

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA MUTLULUK KORKUSUNUN
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, KENDİNİ SABOTAJ VE ALEKSİTİMİ
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sena GÜLTEKİN

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

ŞUBAT, 2024

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA MUTLULUK KORKUSUNUN
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, KENDİNİ SABOTAJ VE ALEKSİTİMİ
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sena GÜLTEKİN

(Y2212.480023)

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayça Ferda KANSU

ŞUBAT, 2024

ONAY SAYFASI

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sağlık Çalışanlarında Mutluluk Korkusunun Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi İle İlişkisinin İncelenmesi “adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (15/02/2024) .

Sena GÜLTEKİN

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bana hep yol gösteren, beni hep güler yüzü ve samimiyeti ile karşılayan, vermiş olduğu geri bildirimler ve önerilerle tezime destek olan değerli tez danışmanım Dr. Ayça Ferda Kansu'ya tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Klinik Psikolog olma sürecimde yolumu aydınlatan ve emeği bulunan bütün lisans ve yüksek lisans hocalarıma çok teşekkür ederim.

Bugüne kadar gelebilmemi sağlayan, bana her zaman güvenen, bu zor dönemde bana hep destek olan ve yanımda olan, her kararında beni destekleyen sevgilimi aileme, annem Bedriye GÜLTEKİN, babam Sıddık GÜLTEKİN ve ablam Merve Nur GÜLTEKİN'e tüm kalbimle teşekkür ederim. Bugünlerimin mimarı sizlersiniz.

Tezimin her aşamasında bana destekçi olan beni dinleyen, tüm kaygılarıma rağmen bana sonsuz güvenen canım arkadaşlarım Elif GÜLER, Eylül DALKILIÇ, Sevda Nur ASLAN, Rumeysa KEYİFLİ, Ceren GÖKDERE, Necat YAĞAN ve Seray ÖZDAĞLI'ya sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak araştırmaya destekleri olan Ankara Polatlı Duatepe Devlet Hastanesi, Ankara Gölbaşı Ülkü Ulusoy Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi, Ankara Atatürk Sanatoryum Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve katılım gösteren özel hastanelere de katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Şubat, 2024

Sena GÜLTEKİN

SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA MUTLULUK KORKUSUNUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, KENDİNİ SABOTAJ VE ALEKSİTİMİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada sağlık çalışanlarında mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilinde yer alan özel ve devlet hastanelerinde çalışan yaşları 21 ile 63 arasında değişen 332'si kadın, 74'ü erkek olmak üzere toplam 406 sağlık çalışanı oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışma nicel bir araştırmadır. Araştırmada veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden kişilerden sözlü ve yazılı onam alınmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Mutluluk Korkusu Ölçeği”, “Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi”, “Kendini Sabotaj Ölçeği” ve “Toronto Aleksitimi Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizleri SPSS 27.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Pearson Korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü incelenmiştir. T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılarak sosyodemografik değişkenlere göre ölçeklerin farklılaşp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı anlayabilmek için Post-Hoc testi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerinde yordayıcı etkisini anlamak için regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde mutluluk korkusu ile beş faktör kişilik özellikleri içerisinde bulunan dışa dönüklük ve duygusal denge kişilik boyutları arasında negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Mutluluk korkusu ile kendini sabotaj ve aleksitimi değişkenleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgulanmıştır. Beş faktör kişilik özellikleri ile kendini sabotaj ve aleksitimi arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Kendini sabotaj ile aleksitimi arasında pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. Yapılan regresyon analizinde aleksitimi bağımsız değişkeninin mutluluk korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %15'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine regresyon

analizi sonuçları duygusal denge kişilik özelliğinin mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu, dışa dönüklük kişilik özelliğinin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermektedir. Bu iki kişilik özelliğinin mutluluk korkusundaki varyansın %6'sını açıkladığı ortaya konulmuştur. Kendini sabotaj ve yaş değişkeninin ise mutluluk korkusundaki varyansa bir katkısının olmadığı ve toplamda bu beş değişkenin varyansın %21'ini açıkladığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sağlık çalışanları, mutluluk korkusu, kişilik özellikleri, kendini sabotaj, aleksitimi.

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF
HAPPINESS AND PERSONALITY CHARACTERISTICS, SELF-
SABOTAGE AND ALEXITHYMIA IN HEALTH CARE WORKERS**

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between fear of happiness and personality traits, self-sabotage and alexithymia in healthcare workers. The sample group of the study consists of 406 health care workers, 332 female and 74 male, aged between 21 and 63, working in private and public hospitals in Ankara. This study, in which the relational survey model was used, is a quantitative research. Before the data were collected, the participants were informed about the study and verbal and written consent was obtained from the people who voluntarily agreed to participate in the study. "Demographic Information Form", "Fear of Happiness Scale", "Fast Big Five Personality Test", "Self-Sabotage Scale" and "Toronto Alexithymia Scale" were used as data collection tools. The data were analyzed using SPSS 27.0 program. Pearson Correlation analysis was used to examine the level and direction of the relationship between variables. T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to analyze whether the scales differed according to sociodemographic variables. Post-Hoc test was performed to understand the differences between the groups. Regression analysis was performed to understand the predictive effect of independent variables on dependent variables. When the findings obtained from the research were analyzed, a negative relationship was found between fear of happiness and the personality dimensions of extraversion and emotional balance within the five factor personality traits. A positive relationship was found between fear of happiness and self-sabotage and alexithymia variables. A negative relationship was found between five-factor personality traits and self-sabotage and alexithymia. A positive relationship was found between self-sabotage and alexithymia. In the regression analysis, it was concluded that the independent variable alexithymia significantly predicted fear of happiness and explained 15% of the variance. Again, the results of the regression analysis show that

emotional stability personality trait is a significant predictor of fear of happiness, while extroversion personality trait is not a significant predictor. It was revealed that these two personality traits explained 6% of the variance in fear of happiness. It was concluded that self-sabotage and age variables did not contribute to the variance in fear of happiness and these five variables explained 21% of the variance in total.

Keywords: Health care workers, fear of happiness, personality characteristics, self-sabotage, alexithymia.

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	iii
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xv
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xvii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Konusu	1
B. Araştırmanın Amacı	3
C. Araştırmanın Problemi.....	4
D. Araştırmanın Hipotezleri	4
E. Araştırmanın Önemi	5
F. Sayıtlar	6
G. Sınırlılıklar	6
H. Araştırmada Yer Alan Kavramsal Tanımlar	7
II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
A. Mutluluk Korkusu	9
1. Mutluluk	9
2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	11
3. Mutluluk Kuramları.....	14
4. Mutluluk Korkusu	18
B. Kişilik Özellikleri.....	20
1. Kişilik	20

2. Kişilik Oluşumuna Etki Eden Faktörler	22
3. Kişilik Kuramları	24
C. Kendini Sabotaj.....	27
1. Kavramsal Olarak Kendini Sabotaj	27
2. Kendini Sabotaj Türleri.....	28
3. Kendini Sabotaj Davranışını GÜdüleyen Etmenler.....	29
D. ALEKSİTİMİ	30
1. Kavramsal Açından Aleksitimi	30
2. Aleksitimiye Ortaya Çıkartan Faktörler	32
3. Kültürel Bakış Açısı İle Aleksitimi	34
III. YÖNTEM	35
A. Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	35
B. Çalışma Modeli.....	35
C. Veri Toplama Araçları	36
1. Demografik Bilgi Formu	36
2. Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)	36
3. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)	36
4. Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ).....	37
5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	37
D. Verilerin Toplanması ve Analizi	38
IV. BULGULAR.....	41
A. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	41
B. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	42
C. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Arasındaki Korelasyona Dair Bulgular.....	43
D. Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj, Aleksitimi ve Yaş Değişkenlerinin Mutluluk Korkusu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulgular	44

E. Karşılaştırma Analizine İlişkin Bulgular	45
1. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	46
2. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Çalışılan Kuruma Göre Karşılaştırılması.....	47
3. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	48
4. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Çocukluğun Geçtiği Yere Göre Karşılaştırılması	49
5. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	50
6. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	51
V. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRMA	
ANALİZİNE GÖRE TARTIŞMA	53
A. Korelasyon Analizine Göre Tartışma.....	53
B. Regresyon Analizine Göre Tartışma	57
C. Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Analizine Göre Tartışma.....	60
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
A. Sonuç	75
B. Öneriler	77
VII. KAYNAKÇA.....	81
EKLER.....	121
ÖZGEÇMİŞ	141

KISALTMALAR LİSTESİ

DDD	: Dışa Dönük Düşünme
DSDG	: Duyguları Söze Dökmede Güçlük
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
DTG	: Duyguları Tanımada Güçlük
HBBKT	: Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi
KSÖ	: Kendini Sabotaj Ölçeği
MKÖ	: Mutluluk Korkusu Ölçeği
N	: Popülasyon
P	: Anlamlılık Değeri
r	: Korelasyon Katsayısı
S.S.	: Standart Sapma
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
TAÖ-20	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Vb.	: Ve Benzeri
Vd.	: Ve Diğerleri

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1: Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesi.....	39
Çizelge 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri	41
Çizelge 3: Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin Tanımlayıcı Değerleri	42
Çizelge 4: Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Arasındaki İlişki.....	43
Çizelge 5: Aleksitimi, Kendini Sabotaj Eğilimi, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Özellikleri ve Yaş Değişkenlerinin Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Bulgular	44
Çizelge 6: Cinsiyete Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması	46
Çizelge 7: Çalıştığı Kuruma Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
Çizelge 8: Medeni Duruma Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
Çizelge 9: Çocukluğunun Geçtiği Yere Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
Çizelge 10: Anne Eğitim Düzeyine Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	50

Çizelge 11: Baba Eğitim Düzeyine Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması	51
---	----

I. GİRİŞ

A. Araştırmanın Konusu

Mutluluk, geçmişten günümüze insanlık tarihi boyunca ulaşılmak istenen ve elde etmek için gayret gösterilen bir amaç olarak karşımıza çıkmaktadır (Kanat, 2023). İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan mutluluk kavramına gösterilen ilginin başlangıcı eski dönemlere kadar uzanmaktadır (Uslu, 2018). Tarih boyunca hem insanların bireysel olarak hem de toplumların mutluluğu aradıkları görülmektedir (Begum vd., 2014). Mutluluğun insan yaşamının yapıtaşlarından biri olması sebebi ile toplumlar ve kişiler mutluluğu elde edebilmek adına birbirinden farklı yöntemlerden ve tekniklerden faydalanmışlardır (Yılmaz, 2019). Mutluluk kavramı geçmişte çok fazla araştırılan bir kavram olmakla birlikte hala günümüzde de bu kavram üzerinde yapılan araştırmalar sürmektedir (Togo ve Caz, 2019). Bu bağlamda alanyazında mutluluk ile ilgili karşımıza pek çok tanım çıkmaktadır. Bu tanımlar içerisinde fikir birliği ile en çok kabul edilen tanımlardan birisi ise, bireyin hayatında negatif duygulardan ziyade pozitif duygulara daha çok yer vermesi ve hayat kalitesinin yüksek olmasıdır (Diener ve Tay, 2015). Bu tanım bağlamında mutluluk, hem zihinsel hem de duygusal bileşenleri bir arada bulandıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu ve olumsuz duyguların analiz edilmesi mutluluğun duygusal bileşenini oluştururken, hayatla ilgili analizler ise zihinsel kısmını oluşturmaktadır (Yılmaz, 2019).

Literatür incelendiğinde mutluluk kavramına olan bakış açısının kültürden kültüre değiştiği görülmektedir (Payat ve Öksüz, 2022). Özellikle bireyselliğin hakim olduğu Batı kültürü ile yetişmiş kişiler için mutluluk, onların yaşamlarını şekillendiren önemli bir amaçtır (Joshnloo, 2013). Bunun yanı sıra bazı kültürlerde ise mutluluğun pozitif bir anlam ifade etmemekle birlikte tam tersi korku duyulan bir kavram olduğu görülmektedir (Joshnloo ve Weijers, 2013). Literatürde bu kavram “mutluluk korkusu”(fear of happiness) olarak ifade edilmektedir (Ekşi vd., 2020). Mutluluk korkusu, mutlu hissetmenin negatif ve kötü durumlara yol açabileceği düşüncesiyle

mutluluktan uzak durma durumu olarak tanımlanmaktadır (Joshnloo, 2013). Bir fobi türü olan mutluluk korkusunu yaşayan bireyler hayatlarında devamlı olarak kendilerini mutsuz hissetmezler fakat mutlu hissetmek ve mutluluklarını dile getirmek konusunda korku yaşarlar. Bu fobi özellikle kişilerin geçmiş zamanda yaşamış oldukları travmatik olaylar sonucu meydana gelmektedir (Gilbert vd., 2012). Batı kültürünün aksine doğu kültürü ile yetişmiş kişilerde hayatı boyunca hiç yüzü gülmemiş ve hep problemlerle uğraşmış bireylerin ruhsal olarak daha karmaşık bir yapıya sahip oldukları inancı olduğundan bu kişiler mutlu olmanın olumsuz bir sonuç ortaya çıkaracağını düşünmektedirler (Deniz vd., 2022).

Sağlık çalışanları yoğun bir iş temposuna sahip olup uzun saatler boyunca çalıştıkları ve meslekleri doğası gereği insan hayatını önemli ölçüde etkileyen müdahalelerde buldukları için en çok kaygı yaşayan meslek grupları arasındadır (Ağırkaya ve Erdem, 2023). Son yıllarda COVID-19 salgınının yaşanması ile birlikte sağlık çalışanlarının çalışma şartları daha da ağırlaşmış ve bu durum anksiyete düzeylerinin artmasına neden olmuştur (Saatçı, 2020). Yapılan bir çalışmada sağlık çalışanlarının pandemi döneminde yoğun çalışma şartlarından dolayı kendilerini tükenmiş ve depresif hissettikleri ve bunun sonucunda mutsuz oldukları ifade edilmiştir (Spoorthy, 2020). Bununla birlikte bu dönem sağlık çalışanlarının yaşamında ruhsal açıdan travmatik bir etki bırakmıştır (Doğan ve Keskin, 2021). Mutluluk düzeyi azalan sağlık çalışanlarının karamsar bir bakış açısına sahip olabileceği ve mutluluğun arkasından kötü şeyler geldiğine dair bir inançlarının olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu bağlamda sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu kavramının araştırılması önem arz etmektedir.

Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde kişilik özelliklerinin bireylerin mutluluk korkusu düzeylerini belirlediği görülmektedir. Bazı kişilik özelliklerine sahip olan insanların mutluluk korkusu düzeyleri yüksek iken bazı kişilik özelliklerine sahip olan insanların ise mutluluk korkusu düzeylerinin düşük olduğu ifade edilmiştir (Agbo ve Ngwu, 2017). Diğer bir yandan mutluluk korkusu ile ilişkili olabilecek faktörlerden bir diğerinin ise kendini sabote etme davranışı olduğu düşünülmektedir. Berglas ve Jones tarafından ilk defa 1978 yılında kendini sabotaj kavramının ne olduğu ifade edilmiştir. Kendini sabotaj kavramı, kişi herhangi bir görevi üstlenirken veya bir işi yapmak için performansını ortaya koyarken bu işi yapabilmek için gerekli olan gücün kendisinde olduğunu düşünse bile başarılı bir şekilde bu görevi yerine getirip

getiremeyeceğinden emin olamadığı için benlik bütünlüğünü korumak adına kişinin sebepler uydurması şeklinde tanımlanmaktadır. Yani bireyler başarıları konusunda içsel bir atıf yaparak, başarısızlıkları konusunda ise dışsal bir atıf yaparak kendini sabote etme davranışı göstermektedirler (Berglas ve Jones, 1978). Bu tanımdan hareketle mutluluk korkusu ve kendini sabotaj kavramlarının her ikisinde de kişinin benlik bütünlüğünü korumaya çalıştığı düşünülebilir. Birey mutluluğun hemen arkasından kötü bir şey geleceğini düşündüğü için benliğini korumak adına mutlu olmaktan ve mutluluğunu ifade etmekten kaçınmaktadır. Yine aynı şekilde kişi bir başarısızlık durumuyla karşılaştığında bu durumu dışarıya atfederek benliğini korumaya çalışmaktadır. Yani kendini sabote etme davranışı göstermektedir. Bununla birlikte kendini sabotaj davranışını ortaya çıkartan faktörlerden birinin mükemmeliyetçilik olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi olan kişiler başarılarını kendi içsel kaynaklarına atfederler ve mutluluğu başarının önüne geçen bir engel olarak görebilmektedirler (Joshnloo, 2023). Bu bağlamda kendini sabote eden kişilerin mutluluk korkusu yaşayabilecekleri düşünülebilir. Aleksitiminin de mutluluk korkusu ile ilişkili olabilecek etmenlerden biri olduğu görülmektedir (Şibka ve Duman, 2022). Aleksitimi kavramı, ilk olarak Sifneos tarafından duyguların tanınması, anlaşılması, anlatılması ve işlenmesi konusunda yaşanan sorunları ifade etmek için kullanılmıştır (Sifneos, 1973). Aleksitimik kişiler duygularını ifade etme ve tanıma konusunda sorun yaşarlar. Dolayısıyla mutlu olduklarını dile getirme konusunda da problem yaşamaktadırlar. Mutluluk korkusu yaşayan kişiler de mutluluklarını dile getirmekten kaçınmaktadırlar. Bu bağlamda aleksitiminin, mutluluk korkusu ile bir ilişkisinin olduğu düşünülebilir. Bu çalışmada mutluluk korkusu ile ilişkili olabileceği düşünülen kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi kavramları ele alınacaktır.

B. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu, kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon olup olmadığı ve belirlenen sosyodemografik değişkenlere bağlı olarak sağlık çalışanlarındaki mutluluk korkusu, kendini sabotaj ve aleksitimi düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektir. Bu bağlamda hipotezler test edilmiştir.

C. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmada aşağıda yer alan soruların yanıtlanması amaçlanmıştır:

Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile ilişkisi var mıdır?

Demografik değişkenlere göre mutluluk korkusu, kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

D. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu düzeyi ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Sağlık çalışanlarında kişilik özellikleri ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Sağlık çalışanlarında kişilik özellikleri ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Sağlık çalışanlarında kendini sabotaj düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Sosyo-demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim düzeyi) mutluluk korkusunda anlamlı bir fark vardır.

H8: Cinsiyete göre kişilik özelliklerinde anlamlı bir fark vardır.

H9: Cinsiyete göre kendini sabotajda anlamlı bir fark vardır.

H10: Sosyo-demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş) aleksitimide anlamlı bir fark vardır.

E. Araştırmanın Önemi

Sağlık çalışanları bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen birtakım müdahalelerde buldukları için en riskli meslek gruplarının başında gelmektedir. Çalışma saatlerinin uzun olması ve yoğun bir iş temposuna sahip olmak ve yaptıkları iş gereği üzerlerinde büyük bir baskı hissetmeleri gibi faktörler sağlık çalışanlarında kaygıya yol açmakta ve bu durum ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Ağırkaya ve Erdem, 2023). Son zamanlarda yaşanan COVID-19 salgını ile birlikte sağlık çalışanlarının iş tempoları daha da yoğunlaşmış ve salgını yakınlarına bulaştırabileceğine dair kaygı yaşama, kendilerine salgının bulaşma riski, bu dönemde hastalara ve hasta yakınlarına karşı kendini sorumlu hissetme gibi nedenlerden dolayı ruhsal açıdan travmatik bir yaşantıya maruz kalmışlardır (Polat ve Coşkun, 2020). Bunun sonucunda da genel anlamda sağlık çalışanlarının mutluluk düzeyleri azalmıştır (Çiftçi ve Demirel, 2022). Bu bağlamda sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu kavramının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü mesleklerinin doğası gereği sağlık çalışanları yoğun bir kaygıya sahip oldukları ve pandemi dönemiyle birlikte bu anksiyetenin daha da arttığı gözlemlendiği için bu durum karamsar bir bakış açısına yol açmış olabilir. Dolayısıyla sağlık çalışanlarının mutluluğun hemen arkasından kötü bir şey olabileceğine dair bir kaygıları söz konusu olabilir.

Sağlık çalışanlarının kendilerini mutlu hissettikten sonra hemen arkasından olumsuz bir şey olacağına dair inançlarının ne derece kuvvetli olduğu, ne tür bir kişilik özelliğine sahip olduklarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bazı kişilik özelliklerine sahip olan insanların mutluluk korkusu düzeyi yüksek iken, bazı kişilik özelliklerine sahip olan insanların ise mutluluk korkusu düzeyi düşüktür (Agbo ve Ngwu, 2017). Bu bağlamda kişilik özelliklerinin mutluluk korkusunun düzeyini belirlemede önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bununla birlikte aleksitiminin de mutluluk korkusu kavramının bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir. Çünkü aleksitimik bireyler duygularını tanıma ve ifade etme konusunda güçlük yaşamaktadırlar (Preece ve Gross, 2023). Dolayısıyla bu durum mutluluğu dile getirme konusunda da birtakım problemlere yol açabilir ve aleksitimik kişilerde mutluluk korkusu kavramı gündeme gelebilir. Bu durumdan dolayı sağlık çalışanlarının aleksitimi düzeylerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bir diğerk taraftan sağlık çalışanlarının mutluluk korkusu düzeyleri araştırılırken kendini sabotaj kavramının da ele alınması gerektiği düşünülmüştür. nk kendini sabotajı ortaya çıkartan etmenlerden biri de mkemmeliyetiliktir. Mükemmeliyetçi olan kişiler yüksek standartlara sahip oldukları için her zaman başarılı olmak isterler ve mutluluğu performansı engelleyici bir faktör olarak görebilmektedirler (Joshnloo, 2023). Dolayısıyla kendini sabote eden bireyler mutluluk korkusu yaşayabilirler. Bu noktadan hareketle sağlık çalışanlarının kendini sabotaj düzeylerinin de belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatürde mutluluk korkusu kavramı ile ilgili araştırmaların özellikle Türkiye popülasyonunda sayıca sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu kavramın daha çok niversite ğrencilerinde ele alındığı gözlemlenmiştir. Sağlık alışanlarında mutluluk korkusu kavramının araştırıldığı bir çalışmaya rastlanılmadığı için bu araştırmanın zgn olduğu ve aynı zamanda bu çalışmada mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile birlikte inceleniyor olmasının literatüre bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

F. Sayıtlar

Bu araştırmada şu sayıtlara yer verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan katılımcıların veri toplama araçlarında yer alan soruları içten, samimi ve kendi özelliklerini yansıtacak şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.
2. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katıldıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenen özellikleri tam olarak ölçtüğü ve bu anlamda çalışmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

G. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Ankara ilinde yer alan özel ve devlet hastanelerinde çalışan 21-63 yaş aralığındaki 406 sağlık çalışanı ile sınırlıdır.
2. Sağlık çalışanlarına ait demografik bilgiler araştırmacının hazırladığı ‘‘Demografik Bilgi Formu’’ aracılığıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Sağlık çalışanlarından alınan bilgiler onların veri toplama araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
4. Bu araştırmaya katılan erkek sağlık çalışanlarının sayısının kadınlara oranla daha az olması bir sınırlılıktır.
5. Bu araştırmada sağlık alanı içerisinde farklı mesleklerden olan sağlık çalışanlarının sayılarının homojen olmaması bir sınırlılıktır.
6. Bu araştırmaya katılan kamu hastanelerinde çalışan sağlık çalışanlarının sayısının özel hastanelerde çalışan kişilerden daha fazla olması bir sınırlılıktır.

H. Araştırmada Yer Alan Kavramsal Tanımlar

Mutluluk: Mutluluk kavramı, en genel anlamıyla kişinin yaşamından keyif alması ve hayatında bir doyum noktasına ulaşmasıdır (Uchida ve Oishi, 2016). Diener vd., (1999)'ne göre ise mutluluk pozitif duyguların daha yüksek, negatif duyguların daha düşük düzeyde yaşanmasıdır. Bu kavram alanyazında öznel iyi oluş şeklinde de karşımıza çıkmaktadır (Çetin ve Polat, 2021).

Mutluluk Korkusu: Bireylerin birtakım nedenlerden kaynaklı olarak mutluluğun hemen arkasından kötü şeylerin gelebileceğine dair bir inanç içerisinde olmalarıdır (Joshano, 2013).

Kişilik: Bireyin kendisine ait, onu diğer kişilerden farklı kılan, hem doğduğu andan itibaren getirdiği hem de yaşam içerisinde sonradan deneyimlerle kazandığı değişmeyen niteliklerin toplamıdır (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Kendini Sabotaj: Kişinin herhangi bir işi yapabilecek gerekli becerileri olsa da bu görevi tamamlayıp tamamlayamayacağına dair endişe yaşaması ve yeterince yetenekli olmadığına ilişkin mazeretler üreterek kendini haklı çıkarmaya çalışmasıdır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Aleksitimi: Duyguların ne olduğunun anlaşılması ve aktarılmasında yaşanan zorluk, sınırlı bir hayal dünyası ve duyguları ve bedensel belirtileri birbirinden ayırmakta güçlük çekme şeklinde tanımlanmaktadır (Şaşıoğlu vd., 2014).

II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

A. Mutluluk Korkusu

1. Mutluluk

Tarih boyunca Antik filozof çağlarından itibaren mutluluk kavramı, bilime yön veren kişiler ve pek çok felsefi yazar tarafından çeşitli şekillerde ele alınmış ve tartışılmış çok kapsamlı bir kavramdır (Diener, 2009; Şahin vd., 2019). Çok boyutlu bir yapıya sahip olması sebebi ile mutluluğa dair bir fikir birliğine varılamamıştır ve mutluluk üzerine farklı tanımlamalar yapılmıştır (Çirkin ve Göksel, 2016). Mutluluk kavramı üzerinde tam bir uzlaşma sağlanamamasının sebebi ise mutluluğun kişinin yaşamını psikolojik, zihinsel, bedensel, sosyal ve dini açıdan olmak üzere bütüncül bir şekilde etkilemesidir (Demir ve Murat, 2017). Genel olarak mutlulukla ilgili yapılan çalışmalar, insanların mutluluğu hayatları boyunca sürekli ulaşmak istedikleri bir amaç olarak gördüklerini göstermektedir. Bilim insanları da kendi bakış açıları çerçevesinde kişilerin nasıl mutlu olabileceklerini açıklamışlardır (Şibka ve Duman, 2022; Eid ve Diener, 2001; Lyubomirsky vd., 2005). Tarihsel süreç içerisinde mutluluk kavramı öncelikle Yunanca bir kelime olan Eudaimonia kelimesi ile gündeme gelmiştir (Yazıcı, 2015). Felsefik açıdan mutluluk kavramının ne anlam ifade ettiği konusunda çeşitli örnekler karşımıza çıkmaktadır. Aristoteles mutluluğun insanlar için çok değerli olduğunu, mutluluğa ancak kişinin mücadele etmesi ve kendini eğitmesi sonucunda ulaşabileceğini ve mutluluğu yalnızca keyif veren bir olgu olarak değil aynı zamanda mutluluğun önemli olan şeylerin üstesinden gelmek olduğunu ifade etmiştir (Timur ve Akay, 2017). Diğer bir yandan ilk Yunan felsefi düşünürlerinden Aristippus ise mutluluk kavramını insanların olumsuz duygularının şiddetini azaltan, olumlu duygularının ise derecesini arttıran bir olgu olarak tariflemiştir (Grenville-Cleave, 2016). Antik çağ filozoflarından Epikür, mutluluğun hazzan beslendiğini, insanların hayattaki tek amaçlarının mutluluğa ulaşmak olduğunu ve doğanın yaşamdaki tüm canlılara mutluluk duygusunu öğrettiğini ifade etmektedir (Arıcı, 2020). Sokrates'e göre insanlar bilgili oldukça kendilerini daha mutlu hissetmektedirler (Odabaş, 2019). Bununla birlikte Sokrates insanların mutluluğu

kendi içlerinde aramaları gerektiğini ve ancak kişilerin kendi öz benlikleri ile çatışmaması halinde mutlu olabileceklerini iddia etmektedir (Jordon, 2005). Platon ise çalışmalarında bireysel mutluluğa oranla toplumun mutluluğunu ön planda tutmuştur. Dolayısıyla ona göre mutluluk sadece toplumu yöneten devlet içerisinde bulunabilir (Platon, 2005).

