerini sıklıkla dışsal başarılar, sosyal onay ve sosyal karşılaştırmalar yoluyla tanımlamalarından kaynaklanabilmektedir. Nitekim Devi ve Jyotsana'nın (2018) bulguları, genç yetişkinlerde öz-saygının yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak yaş ilerledikçe bu ilişkinin daha da güçlendiği görülmektedir (Devi & Jyotsana, 2018). Gelişimsel olarak değerlendirildiğinde, öz-saygının yaşla birlikte daha istikrarlı ve içsel kaynaklara dayalı biçimde güçlendiği söylenebilir. Bu durum, Y Kuşağında öz-saygının duygusal doyumu etkileyen önemli bir değişken olduğunu gösterirken; aynı zamanda dijitalleşme, sosyal medya karşılaştırmaları ve sürekli başarı baskısının öz-saygıyı dışsal kaynaklara bağımlı ve dolayısıyla daha kırılgan bir yapıya dönüştürdüğünü düşündürmektedir (Woods & Scott, 2016).

Y Kuşağında öz-şefkat süreci; dijitalleşme, küreselleşme, bireysel başarı baskısı ve toplumsal dönüşümler gibi faktörlerin etkisiyle karmaşık bir yapı sergilemektedir (Gentile vd., 2010; Neff ve McGehee, 2010). Bu kuşak, yüksek bireysel beklentilerle büyümüş; sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla sürekli bir karşılaştırma kültürüne maruz kalmıştır (Gentile vd., 2010; Odacı ve Kalkan, 2010; Vogel vd., 2014). Twenge (2010) Y Kuşağının bireycilik düzeyinin yüksek olduğunu; ancak bu bireycilik yapısının başarısızlık ve stres karşısında bireyleri daha kırılgan hâle getirdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda öz-şefkat, yüksek bireysel beklentiler, mükemmeliyetçilik ve dijital karşılaştırmaların baskın olduğu Y Kuşağında ruhsal dengeyi destekleyen önemli bir psikolojik kaynak olmakla birlikte, gelişimi zaman alan ve dışsal onay ihtiyacından bağımsızlaşmayı gerektiren karmaşık bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Hwang vd., 2016; Neff, 2003; Twenge, 2010).

Hwang ve diğerlerinin (2016) çalışması, Y Kuşağında öz-şefkatin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu ilişkinin yaş ilerledikçe daha da güçlendiği saptanmıştır. Özellikle düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde depresyon riskinin belirgin biçimde arttığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde Finlay-Jones ve diğerleri (2015) öz-şefkatin olumsuz duygulanımı azaltma işleviyle bireyin ruhsal dengesini koruduğunu vurgulamaktadır. Inwood ve Ferrari (2018) ise öz-şefkatin yalnızca pozitif duyguları artırmakla kalmadığını, aynı zamanda duygu düzenleme süreçlerini de desteklediğini belirtmiştir. Bu bağlamda Neff (2003) öz-şefkatin sürdürülebilir duygusal doyumun temel psikolojik kaynaklarından biri olduğunu savunmaktadır. Bu bulgular, öz-şefkatin Y Kuşağında hem psikolojik iyi oluşu besleyen hem de ruhsal kırılganlıkları dengeleyen çift yönlü bir kaynak olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir (Hwang vd., 2016; Finlay-Jones vd., 2015).

Y Kuşağında öz-yeterlik, yalnızca bireyin bir işi başarma kapasitesine olan inanç değil, aynı zamanda değişen toplumsal dinamikler, artan ekonomik belirsizlik ve dijitalleşmenin getirdiği görünürlük baskısı karşısında psikolojik bütünlüğü sürdürebilme becerisi olarak da değerlendirilmektedir (Bandura, 1997; Gentile vd., 2010; Nesi, 2020). Bu kuşak, çocukluk ve gençlik dönemlerini rekabetin ve bireysel başarı vurgusunun ön planda olduğu bir kültürel iklimde geçirmiştir (Gentile vd., 2010). Bu durum, bireylerin kendi yeterliklerini sürekli olarak sorgulamalarına, başkalarıyla kıyaslamalarına ve duygusal doyumlarını performans temelli değerlere bağlamalarına yol açmıştır (Brown & Kuss, 2020; Nesi, 2020).

Butković ve diğerlerinin (2020) araştırması, Y Kuşağında yaşam doyumunun yalnızca yeterlilik ihtiyacıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu; özerklik ve ilişkililik gibi diğer temel psikolojik ihtiyaçların anlamlı bir etki göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, bireylerin kendilerini yeterli ve etkili hissetmelerinin duygusal iyilik hâli açısından merkezi bir rol oynadığını göstermektedir (Ryan & Deci, 2000). Kishore Kumar ve Priyadarshini'nin (2018) çalışması da öz-yeterlik düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki saptamış ve bu ilişkinin öz-saygı ile birlikte ele alındığında daha da güçlendiğini belirtmiştir.

Öz-yeterliğin Y Kuşağındaki bireyler için bu denli merkezi bir konumda yer almasının altında, çağın getirdiği belirsizlikle baş etme gereksinimi ve bireysel performansa yüklenen anlam yatmaktadır (Gentile vd., 2010; Luthans vd., 2007). Özellikle dijitalleşmenin etkisiyle, bireylerin başarıları daha görünür hâle gelmiş; bu da kıyaslama davranışlarını artırarak yeterlik hissini dışsal değerlendirmelere bağımlı hâle getirmiştir (Nesi, 2020; Twenge ve Campbell, 2018). Bu koşullarda öz-yeterlik, yalnızca işlevsel bir inanç sistemi değil, aynı zamanda bireyin öz-değerini ve duygusal istikrarını sürdürebilmesi için temel bir psikolojik denge görevi görmektedir (Caprara vd., 2022). Dolayısıyla, Y Kuşağında öz-yeterliğin duygusal doyum üzerindeki etkisi; sosyal bağlam, dijital etkileşim biçimleri ve toplumsal başarı normlarıyla yakından ilişkilidir (Gentile vd., 2010; Kishore Kumar & Priyadarshini, 2018).

Y Kuşağının gelişimsel çevresi; ekonomik krizler, iş güvencesizliği, esnek çalışma biçimleri ve çevrim içi kimlik temsillerinin yaygınlaşması gibi yapısal dinamiklerle şekillenmiştir (Gentile vd., 2010). Bu koşullar, benlik oluşum sürecini önceki kuşaklara kıyasla daha kırılgan ve dalgalı hâle getirmiştir. Y Kuşağının bireyselleşmeye yönelik eğilimi, sosyal normlarla kurulan bağların zayıflamasına yol açmış; bu durum kimlik yapılarının zaman zaman parçalı ya da geçici nitelik kazanmasına neden olmuştur (Crocetti vd., 2008).

Nitekim Diehl ve Hay'ın (2011) çalışmasında, genç yetişkinlerde “parçalanmış” ya da “kararsız” benlik profillerinin yaygın olduğu ve bu bireylerin yaşam doyumu ile öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük seyrettiği gösterilmiştir. Bu bulgu, Y Kuşağında kendilik netliğinin görece daha kırılgan bir yapıya sahip olabileceğine ve duygusal doyumu olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Benliğin içsel bütünlüğünün zayıf olduğu durumlarda, olumlu duyguları sürdürme, yaşamı anlamlandırma ve stresle etkili biçimde başa çıkma becerilerinde belirgin bir azalma görülmektedir (Campbell vd., 1996). Bu açıdan kendilik netliği, Y Kuşağında yalnızca kimliğin tutarlılığını değil, aynı zamanda duygusal doyumun sürdürülebilirliğini de belirleyen önemli bir psikolojik yapıdır.

Özdemir ve İlhan'ın (2013) çalışması, 18–25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde benlik yapılarının öznel iyi oluşla olan ilişkisini incelemiştir. Özellikle özerk-ilişkisel benlik yapısının hem otantiklik hem de öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, Y Kuşağı bireylerinin benlik oluşumunda yalnızca bireysel değerlerin değil, aynı zamanda sosyal bağların da belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007). Çalışmada otantikliğin aracılık rolü, benlik yapılarını yalnızca yüzeysel aidiyetlerle değil, içsel tutarlılık ekseninde değerlendirmenin duygusal doyum açısından önemini göstermektedir.