Genel olarak literatür incelendiğinde mutluluğa dair pek çok farklı tanım karşımıza çıkmaktadır. Mutluluk kavramının alanyazında bazı kaynaklarda öznel iyi oluş şeklinde ifade edildiği ve aynı zamanda arzu, tutku ve memnun olma ile anlamdaş olarak kullanıldığı görülmektedir (Begum vd., 2014). Mutluluk ile ilgili yapılan pek çok araştırma incelendiğinde mutluluk kavramı yerine “yaşam memnuniyeti”, “iyi olma hali” gibi kavramların da kullanıldığı görülmektedir (Veenhoven, 2012). Bununla birlikte genel olarak birbirleriyle aralarında ilişki bulunan pozitif duyguların varlığı, negatif duyguların yokluğu ve hayattan memnun olma değişkenleri ile birlikte mutluluk kavramının ele alındığı ifade edilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yapılan bazı çalışmalarda mutluluğun oluşumunda bilişsel fikirlerin, haz odaklı fikirlerin, ruhsal durum odaklı fikirlerin ve hazzın içsel ve dışsal durumları kendi içinde barındıran karmaşık bilişsel bir durum olduğunu dile getiren fikirlerin yer aldığı görülmektedir (Brülde, 2007). Mutluluk kavramı pozitif duygulanımı, negatif duygulanımı ve yaşam memnuniyetini içinde barındıran üç eksenli bir yapıya sahiptir (Diener vd., 1997). Mutluluğun pozitif duygulanım ekseninde onur duyma, sevgi ve haz gibi pozitif duygular yer alırken negatif duygulanım ekseninde mutsuzluk, öfke, utanç ve anksiyete gibi negatif duygular yer almaktadır. Yaşam memnuniyeti ise evlilik, sosyal ilişkiler, neşe gibi hayatın her alanından keyif almayı içermektedir (Lucas ve Diener, 2008; Diener vd., 1997). Pozitif ve negatif duygular mutluluğun duyusal boyutu içerisinde yer alırken, yaşam doyumunu ise mutluluğun zihinsel(bilişsel) boyutu içerisinde yer almaktadır (Shimmack vd., 2002). Mutluluğun ne anlama geldiğini ifade etmek için öncelikle ilahilik veya ahlak gibi kelimeler kullanılmıştır (Diener, 1984). Veenhoven (1984) ise mutluluğu, bireyin mevcudiyetinin niteliğini olumlu olarak algılaması şeklinde tanımlamıştır. Daha sonra Diener vd., (1999) tarafından mutluluk, hayatından memnun olma ve yaşam doyumuna ulaşma şeklinde tanımlanmıştır. Brülde (2007), ancak birey yaşamına pozitif bir bakış açısıyla bakıp hayatını olduğu gibi kabul ederse mutluluğun ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. Mutluluğa dair yapılan bir başka tanım ise kişinin

pozitif duygulanım derecesinin negatif duygulanım derecesine göre daha yüksek düzeyde olması ve yaşam memnuniyetinin fazla olmasıdır (Diener vd., 2009). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'e göre bireyler mutluluk kavramını mutluluğun kendileri için ne anlama geldiğini belirtmek amacıyla kullanmaktadırlar. Veenhoven (2017) ise mutluluk kavramını tekrar tanımlamış ve mutluluğu insanların içinde buldukları koşullardan ne düzeyde hoşnut oldukları ile açıklamıştır. Dolayısıyla mutluluk aslında bireyin yaşamından ne düzeyde hoşnut olduğudur. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalar, mutluluk kavramının kültürler arasında değişkenlik gösterdiğini ve bu bağlamda farklı şekillerde tanımlandığını ifade etmektedir. İran kültüründe mutluluk, hayatın normal akışı içerisinde bize getirdiği olumsuzlukların farkına varmamıza izin vermeyen bir durum şeklinde tanımlanmaktadır (Joshanloo, 2013). Kimi Asya kültürlerinde ise insanlar mutlu olduklarında kötü bir sonuçla karşılaşacaklarını düşündükleri için mutluluk uzak durulması gereken bir değer olarak tariflenmektedir (Bryant ve Veroff, 2007; Joshanloo, 2013). Örneğin Çin'de yaşayan insanlar mutluluktan kaçınılması gerektiğini, hayat boyu sürekli mutluluğa ulaşma hedefinin anlamsız olduğunu ve mutluluğun hemen kısa bir sürede mutsuzluğa dönüşebileceğini düşünmektedirler (Lu, 2001). Bu durumun aksine Batı kültürlerinde ise mutluluk, kişilerin yaşamlarını şekillendiren ve en çok arzu ettikleri bir değerdir (Joshanloo ve Weijers, 2014). Örneğin ABD'de mutluluğa ulaşamayan kişiler başarısız bireyler olarak görülmektedir (Morris, 2012). Tüm bu bilgiler ışığında bireyseliğin ön planda olduğu Batı toplumlarında mutluluk, kişinin kendi başına elde ettiği zafer şeklinde tanımlanmakta ve ulaşılması gereken bir amaç olarak görülmektedir (Demirci vd., 2016). Bunun yanı sıra toplulukçu kültürün baskın olduğu Doğu toplumlarında ise bireysel mutluluk kavramına yeterince önem verilmemekte ve mutluluk kavramı insanların kurduğu sosyal ilişkiler kapsamında tanımlanmaktadır (Morris, 2012).

2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında mutluluğu etkileyen pek çok faktör olduğu ve bu faktörlerin kişilere, çağlara, yaşanılan yerin coğrafi konumuna ve içinde yaşanılan toplumun kültürel özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir (Şeker, 2009; Lee vd., 2014; Hayat ve Özden, 2021). Kişinin cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni durumu, eğer bir işte çalışıyorsa işinden memnuniyet düzeyi

vb. gibi faktörler mutluluk düzeyini etkilemektedir (Naghibakht vd., 2015; Sheyki, 2011; Direkvand-Moghadam vd., 2013; Chow, 2005; Bandura, 1993). İran’da yapılan bir çalışmada erkeklere oranla kadınların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Sheyki, 2011). Tümkiye (2011), çalışmasında bu bulgunun aksine erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduğu sonucuna varmıştır. Diener (2000)’e göre ise kadınlar erkeklere göre oldukça fazla pozitif ve negatif bir duygulanım içerisinde oldukları için kadınların ve erkeklerin mutluluk seviyeleri aynı orandadır. Tüm bu faktörlerle birlikte Walton ve Cohen (2011) tarafından yapılan bir çalışmada kişinin kendisini sağlıklı hissetmesinin de mutluluğu etkileyen bir diğer faktör olduğu görülmektedir. Mehrdadi (2016), çalışmasında yaşın mutluluk kavramını etkilediğini ve bireylerin yaşları arttıkça mutluluk düzeylerinin de aynı oranda arttığını ifade etmektedir. Yine aynı çalışmada kişilerin mesleklerinin, herhangi bir spor faaliyetinde bulunup bulunmadıklarının ve yaşadıkları evin konum olarak nerede bulunduğu mutluluk seviyeleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın aksine Haller ve Hadler (2006) ise yaptıkları araştırmada bireylerin yaşları arttıkça mutluluk seviyelerinin azaldığını ifade etmektedir. Kangal (2013) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, özellikle 45-54 yaş aralığı içerisinde bulunan bireylerin mutluluk düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Mutluluğu etkileyen bir diğer faktör ise bireylerin maddi olarak yaşamsal ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyidir (Timur ve Akay, 2017). 2022 yılı TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması, kendilerini sağlıklı hisseden kişilerin en mutlu kişiler olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte genel nüfusun yaklaşık %67,6’sı büyük ölçüde ailelerinin kendilerini mutlu hissettirdiklerini dile getirmektedir. Yine aynı araştırmada kadınların erkeklere göre kendilerini daha mutlu hissettikleri, evli bireylerin bekar bireylere oranla daha mutlu oldukları, ilköğretim seviyesinde bir eğitime sahip olan kişilerin, okumamış, ortaokul, lise veya üniversite mezunu olan kişilere göre çok daha mutlu oldukları ve kendilerini en çok mutlu hissedenlerin 65 yaş ve üzeri kişiler olduğu rapor edilmektedir (TÜİK, 2022). Kişinin genetik yapısı ve yeterli sosyal desteğe sahip olması da mutluluk seviyesini etkilemektedir (Güzel, 2018). Mutluluk üzerine ikizlerle yapılan bir çalışmada tek yumurta ikizlerinin tamamen farklı bir ortamda yetiştirilmelerine rağmen mutluluk testi skorlarının aynı çıkması genetik yapının mutluluğu etkileyen güçlü bir faktör olduğunu göstermektedir (Lykken ve Tellegen, 1996). Yapılan çalışmalar bireylerin duygusal zeka düzeylerinin de mutluluğu

etkilediğini göstermektedir (Deniz ve Yılmaz, 2006; Tümkiye vd., 2008). Duygusal zeka seviyesi yüksek olan kişiler kendilerini karşı tarafa daha iyi anlatmakta, kişilerarası ilişkilerini daha güçlü bir şekilde sürdürmekte ve hayatındaki zorluklarla daha kolay baş edebilmektedirler (Bar-On, 2006). Dolayısıyla bu kişiler kendilerini daha mutlu hissetmektedirler (Akbaba, 2020). Kültür de mutluluğu etkileyen güçlü faktörler arasındadır (Yazıcı, 2015). Diener vd., (2003) yaptıkları çalışmada bireyci kültürlerin toplulukçu kültürlerle oranla mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu durumun sebebinin ise bireyselliği ön plana alan kültürlerin kişisel mutluluğu ve tecrübeyi önemsemesi olduğu anlaşılmaktadır (Biswas-Diener vd., 2004).

Mutluluğu etkileyen etkenler arasında kişilik özelliklerinin de yer aldığını gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur. Pek çok araştırma Beş Faktörlü Kişilik Kuramı üzerinden mutluluk düzeyini açıklamaktadır. (Gomez vd., 2009; Grant vd., 2009; Quevedo ve Abella, 2011; Weiss vd., 2008). Dışadönüklük, nevroitiklik, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk boyutları beş faktör kişilik modelini oluşturmaktadır (Costa ve McCrae, 1992). Diener vd., (1999) özellikle nevroitiklik ve dışadönüklük kişilik özellikleri ile mutluluk arasında bir ilişki olduğunu dile getirmektedir. İki kişilik özelliği de mutluluğu etkilemektedir ancak dışadönüklük kişilik özelliği mutluluğun daha güçlü bir yordayıcısıdır (Costa ve McCrae, 1992). Nevroitiklik, duygusal açıdan dengeyi kuramama anlamına gelmektedir (Doğan, 2013; Horzum vd., 2017). Dolayısıyla nevroitiklik kişilik özelliği baskın olan bir bireyde mutluluk düzeyi azalırken, dışadönüklük kişilik özelliği baskın olan bir kişi ise kendisini daha mutlu hissetmektedir (Chico-Libran, 2006; Vittersø ve Nilsen, 2002). McCrae ve Costa (1991) yalnızca dışadönüklük ve nevroitiklik kişilik özelliklerinin mutluluğun bir yordayıcısı olmadığını, mutluluğun uyumluluk ve vicdanlılık boyutları ile de ilişkili olduğunu dile getirmektedir. Myers ve Diener (1995)' e göre kendisini mutlu hisseden insanlar dışadönüklük, iyimser olma, saygılı olma ve duygularını kontrol edebilme gibi dört ana kişilik özelliğine sahiptirler. Bu kişilik özelliklerinin yanı sıra kendisine güveni tam olan insanların da mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Yazıcı, 2015). Mutluluğu etkileyen tüm bu faktörlere bakıldığında özellikle genetik yapı ve kişilik özelliklerinin mutluluğun önemli derecede yordayıcıları olduğu görülmektedir (Lyubomirsky vd., 2005).

3. Mutluluk Kuramları

Geçmişten günümüze insanlar hep mutluluğu ulaşılması gereken bir amaç olarak görmüşler ve ulaşmak için sürekli çaba sarf etmişlerdir (Şibka ve Duman, 2022). Dolayısıyla pek çok araştırmacı da çeşitli kuramsal temeller üzerinden mutluluk kavramını ayrıntılı olarak ele almaya çalışmıştır. Bu doğrultuda mutluluğa nasıl ulaşılabileceğini, mutluluğun yordayıcılarını ve mutluluk kavramının birey üzerindeki etkilerini inceleyen bazı kuramsal yaklaşımlar ele alınacaktır.

a. Sabit nokta (set point) kuramı

Mutluluk kavramını ayrıntılı olarak ele alan kuramlardan birisi sabit nokta kuramıdır (set point model) ve bu kuramda yer alan görüşler birden fazla teorisyen tarafından ortaya atılmıştır (Karagöz, 2021). Sabit nokta kuramı alanyazında dinamik denge teorisi olarak da geçmektedir (Headey, 2006). Bu kurama göre mutluluğun belirleyicisi genetik yapıdır ve bireylerin mutluluk düzeyleri genel olarak hep aynı noktada kalır. Yani sevinç veren olaylar ya da üzüntü veren olaylar sonucunda her ne kadar kişinin mutluluk düzeyi değişkenlik gösterse de belli bir zamandan sonra mutluluk seviyesi genetik yapının belirlemiş olduğu sabit noktaya tekrardan gelir (Emmons ve McCullough, 2003; Diener, 1984; Larsen, 2000). Kuram detaylı olarak incelediğinde kişilik özelliklerinin de mutluluğun yordayıcılarından biri olduğu görülmektedir (Doğan, 2013). Genetik yapı ve kişilik özelliklerinin yaşam boyu devam eden ve değiştirilemeyen etmenler olması sebebi ile kişinin mutluluk seviyesi değişkenlik göstermemektedir (Demirbulat ve Avcıkurt, 2015; Cummins, 2011). Bununla birlikte sabit nokta kuramının mutluluğu inceleyen bir diğer kuram olan uyum kuramı ile mutluluk seviyesinin genellikle hep aynı düzeyde kalması konusunda paralellik gösterdiği görülmektedir. Yalnızca aralarındaki fark; mutluluğu belirleyen etkenin farklı olmasıdır. Uyum kuramında bireyin geçmişten gelen deneyimleri ve ileriye yönelik ümitleri mutluluğu belirlerken, sabit nokta kuramında ise mutluluğu genetik yapı ve kişilik belirlemektedir (Emmons ve McCullough, 2003).

b. Uyum kuramı

Uyum kuramı Brickman ve Campbell öncülüğünde 1971 yılında öne sürülmüştür (Lucas vd., 2003; Diener vd., 2006). Literatürde adaptasyon kuramı veya hedonik döngü kuramı gibi isimlerle de yer almaktadır (Lucas, 2007). Uyum kuramına göre bireyler ilk başta karşılaştıkları mutluluk verici ya da üzüntü verici olaylar veya

durumlar karşısında duygularını çok yoğun olarak yaşamaktadırlar. Aradan belli bir zaman geçtikten sonra ise kişi bu mutluluk ya da üzüntü veren olayları daha önceden tecrübe ettiği ve bu durumlara alıştığı için artık bu olaylar kişiyi eskisi kadar etkilememektedir. Yani zaman içerisinde bu olaylara bir uyum sağlama durumu söz konusu olduğu için kişinin mutluluk düzeyi başlangıçtaki haline geri dönmektedir (Diener vd., 1999; Güler ve Dönmez, 2011; Kwon ve Lee, 2020). Bununla birlikte bu uyum sağlama durumundan dolayı da kişiler kendilerini uzun süreli olarak mutlu ya da mutsuz hissetmemektedirler (Öztürk ve Yıldız, 2017; Graham, 2011). Brickman vd., (1978) çalışmasında, kişilerin piyangoyu kazandıklarını ilk duyduklarında kendilerini çok mutlu hissettiklerini ancak belli bir süreden sonra mutluluk seviyelerinin başlangıç noktasına tekrar geldiğini göstermektedir. Benzer şekilde yine aynı çalışmada kaza sonucunda felç kalmış kişilerin ilk etapta kendilerini çok mutsuz hissettikleri fakat bu duruma uyum sağladıkça mutluluk seviyelerinin normal bir düzeye geldiği görülmektedir. Bu araştırma bulguları uyum kuramının savını destekler niteliktedir. Diener vd., (2006) ise 1990 yılında yapılan Dünya Araştırması sonuçlarını dikkate alarak uyum kuramına yeni bir açıklama getirmiştir. Yaptıkları açıklamada yakın ilişki içerisinde bulunan bir kişinin vefatı ya da felç geçirme durumu gibi önemli yaşam olayları sonucunda mutluluk düzeyinin değişebildiği ve bu değişikliklere ne kadar uyum gösterilebileceğinin bireylere göre farklılık gösterdiği yer almaktadır. Önemli yaşam olaylarını deneyimleme sonucu belirli savunma mekanizmalarını kullanan kişilerin kullanmayanlara göre mutluluk seviyeleri kısa sürede ilk haline gelmektedir.

c. Aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramı literatürde tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramı şeklinde de adlandırılmaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramında mutluluk düzeyini yordayan faktör; kişilerin doğdukları andan itibaren deneyimlemiş oldukları pozitif ve negatif yaşam olaylarıdır (Eryılmaz, 2009; Öztürk ve Yıldız, 2017). Özellikle aile ve arkadaşlık ilişkileri, çalışma hayatı, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum ve cinsiyet gibi yaşamın önemli noktalarından edinilen tecrübeler mutluluk seviyesini etkilemektedir. Dolayısıyla mutluluk dışsal faktörlere bağlıdır (Headey vd., 1991; Dost, 2004). Bununla birlikte bu kurama göre mutluluk, kişilerin küçük mutluluklar yaşayıp bunları biriktirmesidir (Diener, 1984). Ayrıca aşağıdan-yukarıya kuramında bireyi mutlu eden yaşam olaylarının ne kadar sıklıkla yaşanmış

olduğu da önem arz etmektedir. Çünkü bu kurama göre kişi pozitif yaşam olaylarını ne kadar sıklıkla yaşamış olduğuna bakarak kendisini mutlu veya mutsuz hissetmektedir. Bu kuram çerçevesinde olumlu geçmiş deneyimleri fazla olan kişilerin kendilerini daha mutlu hissettikleri, olumsuz pek çok yaşam deneyimine sahip olan kişilerin ise kendilerini daha mutsuz hissettikleri ifade edilmektedir (Eryılmaz, 2009; Yetim, 2001). Yukarıdan aşağıya kuramı çerçevesinde ise mutluluk kavramı felsefede yer alan atomistik görüşten temelini alır (Kozma ve Stones, 1980; Diener, 1984). Bu kurama göre mutluluk, bir kişilik özelliği olarak ele alınmakla birlikte bu kuramda mutluluğu dışsal faktörler yerine kişilerin durumlara öznel bakış açıları belirlemektedir (Schimmack vd., 2002). Yani olumlu bir kişilik örgütlenmesine sahip olan birey kendisini mutlu hissederken, olumsuz bir kişilik örgütlenmesine sahip olan birey ise kendisini mutsuz hisseder (ztrk, 2020). Yukarıdan aşağıya kuramına göre mutluluğu etkileyen en belirgin faktörün kişilik özellikleri olması sebebi ile bu kuram birbirine paralel koşullarda yaşamış ve benzer geçmiş deneyimleri olan kişilerin kendilerini mutlu hissetme seviyelerinin neden farklılık gösterdiğini açıklamıştır. Özetle aşağıdan yukarıya kuramı çerçevesinde mutluluk bir sonuç olarak görülmekte, yukarıdan aşağıya kuramı çerçevesinde ise mutluluk bir neden olarak görülmektedir (Dost, 2004).

d. Erek kuramı

Kökeni 1960'lı yıllara dayanan erek kuramından ilk olarak Wilson bahsetmiştir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Erek kuramına göre insanların hem doğdukları andan itibaren getirdikleri ihtiyaçları hem de yaşam içerisinde daha sonradan farkına vardıkları birtakım ihtiyaçları vardır. Murray'ın ne sürdüğü şekilde bu ihtiyaçlar kişiden kişiye farklılık gösterebilirken, Maslow'un ifade ettiği gibi bütün insanlar için de geçerli olabilmektedir (Diener, 1984). Bu kuram çerçevesinde mutluluk ancak kişilerin ihtiyaçları yerine geldiğinde ve kişiler hedefleri doğrultusunda ilerleyip bu hedeflere ulaştığında ortaya çıkmaktadır (Diener vd., 1999). Yang vd., (2017), erek kuramından yola çıkararak gayelerine ulaşmaya çalışan insanların mutluluk düzeylerinin arttığını ve kendilerini gerçekleştirme yolunda bir adım daha ileriye gittiklerini ifade etmektedir. Diğer bir yandan Brunstein (1993), bir kişinin özellikle kendisi için dikkate değer bir hedefinin olmasının ve bu hedef doğrultusunda hareket etmesinin mutluluk seviyesi üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Diener ve Lucas (2000) ise erek kuramına yeni bir açıklama getirerek ancak hedeflerine

ulaşabilecek potansiyeli kendisinde gören kişilerin daha mutlu hissedebileceklerini belirtmiştir.

e. Etkinlik ve akış kuramı

Alanyazında etkinlik kuramı akış kuramı ismiyle de ifade edilmekte ve bu iki kuram genellikle birlikte ele alınmaktadır (Özgüleş, 2019). Etkinlik kuramı hakkında ilk açıklamayı yapan kuramcılardan biri Aristo'dur. Aristo'ya göre mutluluk, kişinin ahlakı ön plana alarak eylemlerini iyi bir şekilde yapmasıdır (Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Etkinlik kuramına göre mutluluk erek kuramı içerisinde bahsedildiği üzere insanların amaçlarına ulaşması sonucunda ortaya çıkmamaktadır. Bu kurama göre öznel iyi oluş, bireylerin amaçlarına ulaşmaya çalışırken birtakım faaliyetlerde bulunmasına dayanmaktadır (Diener, 1984). Kişiler gayelerine ulaşmaya çalışırken zevk olarak birtakım eylemlerde bulunuyorlarsa bu durum mutluluğa yol açmaktadır (Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Yani etkinlik kuramı çerçevesinde mutluluk, insanların yapmış oldukları faaliyetlerin bir eseridir (Diener, 1984). Bu faaliyetler içerisinde insanların yapmaktan keyif aldıkları uğraşlar, spor aktiviteleri ve sosyal çevreyle kurulan yakın ilişkiler yer almaktadır (Satan, 2014). Özetle etkinlik kuramında varılan sonuç değil, o sonuca varmak için geçirilen süreç çok daha önemlidir (Ryan ve Deci, 2001).

Akış kuramından ilk defa 1960'lı yıllarda Csikszentmihalyi bahsetmiştir (Lyubomirsky, 2019). Akış kavramı, insanların herhangi bir işte ya da bir aktivitede bulunurken zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar odak noktalarını bu işe veya aktiviteye vermelerini ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Akış kuramı, kişinin amacına ulaşmak için birtakım faaliyetlerde bulunurken dikkatini tamamen aktivitelere vermesi sonucu kendisini kaybettiğinden ve zamanın nasıl geçtiğinin farkında bile olmamasından bahsetmektedir (Lyubomirsky, 2019). Bununla birlikte bu kuram kişilerin yetenekleri doğrultusunda birtakım etkinliklerde bulunmalarının mutluluk düzeyini arttırdığını ve bu durumun bir akış içerisinde gerçekleştiğini göstermektedir. Akış kuramına göre birey kendi potansiyelinin altında kalan aktiviteleri yaparken çok keyif alamamakta, tam tersi üst düzey çaba gerektiren faaliyetleri yaparken de büyük bir kaygı yaşamaktadır (Diener, 1984; Satan, 2014). Sonuç olarak akış kuramı mutluluğun dışsal kaynaklardan elde edilemeyeceğini,

mutluluğun kişinin iç dünyasında bir potansiyel olarak var olduğunu ifade etmektedir (Reiss, 2000).

4. Mutluluk Korkusu

Mutluluk, çağlar boyunca kişiler tarafından hep merak edilmiş ve araştırılmış bir konu olmuştur (Çevik, 2020). Eid ve Diener (2001), her şeyden önce öznel mutluluğun ön plana alınmasından ve kişilerin mutlu olmayı bir yükümlülük olarak görmeleri gerektiğinden bahsetmiştir. Braun (2000), kişilerin yaşının, eğitim düzeyinin ve içinde buldukları toplumun kültürünün değişkenlik göstermesine rağmen mutluluk kavramının herkes için var olabileceğini ve herkesin mutluluğu yakalamak için emek gösterdiğini ifade etmektedir. Bir diğer yandan ise Joshanloo (2013), insanların mutluluk algılarının çeşitli kültürlerle göre değişkenlik gösterdiğini belirtmektedir. Örneğin toplulukçu kültürlerle kıyasla bireyselliği ön plana alan kültürlerde mutluluğa daha fazla önem verilmektedir (Suh, 2002; Joshanloo ve Weijers, 2014). Lyubomirsky vd., (2005), Kuzey Amerika bölgesinde yaşayan insanların mutluluk kavramına farklı bir anlam yüklediğinden ve mutluluğa ulaşmanın kendi yaşamları içerisinde öncelikli bir amaç olduğundan bahsetmiştir. Bununla birlikte bireyselliğin ön planda olduğu Batı toplumlarında mutluluk kavramı bireyin kendi başına elde ettiği bir zafer olarak tariflenmektedir (Diener vd., 2003; Ekşi vd., 2020; Demirci vd., 2016). Öte yandan Asya toplumları gibi kolektivist kültürü benimseyen Doğu toplumlarında ise mutluluk, bireysel olarak kazanılmış bir başarıdan ziyade sosyal ilişkileri yürütebilme becerisi ve topluma ait normlar ile eş değer tutulmaktadır (Uchida vd., 2004; Morris, 2012). Batı ve Doğu kültürleri arasındaki bu farklılığın kaynağının kolektivist kültürle yetişmiş bireylerin içinde buldukları toplumun geleneklerini ve göreneklerini benimsemeleri olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu kişiler toplumsal değerler çerçevesinde kendilerini mutlu hissetmektedirler (Tunç, 2020). Özetle Batı toplumlarına kıyasla Doğu toplumlarında mutluluğa çok büyük bir değer atfedilmemektedir (Joshanloo ve Weijers, 2014). Çin’de yapılan bir çalışmada insanların kendilerini aşırı derecede yaşanan mutluluktan uzak tutmaya çalıştıkları, mutluluğun arkasından kötü olaylarla karşılaşabilme ihtimalinin olduğunu düşündükleri ve sadece bireysel tatmin için ulaşılmaya çalışılan mutluluğun insanları utandırdığı görülmektedir (Muhtar, 2016). Benzer şekilde Joshanloo (2012) tarafından İran’da bulunan bir üniversitede öğrenim gören

öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise mutluluğun kötü sonuçlar doğurabileceği inancından dolayı mutluluğa yönelik bir korku duygusunun geliştiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar, Doğu kültürünün benimsenmiş olduğu toplumlarda genellikle mutluluğun aslında daima insanlar için elde edilmek istenen bir amaç olmadığını, aynı zamanda olumsuz şeylerinde bir habercisi olduğunu göstermektedir (Gilbert vd., 2014). Ek olarak bu toplumlarda kişinin sevincini etrafındaki insanlarla paylaşmasının kişi üzerinde bir hasar bırakacağı, kendini mutlu hisseden insanın art niyetli bir insan olduğu ve dolayısıyla belli bir seviyenin üzerinde yaşanan mutluluktan uzaklaşılması gerektiği inancı hakimdir (Joshano, 2013). Bu doğrultuda mutluluk korkusu ifadesi alanyazında gündeme gelmiştir. Literatürde “cherophobia” ismiyle de karşımıza çıkan mutluluk korkusu kavramı kişinin kendisini mutlu hissettikten sonra başına olumsuz şeyler geleceğine dair bir inanç içerisinde olması durumu ile tanımlanmaktadır (Joshano ve Weijers, 2014). Bu kavram günlük hayatta “fazla gülen kişi aşırı derecede ağlar” şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Sarı ve Çakır, 2016). Bununla birlikte bu kavramın İran atasözleri içerisinde de “çok mutluluk sonrasında kişiye hasar verir” şeklinde yer aldığı görülmektedir (Tafreshi, 2009). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde insanların mutluluk korkusu yaşamalarında pek çok faktörün etkili olduğu ve aynı zamanda bu korkunun farklı çeşitlerinin ve aşamalarının olduğu görülmektedir (Joshano ve Weijers, 2014; Baş vd., 2021). Bazı kişiler kendilerini çok mutlu hissetmekten dolayı korkmakta, bazı insanlar ise hissettikleri küçük bir mutluluk duygusundan dolayı korku yaşamaktadırlar (Yıldırım, 2019). Benzer şekilde farklı mutluluk korkusu çeşitleri de vardır. Bazıları genel olarak hayat memnuniyetinden korkarken, bazıları sadece öznel olarak mutlu olmaktan dolayı bir korku yaşamaktadırlar (Joshano ve Weijers, 2014). Mutluluk korkusunun altında yatan etmenlerin neler olabileceğini araştıran çalışmalara bakıldığında ise özellikle kişinin erken dönem çocukluk yıllarına ait olumsuz deneyimlere sahip olması (çocuğun kendisini mutlu hissetmesinin ailesi tarafından hoş karşılanmaması ve mutlu hissettiğinden dolayı çocuğa ceza verilmesi, çocuğun sürekli kavga edilen bir aile ortamı içerisinde yetiştirilmesi sonucu mutluluğa yönelik uyumsuz bir şema geliştirmesi), mükemmeliyetçi bir tutum içerisinde olmak, mutluluğun arkasından kötü şeylerin yaşanacağına dair bir inanç içerisinde olmak ve kişinin kendisini tek başına kalmış hissetmesi gibi faktörler mutluluk korkusuna neden olabilmektedir (Gilbert vd., 2014; Joshano, 2023). Lyubomirsky (2000)’ e göre ise insanlarda bir

fobi türü olan mutluluk korkusunun görülmesinin başlıca nedenleri arasında; mutlu olan insana hemen nazar değebileceği düşüncesi, kişi mutlu olduğunda çevresindeki insanların bu durumu bir yarış haline getirebileceği ve kendini mutlu hissedenden insanların ölümden sonraki yaşam içerisinde cezalandırılacakları vb. gibi düşüncelerin olduğu görülmektedir. Bu nedenlerin yanı sıra bireyin geçmişte mutluluk verici bir olaydan sonra başına kötü şeylerin geldiğini görmesi yani mutluluğa yönelik olumsuz geçmiş deneyimlere sahip olmak ve pozitif duyguların beraberinde olumsuz şeyler getirdiğine yönelik hurafelerin varlığı da mutluluk korkusuna yol açabilmektedir (Gilbert vd., 2012; Demirci vd., 2016). Diğer bir yandan aynı zamanda yapılan çalışmalar kişilerin dinsel inançlarının ve yetiştirilmiş oldukları kültürel öğretilerin de mutluluk korkusunun bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Tüm bunlara bakıldığında mutluluk korkusu kültürel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Lambert vd., 2019; Joshanloo ve Weijers, 2014). Her ne kadar mutluluk korkusu kavramı daha çok kolektivist kültürü benimsemiş Doğu toplumlarında kendini gösteriyor olsa da bireyselliğin ön planda olduğu Batı toplumlarında da görülmektedir (Özen, 2019). Bu toplumlar içerisinde yaşamını sürdüren kişiler ise kendilerini çok mutlu hissettiklerinde duygularını kontrol altına alamamaktan dolayı bir korku yaşamaktadırlar (Lambert vd., 2019). Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde mutluluk korkusu ifadesinin özellikle anksiyete, depresif hissetme ve duygularını ifade etmede güçlük yaşama (aleksitimi) ile arasında pozitif yönde bir korelasyonu olduğu görülmektedir (Gilbert vd., 2014).

B. Kişilik Özellikleri

1. Kişilik

Kişilik, içinde birden fazla boyutu barındıran bir kavram olması sebebi ile geçmişten günümüze tarihsel süreç içerisinde üzerinde çok fazla düşünölmüş ve ne anlama geldiğinin tariflenmesi her zaman çok zor olmuştur. Bu kavram her şeyden önce kişinin kendisinin nasıl biri olduğunu ve çevresindeki insanların nasıl bireyler olduklarını tanımlayabilmesi için kilit bir kavramdır (Çiçek ve Aslan, 2020; Subaş ve Çetin, 2017). Latince’de “persona” şeklinde ifade edilen kişilik kavramı üzerine pek çok farklı tanım yapıldığı görölmektedir (Ceylan, 2019). Literatürde yer alan bu çok sayıdaki kişilik tanımının da özellikle bireysel ayrımları ön plana aldığı dikkat

çekmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne göre kişilik, bir bireyin ruhsal ve fiziksel yapısını barındıran ve onu diğer insanlardan ayıran spesifik özelliklerin toplamıdır (Türk Dil Kurumu, 2022). Horzum vd., (2017) kişiliği bir insanın diğerlerinden ayrılmasını sağlayan, o kişinin kendisine ait ve nasıl davranması gerektiği konusunda belirleyici olan değişmez niteliklerin tümü olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımda ise kişilik, bireyin hem doğduğu andan itibaren getirmiş olduğu hem de yaşam içerisinde deneyimlerle kazandığı hep belli bir düzeyde devam eden bir olgudur. Bu tanımdan hareketle kişiliğin hayat boyu devamlılık gösteren bir kavram olduğu görülmektedir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Önemli bir kişilik kuramcısı olan Allport kişilik kavramını derinlemesine irdemiş ve kişilik üzerine yapılan birden farklı tanımları bir araya getirmiştir (Gürel, 2011). Ona göre en genel anlamda kişilik, insanın kendisine ait görüşlerini ve davranışlarını tayin eden psikolojik ve fizyolojik yöntemlerin bir bütün haline gelmesidir. Bu tanım dikkate alındığında Allport, kişiliğin ne olduğunun ifade edilmesinde psikolojik ve fiziksel öğelerin birlikte ele alınması gerektiğini, kişiliğin hep aynı noktada kalmaktan çok bir değişim gösterebileceğini ve benzersiz olduğunu ifade etmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Kişilik kuramcıları arasında ön plana çıkan bir diğer isim olan Burger (2006) ise kişiliği insanın kendi özüne ait değişmeyen davranış biçimleri olarak tanımlamıştır. Bu tanımda yer alan değişmeyen davranış biçimlerinden kast edilen anlam, şimdiki zaman içerisinde dışa dönük kişilik özelliğine sahip olan bir insanın gelecekte de yine aynı şekilde dışa dönük olmasıdır (McCrae ve Costa, 1997). Jung, kişiliğin karşılıklı olarak birbirini etkileyen birden fazla modelin bir araya gelmesiyle oluştuğunu ifade etmiştir. Ona göre kişiliği oluşturan bu modeller hem kendi başına büyük bir işleve sahiptir hem de bir bütün oluşturarak kişilik örgüsünü oluşturmaktadırlar (Kavut, 2020). Alanyazında yer alan kişilik ile ilgili kabul görmüş tanımlardan bir diğeri ise kişiliğin, insanın çevresiyle uyum içerisinde yaşamasını sağlayan duygu, davranış ve tutumların belirgin özellikleri olduğunu ifade etmektedir (Smith vd., 2015). Özetle kişilik kavramı üzerine yapılan tüm tanımlara dikkat edildiğinde genel olarak kişiliğin hayat boyu devam ettiği, biricik olduğu, birden fazla etmenin bir araya gelmesiyle meydana geldiği, insanı bireysel amaçları doğrultusunda yönlendirdiği ve istikrarlı olduğu sonucuna varılmıştır (Özkalp ve Kırel, 2013). Bununla birlikte literatürde yer alan kişilik ile ilgili tanımların büyük çoğunluğunda kişiliğin oluşumunda hem kalıtımın hem de toplumsal ve kültürel etmenlerin büyük oranda etkili olduğu

görülmektedir (Atmaca, 2020). Birey kişiliğini ailesinden kendisine aktarılan genetik özellikler ile şekillendirir. Daha sonrasında yaşam içerisinde elde edilen deneyimler de kişiliğin gelişmesine katkıda bulunur (Göksal, 2022). Kalıtsal ve çevresel özellikler en başta olmak üzere kişiliğin oluşumunda kültürel, dini ve eğitim gibi pek çok faktörün de etkili olduğu gözlemlenmektedir (Ceylan, 2019).

2. Kişilik Oluşumuna Etki Eden Faktörler

Geniş bir kapsama sahip olan kişilik kavramının oluşumunda pek çok faktörün rol oynadığı görülmektedir (Uzun, 2020). Bu faktörler genetik ve çevresel etmenler şeklinde iki ana başlık altında toplanmaktadır (Yıldırım ve Üstüner, 2021). Genetik etmenler içerisinde kalıtımın etkisinden bahsedilirken çevresel etmenler içerisinde ise ailesel, kültürel, toplumsal yapı ile ilgili faktörler ve bireylerin içinde yaşadıkları coğrafi bölgenin şartları yer almaktadır (Tatlıhoğlu, 2014). Kişiliği oluşturan faktörler arasında ilk sırada kalıtım gelmektedir. Kalıtım, anne ve babanın gen yapısının bir nesilden diğer nesile aktarılmasıyla oluşan ve kişinin tüm hayatını etkileyen dışsal faktörlerin değiştiremediği niteliklerdir (Robbins ve Judge, 2017). Bu nitelikler arasında göz, ten ve saç rengi, boy ve kilo gibi fiziksel özellikler ile bireyin içinde bulunduğu duygu durumu yani duygusal özellikler bulunmaktadır (Çetin ve Beceren, 2007). Özkalp ve Kirel (2013), insanların kilosunun fazla ya da az olması, boyunun kısa ya da uzun olması gibi fiziksel özelliklerin kişilik yapısını dolaylı olarak etkilediğinden bahsetmektedir. Bunun yanı sıra bedensel özelliklerin kişilik oluşumunu doğrudan etkileyen bir etmen olduğu da ifade edilmektedir (Şimşek vd., 2015). Bununla birlikte kalıtsal özelliklerin ne düzeyde kişilik oluşumunu etkilediği de bireyden bireye değişkenlik göstermektedir (Gürüz ve Eğinli, 2012). Kalıtımın kişilik oluşumunda etkili olduğunu göstermek için tek yumurta ikizleri ile bir çalışma yapılmıştır. Doğumdan sonra tamamen birbirinden farklı çevrelerde yetişmiş olan ikizlerin yıllar sonra tekrar yan yana geldiklerinde aynı renk ve aynı model arabaya sahip oldukları, markası aynı olan tütünü kullandıkları ve köpeklerinin isimlerinin aynı olduğu gözlemlenmiştir (Robbins ve Judge, 2017). Yapılan bu çalışmada her ne kadar kalıtımın kişilik oluşumunu etkileyen güçlü bir faktör olduğu sonucuna varılmış olursa da kişiliği açıklamada tek başına yeterli olmadığı görülmektedir (Özsoy ve Yıldız, 2013). En az kalıtsal faktörler kadar çevresel faktörlerin de kişilik üzerinde önemli bir etkisi vardır (Smederevac vd., 2020; Ünsal ve Hastunç, 2021). Çevresel

etmenler içerisinde de kişilik oluşumunu en çok ailenin etkilediği düşünülmektedir (Tatlıoğlu, 2014). Çünkü aile, çocuk doğduğu andan itibaren ona birtakım toplumsal, kültürel ve ahlaki değerleri öğreten toplumun en küçük yapı taşıdır. Sosyalleşme ilk olarak aile içerisinde başlamaktadır ve çocuk anne ve babası ile kurmuş olduğu etkileşim sonucunda yavaş yavaş kişilik yapısının inşasını oluşturmaktadır (Lök vd., 2016). Birey çocukluğundan itibaren anne ve babasını rol model olarak büyüdüğü için ailesine benzer bir kişilik yapısı geliştirmekte ve yaşam içerisinde davranışlarını ona göre şekillendirmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2012; Nopiana vd., 2022). Örneğin demokrasinin hakim olduğu, sevgi, merhamet ve anlayışın ön plana alındığı bir aile ortamı içerisinde büyüyen bireyler daha sağlam bir kişilik yapısı geliştirirken, bu özelliklerin eksik olduğu aile ortamlarında yetişen insanlar güçlü bir kişilik yapısı geliştirmekte zorluk çekmektedirler (Okutan, 2010). Bununla birlikte ailenin kaç kişiden oluştuğu, dini bakış açısı, anne ve babanın ne düzeyde bir eğitiminin olduğu, ailenin ekonomik durumu ve kardeşlerin hangi sırayla doğdukları gibi etmenler de kişiliğin gelişmesinde rol oynamaktadır (Hellriegel vd., 2008; Deckers vd., 2015). Özetle çocuğun içinde büyüdüğü aile ortamı ve ailenin çocuğu yetiştirme tarzı kişilik oluşumunda son derece etkilidir (Bulgur, 2021). Kişilik oluşumunda etkili olan bir diğer faktör olarak kültür karşımıza çıkmaktadır. Kültür, insanların hem tabiatla hem de karşılıklı olarak etkileşim içerisinde bulunmalarının bir ürünüdür (Yönel ve Türkmen, 2017). Aynı zamanda başka bir ifadeyle kültür bir inanış, düşünce ve yaşam şeklidir (Karadeniz, 2007). Her insan içine doğduğu toplumun sosyokültürel yapısını benimsemekte ve böylelikle bu kültürel özellikler bireyin kişilik oluşumunda etkili olmaktadır. Kişi içinde bulunduğu toplumun değer yargılarına ve kültürel özelliklerine göre genel olarak yaşam içerisinde nasıl davranması gerektiğine de karar vermektedir (Uzun, 2020). Bununla birlikte kültür insanın yaşam içerisinde herhangi bir durumla karşılaştığında o duruma olan bakış açısını, temel gereksinimlerini nasıl karşılayabileceğini ve duygularını karşı tarafa nasıl ifade edebileceğini belirlemekte yani genel olarak kişinin kendi yaşamı ile ilgili farkındalığını kazanması konusunda yardımcı olarak bireyin kişilik yapısını inşa etmektedir. Sonuç olarak kültürün kişilik oluşumunu doğrudan olmasa da dolaylı bir biçimde etkilediği görülmektedir (Markus ve Kitayama, 2010; Colquitt vd., 2011). Bir toplumun kültürünün beraberinde getirdiği bazı alt kültürler ve toplum içerisinde yer alan çeşitli sosyal sınıflar, yapılar vardır (Özdemir vd., 2012). Her birey dünyaya geldiği andan itibaren birbirinden farklı sosyal

gruplara katılmakta ve kendisini herhangi bir gruba ait hissetmek istemektedir. Kişinin katıldığı ilk grup ise ailesidir. Daha sonra yaşam içerisinde birey çevresiyle etkileşimleri sonucunda okul arkadaşlığı, iş arkadaşlığı, sosyal aktivite arkadaşlığı gibi farklı sosyal gruplara katılmaktadır (Özsoy ve Yıldız, 2013; Hellriegel vd., 2008). Her sosyal sınıfın da kendine özgü birtakım özellikleri bulunmaktadır ve bireyler ait oldukları gruplardan edindikleri tecrübeler ile kişilik yapılarını şekillendirmektedir. Örneğin kişinin kendisini ait hissettiği sosyal grubun hayat tarzı, düşüncelerini aktarma biçimi, eğitime ne kadar olanak sağladığı, sosyoekonomik düzeyi vb. gibi etmenler kişilik oluşumunu büyük ölçüde etkilemektedir (Gürüz ve Eğinli, 2012; Güney, 2022). Diğer bir yandan içinde yaşanılan coğrafi bölgenin koşullarının da kişilik oluşumu üzerindeki etkisi yadsınmaz (Allık ve McCrae, 2004). Bulunulan bölgenin hava şartları ve fiziksel koşulları kişinin yaşam biçimini etkilemekte ve dolayısıyla kişilik üzerinde de etkili olmaktadır (Eroğlu, 2021; Bulgur, 2021). Sıcak veya soğuk iklimlerde, engebeli veya düzlük yerlerde ya da kıyı kesimlerinde yaşayan insanların kişilik yapılarının birbirinden farklı olması bu duruma bir örnektir (Zel, 2011). Yukarıda bahsedilen tüm bu faktörlerle birlikte Alfred Adler, çocuğun hangi sırada doğduğunun da kişilik oluşumunda etkili olduğunu ifade etmektedir. Ona göre birinci sırada dünyaya gelen çocuk diğer kardeşlerine göre daha akıllı, becerikli ve kişilerarası ilişkileri daha güçlüdür (Tatlılıoğlu, 2013). Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde haberleşme araçlarının ve kişinin çocukluk veya ergenlik yıllarında edindiği arkadaşlarının da kişilik oluşumu üzerinde bir etkisinin olduğu görülmektedir. Çocuk doğduğu andan itibaren gazete, televizyon, kitap gibi yayın organlarından yararlanarak kendine özgü bir davranış biçimi geliştirmekte ve bu durum da kişiliğini etkilemektedir. Yine benzer şekilde içinde bulunulan arkadaş ortamı da bireye farklı davranış biçimlerini göstererek kişilik yapısını etkilemektedir (Berndt, 2002; Okutan, 2010; Güney, 2022).

3. Kişilik Kuramları

Geçmişten günümüze birçok araştırmacı çok boyutlu bir kavram olan kişiliğin nasıl oluştuğuyla ilgili pek çok kuram ortaya atmıştır (Cervone ve Pervin, 2018). Bazı kuramlar kişiliğin nasıl oluştuğundan, bazı kuramlar ise kişiliğin nasıl görüldüğünden yola çıkarak öne sürülmüştür (Özdemir vd., 2012). Kişilik kavramını ele alan en önemli kuramlardan biri de beş faktör kişilik kuramıdır (Merdan, 2013).

a. Beş faktör kişilik kuramı

Beş faktör kişilik kuramı Costa ve McCrae tarafından 1985 yılında ortaya atılmıştır (Çiçek ve Aknar, 2019). Bu kuramın temelinde insanlar arasında kişisel ayrımların olduğu, bu ayrımların dünyadaki tüm lisanlarda kodlanacağı, dilimize kelimeler şeklinde yansıdığı ve tüm bu kelimelere bakarak kişiliğe dair bir sınıflandırma yapılabileceği düşüncesi yer almaktadır (Tatlıoğlu, 2014). Beş faktör kişilik kuramı, kişiliğin beş boyutundan bahsetmekte ve kişilik özelliklerini aşamalı bir şekilde sıralamaktadır. Bu kişilik özellikleri; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklıktır (McCrae ve Sutin, 2018).

Dışadönüklük kişilik boyutu, daha çok insanın enerjisini dışarıya aktarması şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Chauvin vd., 2007). Dışadönük olan kişilerin daha sosyal, girişken ve hareketli olma gibi özellikleri vardır (Smith vd., 2019). Bununla birlikte bu bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirme, daha fazla aktivitede bulunma, insanlarla sıcak bir bağ kurabilme ve kendilerini daha mutlu hissetme gereksinimleri çok dışa dönük olmayan bireylere göre daha fazladır (Costa ve McCrae, 1992). Baranczuk (2019), kendisini dışadönük olarak tanımlayan kişilerin stresle baş etme yöntemlerini daha etkili bir şekilde kullandıklarını ifade etmektedir. Diğer bir yandan içedönük olan kişiler ise kendisini geri çeken, içine kapanık ve mesafeli kişilerdir (McCrae ve John, 1992).