Bulgular ışığında, Y Kuşağı bireylerinde kendilik netliği hem gelişimsel hem de sosyo-kültürel bağlamda şekillenen ve duygusal doyum üzerinde belirleyici etkiler yaratan bir yapıdır. Özdemir ve İlhan'ın (2013) bulguları, benliğin yalnızca dışsal başarı ya da sosyal onayla değil, içsel değerlerle uyumlu bir yaşam deneyimiyle de duygusal doyum destekleyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, Y Kuşağında kendilik netliğinin güçlendirilmesi psikolojik iyi oluşun sürdürülebilirliği açısından temel bir müdahale alanı olarak değerlendirilebilir.

4.4. Z Kuşağı

Z Kuşağı incelendiğinde, öz-saygı sürecinin daha kırılgan, dışsal onaylara bağımlı ve değişken bir yapıda seyrettiği görülmektedir (Pertwi vd., 2022). Bu kuşağın önemli bir bölümü hâlen ergenlik ya da erken yetişkinlik döneminde yer almakta olup, bu gelişim evreleri benlik algısının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Arnett, 2015). Devi ve Jyotsana'nın (2018) çalışmasında, 20–29 yaş grubundaki kadınların 50–59 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük öz-saygı düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Her ne kadar bu yaş aralığı Z Kuşağının tamamını kapsamasa da erken yetişkinlik dönemindeki bireylerde öz-saygı gelişiminin henüz tamamlanmamış olabileceğini göstermesi açısından bu bulgu önemlidir. Robins ve Trzesniewski (2005) de öz-saygının ergenlik döneminde dalgalanma gösterdiğini ve erken yetişkinlikte görece daha düşük düzeylerde seyrettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, Z Kuşağının gelişimsel olarak öz-saygı açısından daha kırılgan bir evrede bulunduğu anlaşılmaktadır.

Pertiwi ve diğerlerinin (2022) bulguları, Z Kuşağı ergenlerinde öz-saygının psikolojik iyi oluş için koruyucu bir rol üstlendiğini, sosyal medya bağımlılığının ise bu iyilik hâlini zayıflattığını göstermektedir. Bu sonuçlar, dijital kuşak olarak tanımlanan Z Kuşağında benlik değerinin giderek daha fazla çevrim içi etkileşimler üzerinden şekillendiğini ve sosyal medya pratiklerinin psikolojik esenliği doğrudan etkilediğini düşündürmektedir. Öz-saygısı yüksek bireylerin daha düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığı göstermesi, içsel benlik kaynaklarının dışsal onaya daha az ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya kullanım güdülerinin bu ilişki üzerinde düzenleyici etkiler göstermesi ise, Z Kuşağı bireylerinin dijital ortamdaki sosyal motivasyonlarının da psikolojik sonuçlar doğurduğuna işaret etmektedir. Özellikle mevcut ilişkileri sürdürme yönündeki güdü, sosyal medya üzerindeki “sürekli bağlı kalma” baskısını artırarak bireyin psikolojik yükünü yükseltebilirken; yeni insanlarla tanışma motivasyonu bireylere daha özgür ve kaygı düzeyi daha düşük bir dijital deneyim sunabilmektedir. Bu çerçevede, Z Kuşağının psikolojik iyi oluşunu anlamada yalnızca öz-saygı düzeyine değil, dijital etkileşim biçimlerine ve sosyal medya motivasyonlarına da odaklanılması gerekmektedir (Pertiwi vd., 2022).

Z Kuşağının dijitalleşmeyle iç içe geçen gelişimsel süreci, öz-saygının daha karmaşık, dışsal etkenlere duyarlı ve bağlamsal olarak değişken biçimde şekillendiğini göstermektedir. Bu kuşakta öz-saygının hem dijital kimlik sunumları hem de toplumsal normlarla iç içe bir yapı sergilediği anlaşılmaktadır.

Öz-şefkat süreci, dijitalleşmenin bireysel benlik algısı üzerindeki etkisiyle önceki kuşaklardan farklı bir biçimde şekillenmektedir (Nesi, 2020). “Dijital yerliler” olarak tanımlanan bu kuşak, çocukluk döneminden itibaren dijital teknolojilerle iç içe büyümüştür (Prensky, 2001). Bu nedenle sosyal medya, çevrim içi platformlar ve dijital etkileşim biçimleri yalnızca sosyal ilişkileri değil, aynı zamanda kendilik algılarını da belirgin biçimde etkilemektedir (Meier & Beyens, 2022; Valkenburg vd., 2017). Görünürlük, onay arayışı ve sosyal karşılaştırma gibi dışsal faktörler, benlik gelişiminin ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir (Nesi, 2020). Böyle bir bağlamda bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri sıklıkla dijital geri bildirimlere dayalı hâle gelmekte; bu durum öz-şefkatin daha kırılgan ve dışsal etkilere açık bir yapı kazanmasına yol açabilmektedir.

Z Kuşağında öz-şefkatin duygusal doyum üzerindeki etkisini inceleyen Nathani (2022) 18–28 yaş aralığındaki bireylerde öz-şefkat ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptamıştır. Bu bulgu, öz-şefkatin Z Kuşağında da duygusal doyumunu doğrudan destekleyen temel bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu ilişkinin sürekliliği yalnızca bireyin içsel farkındalık düzeyiyle değil, dijital bağlamda geliştirdiği başa çıkma becerileriyle de yakından ilişkilidir (Lim vd., 2024).

Lim ve diğerlerinin (2024) çalışmasında, psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide koşulsuz öz-kabulün kısmi aracılık rolü üstlendiği ve bu aracılığın medya okuryazarlığı düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı gösterilmiştir. Özellikle medya okuryazarlığı düşük bireylerde koşulsuz öz-kabulün (öz-şefkatin bir bileşeni) bu ilişkiyi daha güçlü biçimde aracıladığı; medya okuryazarlığı yüksek bireylerde ise bu etkinin anlamlılığını yitirdiği rapor edilmiştir (Lim vd., 2024). Bu durum, dijital medya karşısında farkındalığı yüksek bireylerin psikolojik kaynaklarını daha özerk ve dengeli biçimde koruyabildiklerini düşündürmektedir.

Araştırmalar birlikte ele alındığında, Z Kuşağında öz-şefkat sürecinin yalnızca bireyin içsel dünyasıyla sınırlı olmadığı, aynı zamanda dijital medya ile kurulan ilişki biçimiyle de yakından şekillendiği anlaşılmaktadır. Öz-şefkat, bu kuşakta dijital karşılaştırmalar, görünürlük baskısı ve sosyal onay mekanizmalarıyla başa çıkabilmek açısından giderek daha kritik bir psikolojik kaynak hâline gelmektedir (Manjanatha vd., 2025; Nesi, 2020). Bu nedenle, Z Kuşağına yönelik psikolojik müdahalelerde öz-şefkatin geliştirilmesi (Neff ve Germer, 2013) kadar, dijital medya farkındalığının artırılması da (Richards vd., 2015) duygusal doyumunu destekleyici önemli bir hedef olarak değerlendirilmelidir.

Z Kuşağı, dijitalleşmenin merkezinde büyüyen ilk kuşak olması nedeniyle bilgiye anında erişim, sosyal medya aracılığıyla görünürlük baskısı ve sürekli karşılaştırma kültürü gibi dinamiklerle şekillenmiştir (Nesi, 2020; Valkenburg vd., 2022). Bu teknolojik olanaklar bireysel gelişimi destekleyici fırsatlar sunarken, aynı zamanda sosyo-ekonomik istikrarsızlık, iklim krizi ve küresel salgınlar gibi sürekli

belirsizliklerle birlikte var olma zorunluluğunu da beraberinde getirmiştir (Matilda vd., 2025). Bu bağlamda öz-yeterlik, Z Kuşağı bireyleri için yalnızca bir işi başarabilme inancı değil; psikolojik dayanıklılık, belirsizlikle başa çıkma kapasitesi ve gelecek beklentilerini sürdürebilme becerisini içeren çok boyutlu bir psikolojik kaynak olarak öne çıkmaktadır (Putra, Utomo & Purwanti, 2024).

Z Kuşağında yaşam doyumu ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen Moirangthem'in (2023) çalışmasında, 20–25 yaş aralığındaki bireylerde öz-yeterlik düzeylerinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek öz-yeterlik ve yaşam doyumu puanlarına sahip olması, toplumsal cinsiyet rollerinin bu psikolojik süreçte belirleyici bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, öz-yeterliğin Z Kuşağında duygusal doyum üzerindeki etkisinin yalnızca bireysel yetkinlik algılarıyla değil; dijital medya aracılığıyla şekillenen sosyal bağlam, toplumsal başarı normları ve görünürlük baskısıyla da doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Gentile vd., 2010; Nesi, 2020; Twenge & Campbell, 2018).

Z Kuşağında kendilik netliği gelişimsel açıdan hâlâ biçimlenme sürecindedir. Bu kuşağın önemli bir bölümü genç yetişkinlik döneminde yer almakta olup, bu evre Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre kimlik oluşumu, toplumsal rollerin sınanması ve psikososyal bütünlüğün yapılandığı kritik bir aşamayı temsil etmektedir (McAdams, 2001). Günümüzde bu süreç, dijitalleşme, hızla değişen sosyal normlar ve çok katmanlı kimlik sunumlarının etkisiyle daha karmaşık bir hâl almaktadır. Z Kuşağı bireylerinde benliğe ilişkin algıların çevrim içi ve çevrim dışı bağlamlar arasında geçişken, zaman zaman parçalı ve performatif özellikler taşıyabildiği görülmektedir (Michikyan vd., 2014). Bu çerçevede kendilik netliği, kimliğin çoklu sosyal ortamlarda süreklilik gösterebilme kapasitesini ifade eden temel bir psikolojik yapı olarak önem kazanmaktadır.

Xiang ve diğerlerinin (2023) çalışması, kendilik netliğinin Z Kuşağında duygusal doyumla güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kendilik netliği yüksek bireylerin daha fazla yaşam doyumu ve olumlu duygulanım bildirdiği; düşük netlik düzeyine sahip bireylerin ise daha fazla olumsuz duygu deneyimlediği saptanmıştır. Bu bulgular, benliğe dair tutarlı bir algı geliştirmenin duygusal istikrar ve doyum açısından temel bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir.

Ancak çalışmada 11–17 yaş aralığındaki genç ergenlerin de yer alması, bulguların gelişimsel bağlamda dikkatli yorumlanmasını gerektirmektedir. Bu bireyler Erikson'un kimlik kazanımı evresine henüz yeni adım atmış olup, benlik yapıları hâlâ biçimlenme sürecindedir (Erikson, 1968). Bu dönemde kimlik arayışı, rol denemeleri, duygusal dalgalanmalar ve sosyal karşılaştırmalar yoğun biçimde yaşanmaktadır. Nitekim Xiang ve diğerleri (2023) genç ergenlerde kendilik netliği düzeylerinin ileri ergenlere kıyasla daha düşük olduğunu ve bu farkın duygusal iyi oluş üzerinde de anlamlı karşılıklar bulunduğunu rapor etmiştir. Bu durum, kendilik netliğinin gelişimsel olarak zaman içinde güçlendiğini ve duygusal iyi oluş üzerindeki etkisinin yaşla birlikte belirginleştiğini göstermektedir.

Dijital çağda büyüyen genç ergenlerin kimlik gelişimi, çevrim içi ortamlarda farklı benlik temsilleri sergileyebilme olanağı nedeniyle daha karmaşık bir yapı kazanmaktadır (Michikyan vd., 2014). Benliğin henüz inşa edilmekte olduğu bu dönemde tutarlı bir kendilik algısı oluşturmak hem gelişimsel hem de duygusal açıdan kırılgan bir süreçtir. Bu nedenle, genç ergenlerin duygusal doyumunu desteklemede psikoeğitim çalışmaları, ebeveyn–çocuk iletişimini güçlendiren müdahaleler ve okul temelli rehberlik programları önemli destekleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, X, Y ve Z Kuşakları arasında duygusal doyum belirleyen psikolojik kaynakların işlevi ve görünümü belirgin farklılıklar göstermektedir. X Kuşağı, yaşam deneyimleri ve gelişimsel olgunluğu sayesinde öz-saygı, öz-şefkat, öz-yeterlik ve kendilik netliğinde görece yüksek düzeyler sergileyerek duygusal doyumda daha istikrarlı bir yapı ortaya koymaktadır. Y Kuşağı bireyleri ise dijitalleşme, küreselleşme ve toplumsal başarı baskılarıyla şekillenen bir çevrede yetişmiş olup, öz-saygı ve öz-yeterlik algıları daha kırılgan, öz-şefkat süreçleri ise hem gelişimsel hem de sosyal baskılarla daha karmaşık bir görünüm sunmaktadır. Z Kuşağı ise dijital ortamın ve sosyal medya etkileşimlerinin yoğun etkisi altında, öz-saygı ve öz-şefkat süreçlerinde yüksek değişkenlik ve dışsal onaya bağımlılık göstermekte; kendilik netliği hâlâ biçimlenme sürecinde olduğu için duygusal doyum üzerindeki etkiler

daha dalgali seyretmektedir. Bu çerçevede kuşaklararası farklılaşmalar yalnızca yaş ve bireysel gelişimle değil, aynı zamanda sosyo-kültürel ve dijital bağlamlarla birlikte şekillenmekte; X Kuşağı istikrar, Y Kuşağı kırılganlık ve Z Kuşağı dijital duyarlılık ile öne çıkmaktadır. Kuşaklararası duygusal doyum farklılıklarını anlamak, bu nedenle psikolojik değişkenlerin yanı sıra kuşakların tarihsel ve dijital bağlamlarının bütüncül biçimde ele alınmasını gerektirmektedir.

4.5. Alfa Kuşağı

Alfa Kuşağı, benlik süreçleri henüz biçimlenme aşamasında olan en genç ve en yoğun dijitalleşmiş kuşak olarak, duygusal doyumun oluşumunda önceki kuşaklardan belirgin biçimde farklı gelişimsel ve çevresel koşullar altında yetişmektedir. Mevcut bulgular, bu kuşağın yaşa bağlı olarak öz-yeterlik, kendilik netliği ve sosyal bağlılık gibi benlik süreçlerini ağırlıklı biçimde okul ortamı, aile ilişkileri ve akran bağları üzerinden yapılandırıldığını göstermektedir (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023). Bu durum, Alfa Kuşağının gelişimsel dönemi ile içinde bulunduğu zeitgeist'in doğrudan kesişmesiyle açıklanabilir. Söz konusu kuşak, dijital teknolojilerle çok erken yaşta temas etmiş; çevrim içi etkileşim, kesintili dikkat örüntüleri, anlık geri bildirim ve sanal-fiziksel geçişlerin belirleyici olduğu yeni öğrenme normları içinde büyümüştür (McCrindle, 2021; Springtide Research Institute, 2024). Bu nedenle benlik süreçleri, önceki kuşaklarda olduğu gibi yüz yüze ilişkilerin yavaş ve deneyimsel biçimde kurulduğu bağlamlarda değil; hız, çoklu uyaran, dijital geri bildirim ve ekran aracılığıyla şekillenen sosyal etkileşimler içinde gelişmektedir.

Bulgular, Alfa Kuşağında duygusal doyumun doğrudan benlik süreçlerinden ziyade, bu süreçlerin yerleştiği ilişkisel bağlam üzerinden şekillendiğine işaret etmektedir. Özellikle öz-yeterlik algısının yaşam doyumuyla ilişkisi, okul ve akran bağları modele dâhil edildiğinde anlamlılığını yitirmekte; bu durum, duygusal doyumun başarı ya da öz-değer algısından çok, ilişki kalitesi ve aidiyet duygusu üzerinden beslendiğini göstermektedir (Demir & Yıldız, 2023). Söz konusu örüntü, erken dijitalleşme, pandemi döneminde yüz yüze sosyalizasyonun kesintiye uğraması ve artan küresel belirsizlikler gibi zeitgeist unsurlarının kuşağın gelişimsel bağlamını nasıl yeniden yapılandırıldığını da desteklemektedir. Çevrim içi etkileşimlerin yoğunluğu, yüz yüze ilişkilerde duygusal senkronizasyonu zayıflatabilmekte ve benlik süreçlerinin yerleşmesi açısından kritik olan sosyal geri bildirim sınırlandırılmaktadır. Bu nedenle aidiyet, bağlılık ve güven ilişkileri Alfa Kuşağında duygusal doyumun temel belirleyicileri arasında öne çıkmaktadır.