Uyumluluk kişilik boyutunda ise bireyler çevresindeki insanlara yardım etmekten dolayı hoşnutluk duyarlar, onlara karşı merhametlidirler ve başkalarının da kendilerine fedakarlık göstereceğini düşünürler (Rothmann ve Coetzer, 2003). Bununla birlikte aynı zamanda bu bireyler kişilerarası ilişkilerinde içten ve kibar olup yapılması gereken bir işi ortaklaşa yapmayı tercih ederler (Develioğlu ve Tekin, 2013). Uyumluluk; sadakat, doğruluk, farklı şeylere açık olmak, özverili olmak ve tevazu göstermek şeklinde beş boyuta sahiptir (McCrae ve John, 1992). Uyumluluk boyutundan yüksek puan alan insanlar arkadaş canlısı, dürüst, fedakar, temiz kalpli iken, düşük puan alanlar ise bu durumun tam tersi merhametsiz, öfkeli, işbirliğine açık olmayan kişilerdir (McCrae ve Costa, 2003; McCrae ve John, 1992; Uzun, 2020).

Sorumluluk kişilik boyutu, kendini kontrol edebilme ve yerine getirilmesi gereken görevleri düzenleyebilme becerileri ile karakterizedir (Barrick ve Mount, 1993). Aynı zamanda bu boyut yoğun bir efor sarf ederek çalışmak, ısrarcı olmak,

zorluklar karşısında pes etmeden devam etmek, bir işi eksik bırakmadan tamamlamak ve her şeyi en ince ayrıntısına kadar düşünüp dikkat etmek gibi özellikler ile de tanımlanmaktadır (Parlak ve Sazkaya, 2018). Bu kişilik özelliği baskın olan insanlar çok çabuk bir şekilde örgütlenmekte, tüm işlerini planlayabilmekte ve istikrarlı bir şekilde hareket edebilmektedirler (Bal ve Balcı, 2020). Bir diğer yandan sorumluluk boyutu ile ilgili yapılan çalışmalar incelediğinde bu boyutu tanımlayan özelliklerin her zaman insanlar için faydalı olmadığı, bazen de gelişimi engellediği görülmektedir (Somer vd., 2002). Çünkü aşırı titiz olma ve her şeyin en iyice ayrıntısına dikkat etme insanların hayatını zorlaştırmaktadır (Bitlisli vd., 2013).

Duygusal denge boyutu, kişinin duygularının hem pozitif hem de negatif yanlarının meydana çıkması şeklinde tanımlanmaktadır (Parlak ve Sazkaya, 2018). Literatürde bu boyutun olumsuz tarafı ise nörotisizm ya da duygusal dengesizlik adlandırmaları ile yer almaktadır (Oshio vd., 2018). Nevrotiklik kişilik özelliği kızgınlık, suçluluk, iğrenme, utanç duyma, keder ve korku gibi olumsuz ifadelerle tariflenmektedir (Rothmann ve Coetzer, 2003). Bu kişilik özelliği baskın olan bireyler uzun bir süre negatif duygular içerisinde olmakta ve herhangi bir konudan dolayı stres yaşadıklarında da bu durumun geçmesi uzun bir zaman almaktadır (Bruck ve Allen, 2003). Bu özelliklerle birlikte nevroitiklik puanı yüksek olan kişiler kaygılı, özgüvensiz, içe kapanıktırlar ve duygusal dalgalanmaları sık yaşamaktadırlar. Düşük puanı olan kişiler ise özgüvenli, dışa dönük, durgun ve duygusal açıdan tutarlıdırlar (Gunkel vd., 2010). Ayrıca nörotisizm boyutunun yüksek olması birtakım ruhsal rahatsızlıklar için tehlikeli bir faktördür (Rothmann ve Coetzer, 2003).

Deneyime açıklık boyutunun altında geniş bir imgeleme gücü, entelektüel bir heves, duygulara karşı aşırı hassasiyet, farklı fikirlere açık olma ve çeşitli seçimler yapma gibi özellikler yer almaktadır (Barrick ve Mount, 1991). Tariflenmesi güç olan bu boyut çoğunlukla kaynaklarda zeka adıyla geçmektedir ancak genel olarak kültür ya da deneyime açıklık isimlendirmeleri kullanılmaktadır (McCrae ve Costa, 2003; Okutan, 2010). Bu kişilik özelliğine sahip olan insanlar rutin şeylerden uzak durup farklı şeyler keşfetmeyi tercih ederler. Hayal dünyaları çok geniştir ve hoş olan her şeye ilgi duymaktadırlar (McCrae ve John, 1992). Çok fazla deneyime açık olmayan bireyler ise yenilikten uzak, modern olmayan bir görüşe sahiptirler (Rothmann ve Coetzer, 2003; Mulyanegara vd., 2009).

C. Kendini Sabotaj

1. Kavramsal Olarak Kendini Sabotaj

Berglas ve Jones önderliğinde ilk kez 1978 tarihinde kavram haline getirilen kendini sabotaj ifadesi, kişinin herhangi bir misyonu tamamlamak için gerekli yeteneklere sahip olmasına karşın bireyin bu görevi tamamlama konusunda kendine güvenmemesi ve gerekli becerilerin kendisinde olmadığını düşünerek sebepler uydurması olarak tariflenmiştir. Kişi bu sebepler aracılığıyla kendisine mantıklı açıklamalar bularak haklı çıkmaya çalışmaktadır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Aynı zamanda kendini sabotaj, kişiliğine dışarıdan bir zarar gelebileceği düşüncesi ile insanın benlik değerini himaye altına alabilmek için birtakım davranışlar içerisinde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Tice, 1991). Burger (2006) ise kişilerin çevresindeki diğer bireyler tarafından kazanmış oldukları itibarlarını kaybetmemek amacıyla kendini sabote ettiklerini dile getirmektedir. Alanyazında yer alan çalışmalarda kendini sabotaj kavramının kendine engel koyma şeklinde ifade edildiği de görülmektedir (Karahan, 2021; Peel vd., 2019). Birey kendini sabote ettiğinde başarmış olduğu bir durumu iç kaynaklara, başarısız olduğu bir durumu ise dış kaynaklara atfederek kişiliğini himaye altına almaktadır (Rhodewalt ve Hill, 1995; Abacı ve Akın, 2011). Bu durumdan hareketle kendini sabote etme davranışının öznel iyi oluşa yol açtığı düşünülmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Bir öğrencinin sınavdan iyi bir puan alamamasının nedenini kendi becerisinin yetersizliğinden ziyade hasta olduğu için ders çalışmamasına bağlaması, sınavdan yüksek bir puan alıp başarılı olmasını ise kendi yeteneği olarak görmesi bu duruma bir örnek teşkil etmektedir (Çelik ve Atilla, 2019; Hirt vd., 2003). Her ne kadar kişi kendini sabote ettiğinde kısa süreli olarak benliğini muhafaza etse de belli bir süreden sonra bu sabote etme davranışı kalıcı bir duruma gelebilmekte ve bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkmaktadır (Martin vd., 2005; Hendrix ve Hirt, 2009). Birey uzun süreli olarak kendini sabote etme davranışı içerisinde bulunduğu yerde yerine getirmesi gereken görevler konusunda kendisini yükümlü hissetmez ve bir gayret içerisine girmez (Karner-Hutuleac, 2014). Ayrıca yapılan çalışmalar kendini sabote etme davranışının uzun vadede öğrenim gören kişilerin bedensel ve duygusal sağlığına zarar verdiğini rapor etmektedir. Bununla birlikte aynı zamanda bu araştırmalar kendini sabotajın olumsuz duygulanıma ve motivasyon düşüklüğüne sebep olduğu sonucuna varmıştır

(Zuckerman ve Tsai, 2005; Chen vd., 2018). Dolayısıyla bu davranışın kişi için zararlı bir tarafının olduğu da düşünülmektedir (Karner-Hutuleac, 2014). Berglas ve Jones (1978), madde ve alkol kullanımı ve uykusuzluk gibi faktörlerin kendini sabotaj yöntemleri arasında yer aldığını ifade etmektedir. Bu yöntemler arasından hangisinin kullanılacağı ise kişilere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Deppe ve Harackiewicz, 1996). Ayrıca her insanın aynı düzeyde bu yöntemleri kullanmadığı, bazı kişilerin daha fazla kendini sabote etme davranışı içerisinde bulunduğu çalışmalarda gözlemlenmiştir. Özellikle öz saygısı düşük, kendine güveni olmayan ve gösterdiği performans ile ilgili kaygı yaşayan kişiler daha fazla kendini sabote ederken kendisinden emin ve öz saygısı yüksek olan bireyler ise daha az kendini sabote etme davranışında bulunmaktadırlar (McCrae ve Hirt, 2001; Ferradas vd., 2018; Schwinger vd., 2014). Bunun yanı sıra yapılan bir çalışmada ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tarzlarının da kendini sabotaj üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Otoritenin ve korumacılığın baskın olduğu bir aile ortamı içerisinde yetişen bireyler daha fazla kendini sabote ederken her aile üyesinin eşit oranda söz sahibi olduğu demokrat ailelerde yetişen kişiler ise daha az bu davranışı sergilemektedir (Want ve Kleitman, 2006).

2. Kendini Sabotaj Türleri

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde kendini sabotaj kavramının davranışsal ve sözel olarak iki farklı türü olduğu görülmektedir (Büyükgöze ve Gün, 2015; Tanrıöğen ve Sertel, 2019). Davranışsal kendini sabotaj, bireyin kasti olarak performansını olumsuz bir şekilde etkilemesidir (Hendrix ve Hirt, 2009). Yerine getirilmesi gereken bir görevin anında yapılmayıp başka bir zamana bırakılması, bir işi tamamlamak için çok fazla gayret gösterilmemesi, alkol-madde alımı ve uykusuzluk gibi faktörler davranışsal kendini sabotaj yöntemleri arasında yer almaktadır (Hirt vd., 2003; Zuckerman ve Tsai, 2005; Akça, 2012; Çelik ve Atilla, 2019). Tüm bu faktörlerle birlikte birçok sorumluluğu aynı anda almaya çalışmak, olumsuz bir sonuç ile karşılaşıldığında bu durumu şans faktörüne bağlamak, odaklanılması gereken bir konu varken o konuyla bağlantısı olmayan farklı şeylerle ilgilenmek ve birtakım bedensel yakınmalar göstermekte bu yöntemler arasındadır (Kearns vd., 2008; Hendrix ve Hirt, 2009). Onwegbuzie (2004), kadınlardan ziyade erkeklerin daha fazla davranışsal sabotaj stratejilerini kullandığını ifade etmektedir.

Sözel kendini sabotaj ise kişinin herhangi bir faaliyet içerisine girmeden olumsuz bir sonuçla karşılaşabilme ihtimaline yönelik kendini haklı çıkaracak sebepler bulması ve bunları dile getirmesidir (Özlü ve Topkaya, 2020). Fiziksel rahatsızlıkların ifade edilmesi, yaşanan anksiyetenin dile getirilmesi yani kısaca karşılaşılan tüm olumsuzlukların sözlü bir şekilde ifadesi sözel kendini sabotaj yöntemleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Turan ve Yıldırım, 2023). Bu bilgiler ışığında davranışsal sabotaj stratejilerinin daha çevredeki kişiler tarafından gözlemlenebilir olduğu, sözel sabotaj yöntemlerinin ise daha üstü kapalı olduğu sonucuna varılmaktadır (Hendrix ve Hirt, 2009). Öte yandan davranışsal kendini sabotaj sözel sabotaja göre daha tehlikeli olmakla birlikte her ikisi de kısa vadede bireyin kendisini beceriksiz hissetmesine engel olmaktadır (Tice, 1991; Feick ve Rhodewalt, 1997).

3. Kendini Sabotaj Davranışını Güdöleyen Etmenler

Sosyal bir varlık olan insan yaşamı boyunca sürekli olarak diğer insanlarla iletişim kurmakta ve bu iletişim süreci içerisinde de kişi diğer insanların gözünde nasıl görüldüğüne ve çevresinde nasıl bir imaj uyandırdığına dikkat etmektedir (Çelik ve Atilla, 2019). Bireylerin kendileri hakkında sürekli olarak negatif şeyler düşünmeleri, bir sosyal grubun içerisindeyken hata yapmaktan ve çevresindeki insanların negatif eleştirileri sonucunda kendilerini kötü hissetmekten korkmaları literatürde olumsuz değerlendirilme korkusu olarak geçmektedir (Çetin vd., 2010). Kişi yanlış yapmaktan korktuğu için yerine getirmesi gereken görevleri belirli bir süre içerisinde yapmayarak başka bir zamana bırakmakta ve böylece yaşanabilecek olumsuz bir sonucun önüne geçip öz değerini muhafaza etmektedir (Elliot ve Thrash, 2004). Bir öğrencinin projesini yeterince iyi bir şekilde tamamlayamadığı için kendisine haklı bir sebep bularak proje teslimini başka bir zamana bırakması bu duruma bir örnektir. Özetle kişi yanlış yapmaktan korktuğu için kendini sabote etmekte ve böylece benliğini himaye altına almaktadır (Covington, 1992). Bu yanlış yapma korkusunun temelinde ise kişinin çocukluk döneminde negatif aile içi ilişkilere maruz kalması yatmaktadır (Martin vd., 2015).

Kendini sabotaj davranışını ortaya çıkaran etmenlerden bir diğeri ise değerlendirilme anksiyetesidir. Özellikle gösterilen performans birey için önem arz etmekte ve çevredeki insanlar tarafından gözlemlenmekteyse kişi üzerinde başarıya yönelik büyük bir anksiyeteye sebep olmaktadır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Abacı

ve Akın (2011) 'a göre birey diğer insanların kendi performansına yönelik olumlu yorumlar yapmasını istemekte ve öz değerini korumak için kendini sabote etme yöntemlerinden yararlanmaktadır. Böylelikle kendini sabotaj davranışı kişinin kendisinden kaynaklı başarısızlık durumunun önüne geçmektedir (Özlu ve Topkaya, 2020).

İnsanlar herhangi bir sorumluluğu yerine getirirken yaptıkları işte başarılı olup olmadıklarına yönelik bir kararsızlık yaşamakta ve kendilerine güvenmemektedirler. Bu durumdan dolayı da olası bir olumsuz sonuçla karşılaşmamak adına kendini sabote etme davranışı içerisinde bulunmaktadırlar (Akın vd., 2011). Özgüven eksikliğinin kaynağını ise negatif erken dönem çocukluk yaşantıları oluşturmaktadır. Aileleri tarafından tutarsız bir tutumla yetiştirilen kişilerin de kendini sabotaj davranışı içerisinde bulunma olasılıkları daha yüksektir (Akın, 2012).