Kendilik netliği açısından değerlendirildiğinde, Alfa Kuşağının kimlik oluşumunun erken evrelerinde yer alması nedeniyle bu yapının büyük ölçüde sosyal bağlam aracılığıyla geliştiği görülmektedir (Chen vd., 2021). Dijital çağda kimlik temsillerinin çeşitlenmesi ve hızla değişebilir hâle gelmesi, benlik bütünlüğünün istikrarlı biçimde kurulmasını güçleştirebilmektedir (McCrindle, 2021; Spasova, 2022). Erken ergenlikte gözlenen benlik dalgalanmalarının, yalnızca gelişimsel süreçlerden değil; aynı zamanda dijital çoklu benlik sunumları ve çevrim içi kimlik performanslarından da beslendiği anlaşılmaktadır (Springtide Research Institute, 2024). Literatürde rapor edilen ardışık aracılık örüntüsü (yabancılaşma → psikolojik dayanıklılık → kendilik netliği → yaşam doyum) Alfa Kuşağında duygusal doyumun toplumsal bağlanma ve psikolojik esneklik kapasitesi üzerinden ilerlediğini; benlik süreçlerinin sosyal ve dijital bağlamları iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır (Chen vd., 2021).

Giriş bölümünde vurgulanan pandemi sonrası rutin kırılması, iklim krizi farkındalığı, dijital yalnızlık ve erken yaşta belirsizlik deneyimi gibi zeitgeist faktörleri, bu tabloyu tamamlayıcı niteliktedir. Alfa Kuşağını önceki kuşaklardan ayıran temel özelliklerden biri, bu bağlamsal etkilerin gelişimsel açıdan en kırılgan ve biçimlenmeye açık dönemlerle örtüşmesidir. Çocukluk ve erken ergenlik dönemleri, benlik süreçlerinin henüz tam olarak yerleşmediği; duygusal düzenleme, aidiyet, sosyal bağlılık ve öz-yeterlik gibi yapıların temelini atıldığı kritik evrelerdir. Bu nedenle Alfa Kuşağının içinde bulunduğu sosyal çevreler—okul, aile, akran grupları ve dijital platformlar—duygusal doyumun birincil belirleyicileri hâline gelmektedir (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023).

Erken gelişim döneminde yer alan Alfa Kuşağında duygusal doyum, önceki kuşaklarda olduğu gibi olgunlaşmış benlik süreçlerinin doğal bir çıktısı olmaktan ziyade, bu süreçlerin gelişmekte olduğu sosyal

ve dijital bağlamların niteliğine bağlı olarak şekillenmektedir. Erken dönem bulgular, duygusal doyumun özellikle psikolojik güvenlik, aidiyet, sosyal bağlılık ve dijital etkileşim kalitesi tarafından belirlendiğini göstermektedir (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023). Erken yaş döneminin gelişimsel kırılganlığı, sosyal çevredeki ya da dijital deneyimlerdeki görece küçük değişimlerin bile yaşam doyumunu ve duygusal beklentiler üzerinde belirgin etkiler yaratabilmesine zemin hazırlamaktadır.

Gelişimsel çerçeve içinde değerlendirildiğinde, Alfa Kuşağında duygusal doyumun başarı odaklı içsel yapılar veya bireysel özerklikten çok; yaşa özgü gelişimsel gereksinimler (aidiyet, sosyal güvenlik, destekleyici ilişki ve yönlendirilmiş dijital kullanım) ile içinde bulunulan sosyal-dijital bağlam tarafından belirlendiği görülmektedir. Alfa Kuşağının duygusal doyumunu anlamak, bu nedenle, klasik gelişimsel çerçevelerin ötesine geçerek dijitalleşmenin, küresel kriz deneyimlerinin ve yaşa bağlı sosyal çevrelerin benlik süreçleriyle nasıl iç içe geçtiğini incelemeyi gerekli kılmaktadır.

Kuşaklararası bir perspektiften değerlendirildiğinde, bulgular bu çalışmada ele alınan benlik süreçlerinin tüm kuşaklarda duygusal doyumla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu; ancak söz konusu ilişkinin gelişimsel dönemler ve kuşakların ait olduğu zeitgeist tarafından farklı biçimlerde koşullandığını göstermektedir. İleri yaş Sessiz ve Bebek Patlaması Kuşaklarında öz-saygı ve öz-yeterlik, uzun yıllar boyunca içselleştirilen çalışma, sorumluluk ve baş etme temelli benlik kurgularının bir çıktısı olarak mutluluk ve yaşam doyumunun en güçlü psikolojik belirleyicileri arasında yer almaktadır (Babazadeh vd., 2023; Slagsvold & Hansen, 2021). Orta yetişkinlik X Kuşağında ise bu süreçler hem gelişimsel olgunluk hem de görece istikrarlı yaşam rolleri sayesinde daha bütünlüklü bir kendilik netliğiyle birleşmekte ve yaşam doyumunu özellikle “denge sağlama” ve “sürdürme” işlevleri üzerinden desteklemektedir (Butković vd., 2020; Lachman, 2004).

Y ve Z Kuşaklarında öz-saygı ve öz-yeterlik, daha çok dışsal onay, performans ve dijital görünürlük üzerinden tanımlanmakta; bu durum, duygusal doyumla olan ilişkiyi aynı anda hem güçlü hem de kırılgan bir hâle getirmektedir (Devi ve Jyotsana, 2018; Gentile vd., 2010; Moirangthem, 2023; Pertiwi vd., 2022). Alfa Kuşağında ise yaşa bağlı olarak öz-yeterlik ve kendilik netliği hâlâ biçimlenme aşamasında olup, duygusal doyumun daha çok aidiyet, ilişkisel güven ve okul-aile-akran bağlarının niteliği üzerinden şekillendiği görülmektedir (Chen vd., 2021; Demir & Yıldız, 2023).

Ortaya çıkan bu genel örüntü, benlik süreçleri ile duygusal doyum arasındaki ilişkinin kuşaklar boyunca doğrusal olmayan bir gelişimsel seyir izlediğini düşündürmektedir. Özellikle Z ve erken Y Kuşaklarında öz-saygı ve kendilik netliği, literatürde de vurgulandığı üzere en dalgalı ve kırılgan evresini yaşamakta (Arnett, 2015; Robins ve Trzesniewski, 2005; Xiang vd., 2023); bu dönemde duygusal doyum, başarı ve sosyal karşılaştırma odaklı değerlendirmelere daha duyarlı hâle gelmektedir (Park & Crocker, 2005; Pertiwi vd., 2022). Orta yetişkinlikte X Kuşağı örnekleminde gözlenen daha yüksek öz-saygı, öz-yeterlik ve “kendine güvenen” benlik profilleri, önceki kimlik krizlerinin görece çözülmesi ve toplumsal rollerin netleşmesiyle birlikte duygusal doyum açısından daha istikrarlı bir içsel dengeyi mümkün kılmaktadır (Diehl & Hay, 2011; King & Hicks, 2021).

İleri yaş Sessiz ve Bebek Patlaması Kuşaklarında ise öz-saygı ve öz-yeterlik, kronik hastalıklar, rol kayıpları ve emeklilik gibi stresörlere rağmen mutluluk ve yaşam doyumunu koruyan temel psikolojik kaynaklar hâline gelmektedir (Allen vd., 2012; Babazadeh vd., 2023). Bu kaynakların işlevi, öz-şefkat, psikolojik esneklik ve uyumlu kabullenme süreçleriyle desteklendikçe daha da güçlenmektedir (Allen vd., 2012).

Kuşaklararası karşılaştırmalar, öz-şefkat ve kendilik netliğinin koruyucu rolünün, tarihsel olarak giderek karmaşılaşan dijital ve sosyo-kültürel bağlam içinde daha belirgin hâle geldiğini göstermektedir. Y ve Z Kuşaklarında öz-şefkat, yüksek bireysel beklenti, mükemmeliyetçilik ve sosyal medya temelli kıyaslama baskısı karşısında depresif belirtileri azaltan ve öznel iyi oluşu güçlendiren temel bir düzenleyici süreç olarak öne çıkmaktadır (Hwang vd., 2016; Finlay-Jones vd., 2015; Nathani, 2022). Özellikle Z Kuşağında öz-şefkat ve koşulsuz öz-kabul, psikolojik esneklik ve medya okuryazarlığı ile birlikte ele alındığında dijitalleşmenin duygusal doyum üzerindeki olumsuz etkilerini yumuşatabilmektedir (Lim vd., 2024; Nesi, 2020).

Kendilik netliği bağlamında değerlendirildiğinde, X Kuşağında gözlenen “kendine güvenen benlik” profilleri duygusal doyumu istikrarlı biçimde desteklerken (Diehl & Hay, 2011) Y ve Z Kuşaklarında parçalanmış ya da kararsız benlik yapıları daha düşük yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkilidir (Campbell vd., 1996; Crocetti vd., 2008; Xiang vd., 2023). Alfa Kuşağında ise kendilik netliği; yabancılaşma, psikolojik dayanıklılık ve sosyal bağlılık arasındaki zincirleme ilişkiler içinde, henüz oluşmakta olan bir yapı olarak duygusal doyumu dolaylı yollarla etkilemektedir (Chen vd., 2021).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut bulgular, benlik süreçleri ile duygusal doyum arasındaki ilişkinin kuşaklar boyunca ortak bir psikolojik çekirdek taşısa da farklı gelişimsel, tarihsel ve dijital bağlamlarda özgün biçimlerde işlendiğini ortaya koymaktadır. Bulgular genel olarak, duygusal doyumun her kuşakta benlik süreçleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu, ancak bu ilişkinin hangi benlik süreçlerinin öne çıktığı ve bağlamsal faktörlerin gücü bakımından belirgin farklılıklar gösterdiğini göstermektedir.

Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağında duygusal doyum daha çok öz-saygı, öz-yeterlik, benlik bütünlüğü ve kendilik netliği gibi oturmuş yapılarla ilişkilendirilmektedir. Bu bulgular, geç yetişkinlikte yaşlanmaya özgü süreçlerin (örneğin benlik bütünlüğü, kabullenme, dayanıklılık) kuşak farklılıklarını kısmen örtme eğiliminde olduğunu düşündürmektedir. X Kuşağında öz-yeterlik ve yaşam rolleriyle başa çıkma kapasitesinin; Y Kuşağında öz-şefkat, kendilik netliği ve özerklik ihtiyacının; Z Kuşağında ise dijital bağlamda şekillenen kendilik netliği, psikolojik esneklik ve medya okuryazarlığının duygusal doyum açısından öne çıktığı görülmektedir. Alfa Kuşağında duygusal doyum, benlik süreçlerinin olgunlaşmamış olması nedeniyle daha çok aidiyet, güven, sosyal bağlılık ve okul-aile-akran bağlarının niteliği üzerinden dolaylı biçimde şekillenmektedir.

Sınırlılıklar incelendiğinde, literatürde özellikle iki yöntemsel güçlük belirgindir. İlk olarak, Sessiz Kuşak ve Bebek Patlaması Kuşağına ilişkin verilerin büyük bölümü ileri yaş örneklemelerinden elde edildiği için, kuşağa özgü özellikler yaşlanmaya ilişkin biyolojik, sosyal ve rol temelli değişimlerden tam olarak ayırtılamamaktadır. İkinci olarak, kuşak çalışmalarında ölçülen benlik süreçleri homojen değildir: İleri yaş gruplarında öz-saygı ve öz-yeterlik öne çıkarken, genç kuşaklarda öz-şefkat, kendilik netliği ve dijital etkileşim öne çıkmaktadır. Bu durum kuşaklararası karşılaştırmaları parçalı hâle getirmekte ve doğrudan kıyaslamayı güçleştirmektedir. Ayrıca X Kuşağına yönelik çalışmaların çoğu, kuşağı ayrı bir örneklem olarak ele almamakta; orta yaş yetişkinleri tek bir grup altında toplayarak kuşak etkisi ile yaş etkisini birbirinden ayırmayı zorlaştırmaktadır. X Kuşağını inceleyen araştırmaların büyük kısmı dar örneklemelerle (özellikle kadınlar, çalışan yetişkinler veya tek kültürlü gruplar) yürütüldüğü için genellenebilirlik sınırlıdır ve kullanılan benlik değişkenleri çalışmadan çalışmaya değişmektedir. Benzer biçimde, Y Kuşağına ilişkin araştırmalar ağırlıklı olarak üniversite öğrencileriyle yürütülmekte; bu durum hem sosyo-ekonomik çeşitliliği azaltmakta hem de kuşak içi heterojenliği yansıtmamaktadır. Y Kuşağına özgü benlik süreçleri (öz-saygı, öz-şefkat, öz-yeterlik, kendilik netliği) farklı çalışmalarda birbirinden kopuk biçimde ölçülmekte; dijitalleşme, sosyal karşılaştırma ve görünürlük baskısı gibi bu kuşağın tanımlayıcı özellikleri çoğu zaman modele dahil edilmemektedir. Ayrıca Z Kuşağına ilişkin çalışmaların çoğu üniversite öğrencileriyle sınırlı olup kültürel ve sosyo-ekonomik çeşitlilik düşüktür; Alfa Kuşağına ilişkin bulgular ise erken çocukluk döneminden geldiği için benlik süreçleri henüz gelişimsel olarak tamamlanmamıştır. Bu yöntemsel farklılıklar, kuşakların karşılaştırılmasını sınırlamakta ve bulguların yaş-dönem-kuşak etkileri açısından temkinle yorumlanmasını gerektirmektedir. Bu nedenle bu derlemede sunulan sonuçlar, kuşak etkisi ile yaş ve dönem etkilerinin tamamen ayırtırlanmadığı göz önünde bulundurularak yorumlanmalıdır.

Gelecekteki araştırmalarda, aynı tasarım içinde birden fazla kuşağın karşılaştırıldığı; yaş-dönem-kuşak etkilerinin sistematik biçimde kontrol edildiği ve farklı kültürel bağlamlardan örneklemeler içeren boylamsal modellerin kullanılması önem taşımaktadır. Sessiz ve Bebek Patlaması Kuşaklarında duygu düzenleme, öz-şefkat, sosyal bağlılık, sağlık durumu ve yaşam geçişlerini bütüncül biçimde ele alan araştırmalara, X Kuşağında ise öz-yeterlik, rol dengesi ve orta yaşa özgü stres kaynaklarını birlikte inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır. Daha genç kuşaklar için medya okuryazarlığı, dijital görünürlük

baskısı, çevrim içi sosyal bağlantı kalitesi ve psikolojik esneklik gibi yeni çağ değişkenlerinin modellenmesi önemlidir. Araştırmalarda kullanılan ölçüm araçlarının ve benlik süreçlerinin kuşaklararası tutarlı hâle getirilmesi, karşılaştırmaların gücünü ve kavramsal bütünlüğünü artıracaktır.

Uygulama açısından değerlendirildiğinde, farklı kuşaklara özgü gelişimsel ve sosyo-kültürel özellikler, duygusal doyumu artırmaya yönelik müdahalelerin odağını değiştirmektedir:

- Sessiz ve Bebek Patlaması Kuşakları için öz-şefkat, sosyal bağlılık ve psikolojik esnekliği destekleyen psikososyal programlar;
- X Kuşağı için öz-yeterlik, rol dengesi, yaşam rolleriyle başa çıkma ve stres yönetimi becerilerini güçlendiren müdahaleler;
- Y Kuşağı için öz-şefkat, kendilik netliği, otantiklik ve temel psikolojik ihtiyaçlara dayalı psikoeğitimler;
- Z Kuşağı için psikolojik esneklik, kendilik netliği ve dijital ortamda sağlıklı etkileşimi destekleyen medya okuryazarlığı ve dijital farkındalık çalışmaları;
- Alfa Kuşağı için ise aidiyet, güven, sosyal destek ve sağlıklı dijital etkileşimi önceleyen okul–aile–akran temelli bütüncül yaklaşımlar önceliklidir.

Genel olarak bulgular, kuşaklara özgü gelişimsel ve bağlamsal koşulları dikkate alan benlik odaklı müdahale modellerinin, duygusal doyumu artırmada etkili ve uygulanabilir bir yol sunduğunu göstermektedir.

Beyan ve Açıklamalar

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduğunu kabul etmektedirler.
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir.

KAYNAKÇA

- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big picture mental health of Generation Z in the world. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1-20.
- Alabdulaziz H. (2025). More than a feeling: Self-esteem as predictor of life satisfaction in adolescents: A cross-sectional Analysis in Saudi Arabia. *Children (Basel)*, 12(8), 1046.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453.
- Akdeniz Öksüz, M., & Yayıcı, L. (2024). Duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 10(17), 45-64. <https://doi.org/10.32739/usmut.2024.10.17.113>
- Akduman, N. (2024). Mutluluk metaforları: X, Y ve Z kuşaklararası karşılaştırma çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 644-660.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction and psychosocial well-being. *Frontiers in Psychology*, 6, 705. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00705>
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: *The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Asgharnezhad, T., Ahmadideh, G., Farzad, V., & Khodapanahi, M. (2006). Study of psychometric properties of Sherer's general self-efficacy. *Journal of Psychology*, 10(3), 262–274.
- Ashley, S., Maksl, A., & Craft, S. (2013). Developing a news media literacy scale. *Journalism and Mass Communication Educator*, 68(1), 7-21. <https://doi.org/10.1177/1077695812469802>

- Babazadeh, T., Ranjbaran, S., Pourrazavi, S., Maleki Chollou, K., Nadi, A., & Tazekand, E. S. (2025). Self-efficacy, self-esteem, and Happiness in older Adults: A cross-sectional study. *PLoS One*, 20(3), e0319269.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baransel, E. S., & Okyay, E. K. (2022). Determining the relationship between the psychological needs of women and their life satisfaction according to generations. *Anatolian Journal of Health Research*, 1(1), 19-24.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115- 128. <https://doi.org/10.1111/j.17519004.2007.00001.x>
- Benítez-Màrquez, M. D., Sànchez-Teba, E. M., Bermúdez-González, G., & Núñez-Rydman, E. S. (2022). Generation Z within the workforce and in the workplace: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 736820.
- Bień, A., Niewiadomska, I., Korzyńska-Piętas, M., Rzońca, E., Zarajczyk, M., Pięta, B., & Jurek, K. (2024). General self-efficacy as a moderator between severity of menopausal symptoms and satisfaction with life in menopausal women. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1426191. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1426191>
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 396–415. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.396.22302>
- Bird, O. T. (2025). *Are there patterns of despair among generations-x young adults?* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Hawai'i at Manoa.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/J.BETH.2011.03.007>
- Bono, J.E., & Judge, T.A. (2003) Core self-Evaluations: A review of the trait and its role in job satisfaction and job performance. *European Journal of Personality*, 17, 5-18. <https://doi.org/10.1002/per.481>
- Botha, F., Morris, R. W., Butterworth, P., & Glozier, N. (2023). Generational differences in mental health trends in the trente-first century. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(49), e2303781120.
- Botha, F., & Vera-Toscano, E. (2022). Generational differences in subjective well-being in Australia. *Applied Research in Quality of Life*, 17(5), 2903-2932.
- Bratko, D., & Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: Rezultati on-line istraživanja [Personality and basic psychological needs as predictors of life satisfaction: Results of the on-line study]. *Društvena Istraživanja*, 15, 693–711.
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 149(7-8), 418.
- Burns, R., & Anstey, K. (2010). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 48, 527–531.

- Butković, A., Brković, I., & Bratko, D. (2012). Predicting well-being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 455–467. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9273-7>
- Butković, A., Tomas, J., Spanic, A. M., Vukasović-Hlupić, T., & Bratko, D. (2020). Emerging adults versus middle-aged adults: Do they differ in psychological needs, self-esteem and life satisfaction? *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 779–798. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00106-w>
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Candello, E., & Mohammadpour, M. (2025). Understanding subjective well-being across a multi-generational workforce in public relations: A qualitative study. *Journal of Communication Management*, 29(3), 363-378.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44(6), 473–490. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001>
- Caprara, M., Gerbino, M., Mebane, M. E., & Ramirez-Uclés, I. M. (2022). Self-efficacy beliefs in managing positive emotions: Associations with positive affect, negative affect, and life satisfaction across gender and ages. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 927648. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.927648>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Chen, N., Jing, Y., & Pang, Y. (2022). Relation between Parent and child or peer alienation and life satisfaction: The mediation roles of Mental resilience and self-concept clarity. *Frontiers in Psychology*, 13, 1023133.
- Chittlebrough, C. R., Mittinty, M. N., Lawlor, D. A., & Lynch, J. W. (2011). Effects of simulated interventions to improve school entry academic skills on socioeconomic inequalities in educational achievement. *Child Development*, 82(2), 660-670.
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 6, 59–76. (In Korean with English abstract.)
- Clearly, M., Sayers, J., Bramble, M., Jackson, D., & Lopez, V. (2017). Overview of substance use and mental health among the “baby boomers” generation. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(1), 61-65.
- Crocetti, E., Rubini, M., Luyckx, K., & Meeus, W. (2008). Identity formation in early and Middle adolescents from various ethnic groups: From three dimensions to four statuses. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8), 983-996. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9222-2>
- Coupland, D. (1991). *Generation X: Tales for an accelerated culture*. St. Martin's Press.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Davis, A. (2024). *The association between generational cohorts and job satisfaction, and turnover intention in US federal employees*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Walden University.
- Deal, J. J., Altman, D. G., & Rogelberg, S. G. (2010). Millennials at work: What we know and what we need to do (if anything). *Journal of Business Psychology*, 25(2), 191-199.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

- Demir, H., & Yıldız, M. A. (2023). Ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik ve yaşam doyumu arasında okula bağlanmanın çoklu aracılığı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 696-707.
- Devi, S., & Jyotsana, R. (2018). Forgiveness, self-esteem and subjective well-being among females across age. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 23(1), 48–57. <https://doi.org/10.9790/0837-2301074857>
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging & Human Development*, 73(2), 125–152. <https://doi.org/10.2190/AG.73.2.b>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (2012). Satisfaction with Life Scale – SWLS (adaptation: Juczyński, Z.). In Z. Juczyński (Ed.), *Measurement instruments in health promotion and psychooncology* (pp. 128–132). Warsaw: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dimock, M. (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Pes Research Center, 2024 17(1), 1-7.
- Ding, L. (2024). *The effect of Social media influencers' trustworthiness on customers' perceived brand value, and purchase intention: A perspective of Gen Z*. In S. Tabari & Q. S. Ding (Eds.), *Celebrity, social media influencers and brand performance* (pp. 39-62). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-031-63516-8_3
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94–122. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. *E-mentor*, 74(2), 44-50.
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 834–846. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.834>
- Dupuy, H. J. (1984). The Psychological General Well-Being (PGWB) Index. In N. K. Wenger, M. E. Mattson, C. D. Furberg, & J. Elinson (Eds.), *Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies* (pp. 170–183). New York: Le Jacq Publishing.
- Enos, G. (2020). Millennials, Generation Z targeted in new mental health initiative. *Mental Health Weekly*, 30(39), 1-5.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Co
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE*, 10(7), e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychological: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

- Ganglia, R., Padhy, S. C., & Saxena, T. (2022). The characteristics and preferences of Gen Z: A review of multi-geography findings. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 21(2), 79-98.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34-45. <https://doi.org/10.1037/a0013689>
- Gentile, B., Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2010). Birth cohort differences in self-esteem, 1988-2008: A cross-temporal meta-analysis. *Review of General Psychology*, 14(3), 261-268. <https://doi.org/10.1037/a0019919>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 reviews types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., Deason, R. G., & Howard, K. (2023). The generation GAP revisited: Generational differences in mental health, maladaptive coping behaviors, and pandemic-related concerns during the intikal COVID-19 pandemic. *Journal of Adult Development*, 30(4), 381-392.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). *An introduction to systematic reviews* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The inventory of parent and peer attachment (IPPA): A study on the validity of styles of adolescent attachment to parents and peers in an Italian sample. *TPM - Test Psychometrics Methodology in Applied Psychology*, 17, 103-130.
- Harmer, R. (2024). *Generation X: The effect of work-life balance and emotional intelligence on well-being* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Swinburne University of Technology.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Henger, B., & Henger, J. (2012). *The silent generation: 1925-1945*. Author House.
- Hill, L. G., ve Werner, N. E. (2006). Affiliative motivation, school attachment, and aggression in school. *Psychology in the Schools*, 43(2), 231-246. <https://doi.org/10.1002/pits.20140>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Horzum, M. B. (2016). Examining the relationship to gender and personality on the purpose of Facebook usage of Turkish university students. *Computers in Human Behavior*, 64, 319-328. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.010>
- Höfrová, A., Balidemaj, V., & Small, M. A. (2024). A systematic literature review of education for Generation Alpha. *Discover Education*, 3(1), 125.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Hwang, Y. S., Kim, M., Yang, J., & Yang, Y. (2016). The effects of self-compassion on negative emotion, need satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Digital Convergence*, 14(6), 299-308. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.6.299>

- Inglehart, R. (1997). *Modernization and postmodernization: Cultural, economic, and political change in 43 societies*. Princeton University Press.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2012, May). Adaptation of authenticity scale to Turkish: A validity and reliability study. *Paper presented at the International Counseling and Education Conference (ICEC)*, Istanbul, Turkey.
- Jahn, A., & Knopf, P. (2019). *Millennials' employer preferences and the role corporate social responsibility plays in them*. (Yayımlanmamış lisans tezi). Umeå University.
- Jayatissa, K. A. D. U. (2023). Generation Z-A new lifeline: A systematic literature review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2).
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability [In Korean, translated by the author]. *Yonsei Nonchong*, 11, 107–130.
- Joshanloo, M., & Ghaedi, G. (2008). Reinvestigation of the reliability and validity of the Rosenberg self-esteem scale in Iran. *Clinical Psychology and Personality*, 6(2), 49–56.
- Jurkiewicz, C. L. (2000). Generation X and the public employee. *Public Personnel Management*, 29(1), 55-72.
- Jurkiewicz, C.L., & Brown, R.G. (1998) GenXers vs boomers vs matures: Generational comparisons of public employee motivation. *Review of Public Personnel Administration*, 18, 18-37. <https://doi.org/10.1177%2F0734371X9801800403>
- Kahneman, D., & Krueger, A.B. (2006) Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3-24. <http://dx.doi.org/10.1257/089533006776526030>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures, Theory and applications* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, London.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Kim, K. E., Yi, G. D., Cho, Y. R., Chai, S. H., & Lee, W. K. (2008). The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale. *Korean Journal of Health Psychology*, 13, 1023–1044.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Kishore Kumar, M., & Priyadarshini, R. G. (2018). Important factors of self-efficacy and its relationship with life satisfaction and self-esteem – with reference to Gen Y and Gen Z individuals. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 390(1), 012007. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/390/1/012007>
- Koc, M., & Barut, E. (2016). Development and validation of New Media Literacy Scale (NMLS) for university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 834- 843. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.06.035>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multi-generation Employees: Strategies for Effective Management. *The Health Care Manager*, 19(1), 65–76. <https://doi.org/10.1097/00126450-200019010-00011>
- Kurlowicz, L., & Greenberg, S. A. (2007). *The Geriatric Depression Scale*. The Hartford Institute for Geriatric Nursing, New York University College of Nursing.

- Kwon, M., & Oh, J. (2021). Mediating effects of family stress on the relationship between self-efficacy and midlife crisis in Middle-aged men. *Sustainability*, 13(7), 3761. <https://doi.org/10.3390/su13073761>
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Laramore, A. (2024). Financial stress and philanthropic influence: The precarious promise of Generation Z. *Trends in Philanthropy for 2024*, 11, 38.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85–89.
- Lee, D., & Hartanto, A. (2025). A cultural identity approach to the generational divide. *New Ideas in Psychology*, 79, 101183. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2025.101183>
- Liang, J., & Bollen, K. A. (1983). The structure of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A reinterpretation. *Journal of Gerontology*, 38, 181–189.
- Lim, J. H., Ahmad, M. B., & Prihadi, K. D. (2024). New media literacy, self-acceptance, and psychological flexibility in enhancing Gen Z wellbeing. *Psychology, Society & Education*, 16(3), 10–19. <https://doi.org/10.21071/psye.v16i3.17235>
- Lissitsa, S., Zychlinski, E., & Kagan, M. (2022). The Silent Generation vs Baby Boomers: Social-demographic and psychological predictors of the “gray” digital inequalities. *Computers in Human Behavior*, 128, 107098.
- Lissitsa, S., & Kol, O. (2021). Four generational cohorts and hedonic m-shopping: Association between personality traits and purchase intention. *Electronic Commerce Research*, 21(2), 545-570.
- Loing, C., Roosdhani, M. R., & Pr, M. R. P. (2025). Generation Z in the digital era navigating information overload and its influence on decision postponement. *Journal of Advanced Studies in Management*, 2(1), 17-24.
- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2005). Social cognitive theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour* (2nd ed., pp. 127–169). Open University Press.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luttrell, R. M., Harpin, H., Reville, E. G., Yu, Y., & Sweeney, A. (2024). The study of baby boomers and Generation Z's attitudes towards generational mental health dynamics.
- Lyons, S. T., & Schweitzer, L. (2017). A qualitative exploration of generational identity: Making sense of young and old in the context of today's workplace. *Work, Aging and Retirement*, 3(2), 209–224. <https://doi.org/10.1093/workar/waw024>
- Mat, M. Y., Neilson, E. K., Torchalla, I., Werker, G. R., Laing, A., & Krausz, M. (2014). Exploring e-mental health preferences of Generation Y. *Journal of Technology in Human Services*, 32(4), 312-327.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z's mental health challenges. *Phndomenon: Multidisciplinary Journal of Sciences and Research*, 3(1), 38-52. <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i01.1402>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197- 215. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1503_02
- Maziriri, E. T. (2020). The big five personality traits influencing habitual Facebook usage, life satisfaction and psychological well-being of Generation Y students. *TD: The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa*, 16(1), 1-13.

- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McCrindle, M. (2021). *Generation Alpha*. Hachette.
- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., & Dennis, J. (2014). Can you guess who I am? Real, ideal, and false self-presentation on Facebook among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 2(1), 55-64. <https://doi.org/10.1177/2167696814532411>
- Manjanatha, D., Pippard, N., & Bloss, C. S. (2025). Self-compassion as a protective factor against adverse consequences of social media use: A scoping review. *PLOS ONE*, 20(5), e0322227. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322227>
- Meier, L. L., Orth, U., Denissen, J. J. A., & Kühnel, A. (2011). Age differences in instability, contingency, and level of self-esteem across the life span. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 604-612. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.08.008>
- Moirangthem, S. (2023). Role of self-esteem and self-efficacy on life-satisfaction in young adults. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 5(6). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i06.8507>
- Moore, A., Grime, J., Campbell, P., & Richardson, J. (2013). Troubling stoicism: Sociocultural influences and applications to health and illness behavior. *Health*, 17(2), 159-173.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145–149. <https://doi.org/10.1023/A:1010961119608>
- Narayanan, S. (2022). Does Generation Z value and reward corporate social responsibility practices? *Journal of Marketing Management*, 38(9-10), 903-937.
- Najafi, M., Dehshiri, G., Dabiri, S., Sheikhi, M., & Jafari, N. (2013). Psychometric properties of Farsi version of the Oxford Happiness Questionnaire among college students. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1117–1131. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9355-5>
- Nathani, A. (2022). Self-compassion and life satisfaction among young adults. *International Journal of Science and Research*, 11(5). <https://doi.org/10.21275/SR22428231812>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28- 44. <https://doi.org/10.1002/iclp.21923>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Nguyen, N. D., & Lin, Z. (2025). Social isolation and subjective well-being among older adults: A longitudinal examination by race/ethnicity and gender. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 80(6), gbaf066.
- Nguyen, T. N. D., Tran, H. Y., Nguyen, G. H. M., Nguyen, Y. K., & Dinh, H. T. M. (2025). Narcissism, social media addiction, self-esteem, and Haxe traits: Exploring influences on life satisfaction among Generation Z. *Psychology Research and Behavior Management*, 419-434.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091- 1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>

- Özdemir, Y., ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *Uluslararası Sosyal Bilim Dergisi*, 6(2), 593-611.
- Park, L. E., & Crocker, J. (2005). Interpersonal consequences of Seeking self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), 1587-1598. <https://doi.org/10.1177/0146167205277206>
- Park, S. Y., Huberty, J., Yourell, J., McAlister, K. L., & Beatty, C. C. (2023). A spiritual self-care mobile app (Skylight) for mental health, sleep, and spiritual well-being among Generation Z and young millennials: Cross-sectional survey. *JMIR Formative Research*, 7, e50239.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137- 152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Parry, E., & Urwin, P. (2011). Generational differences in work values: A review of theory and evidence. *International Journal of Management Reviews*, 13(1), 79–96. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2010.00285.x>
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem, social media dependency as mediator and social media usage motives as moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i2.19851>
- Pfeiffer, E. (1975). A short portable mental status questionnaire for the assessment of organic brain deficit in elderly patients. *Journal of American Geriatrics Society*, 23, 433–441.
- Piazza, J. R., & Charles, S. T. (2014). Mental health among the baby boomers. In S. Whitbourne (Ed.), *The Baby Boomers Grow Up: Contemporary Perspectives on Midlife* (pp. 111-146). Psychology Press.
- Pinquart, M., & Silbereisen, R. K. (2004). Human development in times of social change: Theoretical considerations and research needs. *International Journal of Behavioral Development*, 28(4), 289–298. <https://doi.org/10.1080/01650250344000406>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Priporas, C. V., Hussain, S., Khaneja, S., & Rahman, H. (2024). Does technology distract Generation Z? The effect of technology distraction on consumers' responses, sensory overload, and discomfort. *International Journal of Information Management*, 75(2), 102751.
- Putra, Y. S., Utomo, H., & Purwanti, E. (2024). Developing Gen Z's psychological resilience: The role of psychological capital, job demand and perceived organizational support. *Sriwijaya International Journal of Dynamic Economics and Business*, 8(4), 359- 382. <https://doi.org/10.29259/sijdeb.v8i4.359-382>
- Rahman, Z. T., Lal, R., & Rena, R. (2024). Challenges of communication with Gen-Z in the era of artificial intelligence-interceded digital economy. In *The AI-Oriented Competency Framework for Talent Management in the Digital Economy* (pp. 76-94). CRC Press.
- Rathnayake, D. T. (2021). Gen Y consumers' brand loyalty: A brand romance perspective. *Marketing Intelligence & Planning*, 39(6), 761-776.
- Richards, D., Caldwell, P. H., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152–1157. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158–162. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rosenberg M. *Conceiving the Self*, 1979, New York, USA: Basic Books.

- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev. ed.). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Thriving in the face of challenge: The integrative science of human resilience. In F. Kessel, P. L. Rosenfield, & N. B. Anderson (Eds.), *Expanding the boundaries of health and social science: Case studies in interdisciplinary innovation* (pp. 181-205). Oxford University Press.
- Savi Çakar, F. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Savi, F. (2011). Çocuk ve ergenler için okula bağlanma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 10(1), 1-11.
- Scheling, L., & Richter, D. (2021). Generation Y: Do millennials need a partner to be happy? *Journal of Adolescence*, 90, 23-31.
- Schwarzer R., & Jerusalem, M. Generalized self-efficacy scale, 1995, In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A User's portfolio. Causal and control beliefs*. NFER-Nelson.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2012). Skala uogólnionej własnej skuteczności – GSES. In Z. Juczyński (Ed.), *Measurement instruments in health promotion and psychooncology* (pp. 89-94). Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102-116. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00068.x>
- Seligson, Huebner, & Valois 2003 BMSLSS: Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61(2), 121-145.
- Selkirk, A. E. (2012). *A longitudinal study of retirement satisfaction* (Yayımlanmamış doktora tezi). ProQuest Dissertations Publishing.
- Sell, H., & Nagpal, R. (1992). *Assessment of subjective well-being* (Regional Health Paper No. 24). World Health Organization, SEARO.
- Shen, A. (2019). Religious attendance, health lifestyles, and perceived health: A comparison of baby boomers with the silent generation. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1235-1245.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Siyez, D. M., & Kaya, A. (2008). Validity and reliability of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale with Turkish children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 139-147.

- Slagsvold, B., & Hansen, T. (2021). The baby-boomer generation: Another bereden of elderly people? *In The Generational Tensions and Solidarity Within Advanced Welfare States* (pp. 153-172). Routledge.
- Smaliukiene, R., & Bekesiene, S. (2020). Towards sustainable human resources: How generational differences impact subjective wellbeing in the military? *Sustainability*, 12(23), 10016.
- Spasova, D. (2022). Generation Alpha and the education. *Science. Business. Society.*, 7(2), 75-78.
- Springtide Research Institue. (2024). *Thirteen: A first look at gen Alpha*. (15.11.2025) <https://springtideresearch.org/wp-content/uploads/2024/07/thirteen-a-first-look-at-gen-alpha-springtide-research-institute.pdf>
- Srivastava, G., & Pachauri, S. (2023, February). Generation Y and Generation Z's substantial technology use and mental health ignorance: A descriptive analysis, In the ICASDMBW 2022: *Proceedings of the International Conference on Application of AI and Statistical Decision Making for the Business World* (p. 123). Europej Alliance for Innovation.
- Stafford, M., Chandola, T., Marmot, M., & Clarke, P. (2015). Social connectedness and psychological well-being: Evidence from the English Longitudinal Study of Geing. *American Journal of Public Health*, 105(12), 2554-2560. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302814>
- Stake, J. E. (1994). Development and validation of the six-factor self-concept scale. *Educational and Psychological Measurement*, 54(1), 56-72.
- Steel, P., Schmidt, J., & Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Strauss, W. & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. William Morrow & Co.
- Strauss, W., & Howe, N. (1997). *The fourth turning: An American prophecy*. Broadway Books.
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the sandwich genertion: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263-275.
- Suh, E. M., & Koo, J. (2011). A concise measure of subjective well-being (COMOSWB): Scale development and validation. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 25, 96-114.
- Swargiary, K. (1 July 2024). *The impact of digital learning environments on cognitive, social, and Emotional Development in Generation Alpha Children: A Comparative Analysis*. SSRN. <https://doi.org/10.2139ssrn.4904338>
- Tasa, H., & Mutlu, S. (2022). Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 41-68.
- Taylor, P., & Keeter, S. (2010). *Millennials: Confident. Connected. Open to change*. Pew Research Center.
- Telef, B. B., ve Karaca, R. (2012). Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Thadani, D. R., & Cheung, C. M. K. (2011). Online social network dependency: Theoretical development and testing of competing models. Retrieved from <https://www.facebook.com>
- The Harris Poll. (2025, March). COVID-19: *Five years later*. <https://theharrispoll.com/briefs/covid-19-5-years-later/>
- Thomson, R. M., & Katikireddi, S. V. (2018). Mental health and the jilted generation: Using age-period-cohort analysis to assess differential trends in young people's mental health following the Great Recession and austerity in England. *Social Science& Medicine*, 214, 133-143.
- Tov, W., & Diener, E. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology*. Guilford Press.

- Tsevreni, I., Proutsos, N., Tsevreni, M., & Tigkas, D. (2023). Generation Z worries, suffers and acts against climate crisis-the potential of sensing children's and young people's eco-anxiety: A critical analysis based on an integrative review. *Climate*, 11(8), 171.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103–113. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>
- Twenge, J. M. (2006). *Generation Me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled—and more miserable than ever before*. Free Press.
- Twenge, J. M. (2010). A review of the empirical evidence on generational differences in work attitudes. *Journal of Business and Psychology*, 25(2), 201–210. <https://doi.org/10.1007/s10869-010-9165-6>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321–344. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_3
- Twenge, J. M., & Campbell, S. M. (2008). Generational differences in psychological traits and their impact on the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 23(8), 862–877. <https://doi.org/10.1108/02683940810904367>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Twenge, J. M., Campbell, S. M., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0027408>
- Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational differences in work values: Leisure and extrinsic values increasing, social and intrinsic values decreasing. *Journal of Management*, 36(5), 1117–1142. <https://doi.org/10.1177/0149206309352246>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. M. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, X., Wang, Y., & Zhang, Y. (2025). Changes of well-being over The pandemic: A Suriye across generational cohorts. *BMC Publicis Health*, 25, 507. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-19821-2>
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30, 473–483.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

- Westerman, J. W., & Yamamura, J. H. (2006). Generational preferences for sörf environment fit: Effects on employee outcomes. *Career Development International*, 12(2), 150- 161. <https://doi.org/10.1108/13620430710733631>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Woods, H.C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Xiang, G., Teng, Z., Li, Q., & Chen, H. (2023). Self-concept clarity and subjective well-being: Disentangling within- and between-person associations. *Journal of Happiness Studies*, 24(4), 1439–1461. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00646-2>
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 402–416. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0385-y>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>