D. ALEKSİTİMİ

1. Kavramsal Açıda Aleksitimi

Geçmişten bu yana kişilerarası ilişkilerde duygular hep büyük bir önem arz etmiştir (Oktay ve Batıgün, 2014). İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri hangi duygular içerisinde olduğunun farkına varmak ve düşünce ve duygularını aktarmaktır (Koçak, 2002). Kendi duygularının yanı sıra çevresindeki kişilerin nasıl bir duygu içerisinde olduğunu anlamakta sosyalleşme sürecini kolaylaştıracaktır (Nicolo vd., 2011). Sosyal, psikolojik ve biyolojik olmak üzere birçok yönü bulunan kişi karşı taraf ile kurduğu iletişimde düşünce ve duygularını ifade edebiliyor ise bu sağlıklı bir ilişkinin göstergesidir (Yalçın ve Hamarta, 2010). Öte yandan duyguların ifade edilememesinin ise beden ve ruh sağlığı üzerinde negatif etkileri vardır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Literatürde aleksitimi adı verilen kavram duyguların tanımlanması, ayırt edilmesi, anlaşılması ve aktarılmasında yaşanan zorluk, hayal dünyasındaki sınırlılık, duyguları ve duyguların bedende yarattığı etkileri ayırt etmede güçlük ve dışa dönük fikir üretme şeklinde tanımlanmaktadır (Montebarocci vd., 2004; Şaşıoğlu vd., 2014). Bu kavram duyguları ifade edebilecek kelimelerin olmaması, duygulara karşı sağır olmak anlamlarını taşıyacak şekilde dilimize çevrilmiştir (Dereboy, 1990). Dökmen (2000), düşüncelerinin esiri olan kişilerin aleksitimik özellikler taşıyan kişiler olduklarını ifade etmektedir. Way vd., (2007) ise aleksitimi kavramını, kişilerin günlük yaşamda diğer

insanlarla olan etkileşimlerinde yaşadıkları duyguyu aktarma konusunda güçlük çektikleri bir tür kognitif-duygusal iletişim kurma bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Kökenini Yunancadan alan ilk kez Sifneos tarafından 1973 yılında ortaya atılan aleksitimi kavramı ilk başlarda sadece bedensel birtakım hastalıkların ortaya çıkardığı semptomları belirtmek için kullanılmış olsa da son zamanlarda bu kavramın başka psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar içinde kullanıldığı ve hatta herhangi bir hastalığı bulunmayan bireylerde aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğu görülmektedir (Bankier vd., 2001; Tolmunen vd., 2011). Aleksitimi ruhsal bir bozukluk olarak kabul edilmediği için “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı” (DSM-V)’nda yer almamaktadır (APA, 2013). Öte yandan son yıllarda yapılan araştırmalar ise yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları, depresyon ve madde kullanım bozuklukları gibi birtakım ruhsal hastalıklara aleksitiminin eşlik ettiğini göstermektedir (Solmaz vd., 2000).

Aleksitimik kişilerin en belirgin özellikleri kendi duygularını fark etmekte ve bu duyguları dile getirmekte oldukça güçlük çekmeleridir (Çevik ve Tanhan, 2020). Bu kişilik özelliğini gösteren bireyler yalnızca kendi duygularını değil, çevresindeki kişilerin duygularını da anlama konusunda sorun yaşamakta, empati kuramamaktadırlar (Uzal vd., 2018). Bununla birlikte hangi duyguyu yaşadıkları konusunda çok fazla fikir sahibi değildirler ve duygularını adlandıramazlar (Motan ve Gençöz, 2007). Duygularını aktarmakta zorlandıkları için çoğunlukla duygunun kendi bedenlerinde yaratmış olduğu etkilerden söz ederler ve aynı şeyleri tekrar tekrar söyleme eğilimleri vardır (Şenkal ve Palabıyıkoglu, 2015). Somut bir düşünme yapısına sahip oldukları için iç dünyalarındaki soyut şeylerle değil, daha çok dışarıda olan olaylarla ilgilenmektedirler (Tepeli-Temiz, 2018). Bu bireyler diğer kişilerle ilişki kurma konusunda da zorlanmakta ve duygusal fonksiyonlarını yerine getirmekte problem yaşamaktadırlar (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Duygu ve düşüncelerini bağdaştırma ve bunları dile getirme konusu da onlar için bir sorundur (Uzun vd., 2020). Diğer bir yandan Zarei ve Besharad (2010) aleksitimik kişilerin düşüncelerini aktarmakta bir problem yaşamadıklarını, sadece duyguları dile getirirken sıkıntı çektiklerini ifade etmektedir. Araştırmalar aleksitimik bireylerin negatif duyguları (korku, şaşkınlık gibi) daha sık yaşadıklarını, diğer yandan daha az pozitif duygular (mutluluk, aktivitelerden zevk alma gibi) içerisinde olduklarını göstermektedir (Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001). Prkachin vd., (2009), öfke ve üzüntü gibi negatif

duygular söz konusu olduğunda aleksitimik kişilerin bu duyguların yol açtığı yüz ifadesini anlamakta ve buna bir isim vermekte güçlük çektiklerini dile getirmektedir. Berenbaum ve Irvin (1996), aleksitimiklerin öfke düzeylerinin çok yüksek olduğunu ve bu duyguyu karşı tarafa aktarmakta zorlandıkları için söze dökmeden ifade etmeye çalıştıklarını dile getirmektedir. Öte yandan yapılan çalışmalar aleksitimik özellikler taşıyan kişilerin herhangi bir sorun yaşadıklarında bu sorunun kaynağını irdelemek yerine genel bir çözüm üreterek problem durumunu ortadan kaldırmaya çalıştıklarını rapor etmektedir (Korkmaz vd., 2020).

2. Aleksitimiye Ortaya Çıkartan Faktörler

Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde aleksitimi oluşumuna etki eden etmenler sosyal öğrenme, bilişsel, genetik ve psikanalitik yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmakla birlikte aleksitiminin kaynağı konusunda net bir bilgiye ulaşılmadığı görülmektedir (Selçuk ve Aslan, 2022; Joukamaa vd., 2003). Sosyal öğrenme yaklaşımı, içinde yaşanılan toplumun kültürel değerlerinin kişinin öğrenme sürecini etkilediğinden bahsetmektedir. Bu bağlamda bireyin içinde büyüdüğü aile yapısının ve yaşadığı çevrenin kişinin duygularını ifade etmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Yaşamın erken dönemlerinde ebeveynler ile kurulan ilişkilere göre bazı kişiler duygularını rahat bir şekilde ifade ederken bazıları aleksitimik özellikler göstermektedir (Epözdemir, 2012). Örneğin duyguların rahat bir şekilde aktarılabilirdiği bir aile ortamında büyüyen çocuk ebeveynlerini rol model alıp kendisi de duygularını ifade edebilecektir. Bu durumun tam tersi duyguları sözel olarak ifade etmek yerine fiziksel bir şekilde ifade etmeyi tercih eden bir ailede yetişen çocuğun ise aleksitimik özellikler gösterme olasılığı çok yüksektir (Koçak, 2002). Bu bilgilere ek olarak bu yaklaşım aynı zamanda aleksitiminin cinsiyetler arasında bir farklılık gösterdiğinden de bahsetmektedir. Toplum tarafından erkeklere duygularını göstermenin bir zayıflık göstergesi olduğu düşüncesi aşılandığı için erkekler duygularını ifade ederken zorlanmakta yani kadınlara göre daha çok aleksitimik özellikler göstermektedirler (Şenkal ve Palabıyıkoglu, 2015; Levant vd., 2009).

Bilişsel yaklaşım'a göre aleksitimiye oluşturan faktör zihinsel süreçler ve şemalardır. Kişi dünyaya geldiği andan itibaren çevresindeki olayları algılamaya başlamakta ve bu algılar zihinde birtakım çerçeveler oluşturmaktadır. Bu çerçevelere ise şema adı verilmektedir (Beck, 1995). Şemalar her zaman bizim kişiliğimiz ile

uyumlu ve işlevsel olmamaktadır. Kişi şemalarından dolayı duygularını rahat bir şekilde ifade edemeyeceğini düşünebilir ve bu durumun sonucunda da aleksitimik özellikler ortaya çıkabilmektedir (Selçuk ve Aslan, 2022). Aleksitiminin bilişsel kuram açısından ele alındığı başka bir görüşte ise duyguların aktarılmasındaki zorluğun nedeninin kişilerin işlem öncesi ve duyuşsal-hareketsel gelişim evrelerinde kalmaları ve bir sonraki evreye geçememeleri olduğundan bahsedilmektedir (Stoudemire, 1991).

Genetik temelli yaklaşımlar, aleksitimi kavramını beynin yapısı ve fonksiyonları üzerinden açıklamaktadır (Larsen vd., 2003). Moriguchi vd., (2006), yaptıkları bir çalışmada aleksitimik özellikler gösteren kişilerin beyinlerinde sağ ve sol yarım küreler arasında bir ilişki kopukluğu olduğu sonucuna varmışlardır. Beyinde sağ yarım küre duygulardan sorumlu iken sol dil ile alakalı fonksiyonlardan sorumludur. Aleksitimik kişilerin beyin yapıları incelendiğinde sol tarafın etkili bir şekilde çalıştığı ancak sağ tarafın işlevinin yetersiz olduğu sonucu dikkat çekmiştir (Taylor, 1984).

Psikanalitik yaklaşıma göre kişinin erken çocukluk döneminde negatif yaşantılara maruz kalması ve sağlıklı ebeveyn ilişkilerinin olması aleksitimiye zemin hazırlamaktadır (Pellerone vd., 2017). Örneğin oral dönemde çocuk ile birincil bakım veren kişi arasında güvenli bir bağ oluşmadığında çocuk ilerleyen zamanlarda duygularını ifade etmekte zorlanır ve sözel olarak aktaramadığı için birtakım bedensel belirtilerle duygularını ifade etmeye çalışır (Lane, 2002). Batıgün ve Büyükşahin (2008), çocuğun bağlanma stiline kaygılı olmasının aleksitimiye zemin hazırladığını ifade etmektedir. Özellikle çocuk ihmal edilen ya da tam tersi anne-babanın fazlasıyla üzerine düştüğü bir aile ortamı içerisinde yetişmişse bu kişinin aleksitimik özellikler gösterme ihtimali artmaktadır. Annenin çocuğuna karşı aşırı korumacı tavrı çocuk üzerinde bir baskı kurar ve bunun sonucunda çocuk kendini karşı tarafa aktaramayarak aleksitimik kişilik özellikleri gösterir (Luminet, 1994).

Aleksitimi, ciddi tıbbi hastalığı olan kişilerin bu hastalığın yarattığı stres durumu ile baş edebilmek adına kullanmış oldukları bir savunma mekanizmasıdır. Yani önemli sağlık sorunlarının ortaya çıkarmış olduğu stres durumu da aleksitimiye ortaya çıkartan faktörler arasındadır (Messina vd., 2014). Buna ek olarak Salminen

vd., (1999)'ne göre sosyoekonomik düzeyin ve eğitim seviyesinin düşüklüğü ve yaşın ileri olması aleksitimik özelliklere ortam yaratmaktadır.

Literatürde aleksitimi kavramının birincil ve ikincil olmak üzere kendi içinde iki gruba ayrıldığı görülmektedir (Hemming vd., 2019). Birincil aleksitiminin kökeni biyolojik ve ailesel etmenlere dayanmaktadır ve aleksitimi bir benlik özelliği olarak ele alınmaktadır (Messina vd., 2014). İkincil aleksitiminin kökenini ise erken çocukluk döneminde yaşanan istismar ve duyguların aktarılmasına izin verilmemesi gibi travmatik yaşantılar oluşturmaktadır (Fukunishi ve Paris, 2001). Birincil aleksitimi, ruhsal bozukluklar için bir yatkınlık faktörü olarak, ikincil aleksitimi ise psikiyatrik rahatsızlıkların bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (De Vente vd., 2006).

3. Kültürel Bakış Açısı İle Aleksitimi

Duyguların ifade ediliş biçimi kültürlere göre değişkenlik göstermektedir (Thorberg vd., 2009). Bireyselliğin ön planda olduğu batı toplumlarında insanlar duyguların rahat bir şekilde aktarılabilmesi konusunda desteklenmektedir. Bu durumdan dolayı da aleksitimi kavramı ilk olarak Batılı kültürlerde gündeme gelmiştir (Dere vd., 2013). İlerleyen zamanlarda ise bu kavramın özellikle Doğu toplumlarına özgü bir kavram olduğu anlaşılmıştır. Çünkü toplulukçuluğun baskın olduğu doğu kültürlerinde batılı kültürlerin aksine bireyler duygularını bastırma ve ifade etmeme konusunda teşvik edilmektedir. Bunun sonucunda da kişiler duygularını sözel olarak aktaramadıkları için birtakım fiziksel belirtiler aracılığıyla duygularını ifade etmeye çalışmaktadırlar (Dere vd., 2012). Özetle aleksitiminin kültürel bir kavram olduğu, insanların duygularını aktarma şekillerinin içinde buldukları kültürlere bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir (Loiselle ve Cossette, 2001; Şaşıoğlu vd., 2013).

III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evreni ve örneklem grubuna, çalışmada kullanılan modele, verileri toplamada kullanılan ölçeklere ve verilerin hangi istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edildiğine dair bilgilere yer verilmiştir.

A. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini sağlık çalışanları oluşturmaktadır. Örneklem ise Ankara ilinde bulunan Ankara Polatlı Duatepe Devlet Hastanesi, Ankara Gölbaşı Ülkü Ulusoy Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi, Ankara Atatürk Sanatoryum Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Özel Korum Ankara Hastanesi, Özel Korum Sincan Hastanesi, VM Medical Park Ankara (Keçiören) Hastanesi ve Özel Lokman Hekim Akay Hastanesi'nde çalışan yaşları 21 ile 63 arasında değişen 332'si (%81.8) kadın, 74'ü (%18.2) erkek olmak üzere toplam 406 sağlık çalışanından oluşmaktadır. Bu çalışanlar arasında farklı alanlarda uzmanlığı bulunan doktorlar, hemşireler, ebeler, eczacılar, diyetisyenler, acil tıp teknisyenleri, ağız ve diş sağlığı teknikerleri, laboratuvar teknisyenleri, röntgen teknisyenleri, sağlık memurları ve sağlık teknikerleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan kişilere olasılığa dayanmayan örnekleme modelleri içerisinde yer alan kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır (Topçu vd., 2012). Bu örnekleme yönteminde araştırmaya katılmak isteyen kişiler çalışmaya dahil edilir ve bu süreç planlanan örneklem sayısına ulaşmaya kadar devam eder. Bu yöntem sayesinde araştırmacı kısa bir zamanda uygun maddi koşullar ile örneklem grubuna ulaşır (Benoot vd., 2016).

B. Çalışma Modeli

Yaşları 21 ile 63 arasında değişen sağlık çalışanlarında mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi değişkenleri ile ilişkisinin olup olmadığının incelendiği ve söz konusu olan bu değişkenlerin belirlenen sosyo-demografik değişkenler açısından bir fark yaratıp yaratmadığının araştırıldığı nicel

olan bu çalışmada karşılaştırmaya yönelik ilişkisel bir tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin ne düzeyde birlikte bir değişim gösterdiğini veya değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ortaya koymaktadır (Karasar, 2011).

C. Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin toplanmasında; Demografik Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ), Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT), Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır.

1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, çocukluğun geçtiği yer, meslek ve çalışılan kurum değişkenlerinin yer aldığı açık uçlu ve çoktan seçmeli sorular sorulmuştur.

2. Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)

2013 yılında Joshanloo tarafından mutluluğun hemen arkasından kötü bir şey olabileceğine dair inançların ölçülebilmesi amacıyla Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) geliştirilmiştir. Ölçek Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 7'li likert tipi (1=Hiç Katılmıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum) derecelendirmeye yönelik puanlanan tek boyutlu ölçekte toplamda beş madde vardır. Kişilerin bu ölçekten alabilecekleri puanlar 7 ile 35 arasında farklılık göstermektedir. Kişilerin ölçekten aldıkları puanlar arttıkça mutluluk korkusu düzeylerinin de arttığı varsayılmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin yapı geçerliği belirlenmiştir. Bu analiz sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının uyumlu olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı ise .88 olarak ölçülmüştür (Demirci vd., 2016).

3. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)

Verlmutts ve Geris (2005) tarafından geliştirilmiş olan Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi beş faktöre dayalı 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Morsünbül (2014) tarafından ölçeğin Türkiye popülasyonunda geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçekteki maddeler 7'li likert tipi (1=Tamamen Yanlış, 7=Tamamen

Doğru) bir derecelendirme üzerinden cevaplanmaktadır. 12 madde ters biçimde kodlanmıştır. Her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 42 arasında değişkenlik göstermektedir. Yapılan doğrulamalı faktör analizi beş faktör yapısını desteklemiştir. Cronbach alpha değerleri dışa dönüklük boyutu için 0.81, sorumluluk boyutu için 0.86, uyumluluk boyutu için 0.80, duygusal denge boyutu için 0.78 ve deneyime açıklık boyutu için 0.73 olarak hesaplanmıştır (Morsünbül, 2014).

4. Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen Kendini Sabotaj Ölçeği 6'lı likert tipi (1=Hiç Katılmıyorum, 6=Tamamen Katılıyorum) bir derecelendirmeye sahip 25 maddeli bir ölçektir. Ölçek Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte bulunan maddeler arasında hasta olma, bir işi sonraya bırakma gibi kendini sabote etme stratejileri yer almaktadır. Ölçekteki 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23. maddeler ters kodlanmıştır. Bir kişinin bu ölçekten alabileceği puanlar 25 ile 125 arasında değişkenlik göstermektedir. Kişinin Kendini Sabotaj Ölçeğinden aldığı puanlar yükseldikçe sözel ve davranışsal kendini sabote etme eğiliminin de yüksek olduğu varsayılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 olarak, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Kendini Sabotaj Ölçeğinin dilsel eşdeğerlik çalışmasından elde edilen bulgulara bakıldığında ölçeğin Türkçe ve orijinal formlarında yer alan maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının .69 ile .98 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin bütünü için ise dilsel eşdeğerlik puanının .91 olduğu görülmüştür (Akın, 2012).

5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li likert tipi (1=Hiçbir zaman, 5=Her zaman) kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte yer alan 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler ters biçimde kodlanmıştır. Ölçekte aleksitiminin 3 alt boyutu yer almaktadır. Bu alt boyutlar; duyguları tanımada güçlük (DTG), duyguları söze dökmede güçlük (DSDG) ve dışa dönük düşünmedir (DDD). Ölçekteki 1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14. maddeler duyguları tanımada güçlüğü ifade etmektedir. 2, 4, 11, 12 ve 17. maddeler duyguları söze dökmede güçlüğü ifade etmektedir. 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20. maddeler ise dışa dönük düşünmeyi ifade

etmektedir. Bir kişinin bu ölçekten alabileceği en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten 51 ve üzeri puan alan kişilerde aleksitiminin görüldüğü, 59 ve üzeri puan alan kişilerin ise saf aleksitimik oldukları ifade edilmektedir. Ölçeğin toplam Cronbach alpha değeri 0.78 olarak, iç tutarlılık katsayısı ise 0.81 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.77 olarak bulunmuştur (Güleç vd., 2009).

D. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın amacına uygun ölçme araçları belirlendikten sonra çalışmanın uygulanabilmesi için gerekli izinler İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'ndan alınmıştır. Ölçek formları bilgilendirilmiş onam formunu okuyup araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden sağlık çalışanlarına online (Google forms üzerinden) ve yüz yüze şekilde verilmiştir. Yaklaşık 15 dakikada ölçekler katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

Bu araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 27 yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. İlk aşamada, ölçeklerin güvenilirlik düzeyi Cronbach alpha katsayıları ile değerlendirilmiş ve bu değerlerin 0.60'ın üzerinde olduğu belirlenmiştir (Kılıç, 2016). Daha sonra, ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği özenle incelenmiştir. Bu değerlendirme sürecinde, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, HahsVaughn ve Lomax'ın (2020) önerdiği -2 ile +2 aralığındaki referans değerlerini karşıladığı gözlenmiştir.

Ölçekler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca, ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılıklarını anlamak amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Yordayıcılık analizi için Hiyerarşik Regresyon kullanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 anlam düzeyi referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Mutluluk Korkusu Ölçeği	-0.09	0.85	0.92
Toronto Aleksitimi Ölçeği	-0.01	-0.26	0.77
Kendini Sabotaj Ölçeği	-0.20	-0.01	0.76
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi			
Uyumluluk	0.17	-0.59	0.78
Dışa dönüklük	-0.54	0.13	0.80
Sorumluluk	0.95	-0.76	0.79
Duygusal Denge	-0.31	0.14	0.79
Deneyime Açıklık	-0.14	-0.30	0.68

Çizelge 1: Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesi

IV. BULGULAR

Bu kısımda katılımcılara yönelik betimsel analiz ile araştırmanın hipotezlerine ilişkin analizler ve sonuçlarına yer verilmiştir.

A. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		n	%
Cinsiyet	Kadın	332	81.8
	Erkek	74	18.2
Medeni Durum	Bekar	98	24.1
	Evli	277	68.2
	Boşanmış	31	7.6
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	226	55.7
	Ortaokul	45	11.1
	Lise	68	16.7
	Üniversite	54	13.3
Baba Eğitim Düzeyi	Lisansüstü	13	3.2
	İlkokul	180	44.3
	Ortaokul	59	14.5
	Lise	107	26.4
	Üniversite	51	12.6
Çocukluğunuzun Geçtiği Yer	Lisansüstü	9	2.2
	Köy	54	13.3
	Kasaba	81	20.0
	Büyükşehir	271	66.7
	Meslek	Acil Tıp Teknisyeni	16
Ağız ve Diş Sağlığı Teknikeri	14	3.4	
Diyetisyen	10	2.5	
Doktor	56	13.8	
Ebe	12	3.0	
Eczacı	12	3.0	
Hemşire	201	49.5	
Laboratuvar Teknisyeni	17	4.2	
Röntgen Teknisyeni	14	3.4	
Sağlık Memuru	44	10.8	
Sağlık Teknikeri	10	2.5	
Çalıştığımız Kurum	Kamu	342	84.2
	Özel	64	15.8
	Toplam	406	100.0

Çizelge 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Frekans analizine ait bulgular incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalaması 38.30±10.39, en küçük yaş 21, en büyük yaş 63'dür. Katılımcıların %81.8'i kadın, %18.2'si erkektir. %24.1'i bekar, %68.2'si evli, %7.6'sı boşanmış. %55.7'sinin annesi ilkokul, %11.1'inin annesi ortaokul, %16.7'sinin annesi lise, %13.3'ünün annesi üniversite, %3.2'sinin annesi lisansüstü mezunudur. %44.3'ünün babası ilkokul, %14.5'inin babası ortaokul, %26.4'ünün babası lise, %12.6'sının babası üniversite, %2.2'sinin babası lisansüstü mezunudur. %13.3'ünün çocukluğu köyde, %20'sinin çocukluğu kasabada, %66.7'sinin çocukluğu büyükşehirde geçmiştir. %3.9'u acil tıp teknisyeni, %3.4'ü ağız ve diş sağlığı teknikeri, %2.5'i diyetisyen, %13.8'i doktor, %3.0'ı ebe, %3.0'ı eczacı, %49.5'i hemşire, %4.2'si laboratuvar teknisyeni, %3.4'ü röntgen teknisyeni, %10.8'si sağlık memuru, %2.5'i sağlık teknikeridir. %84.2'si kamu kurumlarında, %15.8'i özel sektörde çalışmaktadır.

B. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>SS</i>
Mutluluk Korkusu Ölçeği	406	5	35	13.24	7.96
Toronto Aleksitimi Ölçeği	406	20	81	49.28	9.61
Kendini Sabotaj Ölçeği	406	34	113	76.94	13.97
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi					
Uyumluluk	406	18	42	34.67	4.64
Dışa dönüklük	406	8	42	25.56	7.09
Sorumluluk	406	7	42	32.65	6.11
Duygusal Denge	406	6	42	24.24	6.90
Deneyime Açıklık	406	15	42	30.74	5.09

Çizelge 3: Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin Tanımlayıcı Değerleri

Tanımlayıcı değerlere ait bulgular incelendiğinde, Toronto Aleksitimi Ölçeği ortalaması (\bar{X} =49.28 SS=9.61), Kendini Sabotaj Ölçeği ortalaması (\bar{X} =76.94 SS=13.97), Mutluluk Korkusu Ölçeği ortalaması (\bar{X} =13.24 SS=7.96), Uyumluluk ortalaması (\bar{X} =34.67 SS=4.64), Dışa dönüklük ortalaması (\bar{X} =25.56 SS=7.09), Sorumluluk ortalaması (\bar{X} =32.65 SS=6.11), Duygusal Denge ortalaması (\bar{X} =24.24 SS=6.90), Deneyime Açıklık ortalaması (\bar{X} =30.74 SS=5.09) 'dur.

C. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Arasındaki Korelasyona Dair Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya ait ölçekler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek adına Pearson Korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Mutluluk Korkusu Ölçeği	1							
2-Toronto Aleksitimi Ölçeği	.39**	1						
3-Kendini Sabotaj Ölçeği	.35**	.59**	1					
4-Uyumluluk	.00	-.29**	-.24**	1				
5-Dışa dönüklük	-.29**	-.38**	-.37**	.23**	1			
6-Sorumluluk	-.07	-.23**	-.29**	.47**	.11*	1		
7-Duyusal Denge	-.36**	-.30**	-.48**	.15**	.51**	.09	1	
8-Deneyime Açıklık	-.04	-.15**	-.10*	.47**	.22**	.24**	.01	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Çizelge 4: Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Arasındaki İlişki

Korelasyon analizine ait bulgular incelendiğinde, Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Kendini Sabotaj Ölçeği ($r=.59$, $p<0.01$), Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Mutluluk Korkusu Ölçeği ($r=.39$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Uyumluluk ($r=-.29$, $p<0.01$), Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Dışa dönüklük ($r=-.38$, $p<0.01$), Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Sorumluluk ($r=-.23$, $p<0.01$), Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Duyusal Denge ($r=-.30$, $p<0.01$), Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Deneyime Açıklık ($r=-.15$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Kendini Sabotaj Ölçeği ile Mutluluk Korkusu Ölçeği ($r=.35$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Kendini Sabotaj Ölçeği ile Uyumluluk ($r=-.24$, $p<0.01$), Kendini Sabotaj Ölçeği ile Dışa dönüklük ($r=-.37$, $p<0.01$), Kendini Sabotaj Ölçeği ile Sorumluluk ($r=-.29$, $p<0.01$), Kendini Sabotaj Ölçeği ile Duyusal Denge ($r=-.48$, $p<0.01$), Kendini Sabotaj Ölçeği ile Deneyime Açıklık ($r=-.10$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Mutluluk Korkusu Ölçeği ile Dışa dönüklük ($r=-.29$, $p<0.01$), Mutluluk Korkusu Ölçeği ile Duygusal Denge ($r=-.36$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

D. Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj, Aleksitimi ve Yaş Değişkenlerinin Mutluluk Korkusu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır ve analize ait sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

	<i>Yordayıcılar</i>	B	SH _B	β	t	p	ΔR^2
Model 1	Toronto Aleksitimi Ölçeği	0.32	0.04	0.39	8.44	<.001***	.15
Model 2	Toronto Aleksitimi Ölçeği	0.24	0.04	0.29	6.10	<.001***	.06
	Dışa dönüklük	-0.06	0.06	-0.05	-0.95	0.345	
	Duygusal Denge	-0.29	0.06	-0.25	-4.85	<.001***	
Model 3	Toronto Aleksitimi Ölçeği	0.21	0.05	0.26	4.64	<.001***	.00
	Dışa dönüklük	-0.06	0.06	-0.05	-0.92	0.357	
	Duygusal Denge	-0.26	0.06	-0.23	-4.13	<.001***	
	Kendini Sabotaj Ölçeği	0.04	0.03	0.07	1.18	0.239	
Model 4	Toronto Aleksitimi Ölçeği	0.21	0.05	0.25	4.54	<.001***	.00
	Dışa dönüklük	-0.06	0.06	-0.05	-0.97	0.332	
	Duygusal Denge	-0.26	0.06	-0.23	-4.09	<.001***	
	Kendini Sabotaj Ölçeği	0.04	0.03	0.07	1.18	0.239	
	Yaş	-0.03	0.03	-0.03	-0.75	0.455	

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$; Kullanılan Test: Hiyerarşik Regresyon Analizi

Çizelge 5: Aleksitimi, Kendini Sabotaj Eğilimi, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Özellikleri ve Yaş Değişkenlerinin Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Regresyon analizine ait bulgular incelendiğinde, analize birinci modelde aleksitimi bağımsız değişkeni alınmıştır. Aleksitimi bağımsız değişkeni mutluluk korkusu değişkenindeki varyansın %15'ini açıklayabilmektedir. Aleksitimi ile mutluluk korkusu arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Aleksitimi düzeyi arttıkça mutluluk korkusunun da arttığı ifade edilebilir. Aleksitiminin mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Analize ikinci modelde dışa dönüklük ve duygusal denge değişkeni dahil edilmiştir. Bu iki değişkenin mutluluk korkusu değişkenindeki varyansa %6 katkısı olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal denge değişkeni anlamlı bir yordayıcı iken dışa dönüklük değişkeni anlamlı bir yordayıcı değildir. Duygusal denge ile mutluluk korkusu arasında negatif anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal denge arttıkça mutluluk korkusunun da azaldığı ifade edilebilir. Analize üçüncü modelde kendini sabotaj eğilimi değişkeni, dördüncü modelde ise yaş değişkeni dahil edilmiştir. Bu iki değişkenin mutluluk korkusu değişkenindeki varyansa bir katkısı olmadığı gözlemlenmiştir. Toplamda bu beş değişken mutluluk korkusundaki varyansın %21'ini açıklayabilmektedir.

E. Karşılaştırma Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, ve Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin demografik değişkenlere göre analizi için Bağımsız Örneklem t-testi, ANOVA testleri uygulanmış ve elde edilen sonuçlar ilgili tablolarda sunulmuştur.

1. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın (n=332)		Erkek (n=74)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Mutluluk Korkusu Ölçeği	13.17	7.87	13.53	8.41	-0.35	404	0.729
Toronto Aleksitimi Ölçeği	48.79	9.62	51.51	9.28	-2.22	404	0.027*
Kendini Sabotaj Ölçeği	76.90	13.72	77.09	15.13	-0.11	404	0.915
Uyumluluk	34.96	4.51	33.32	5.00	2.77	404	0.006**
Dışa dönüklük	25.63	7.14	25.22	6.90	0.46	404	0.648
Sorumluluk	33.08	5.81	30.70	7.00	3.06	404	0.002**
Duygusal Denge	24.20	6.86	24.38	7.14	-0.20	404	0.845
Deneyime Açıklık	30.81	5.14	30.45	4.89	0.56	404	0.578

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Çizelge 6: Cinsiyete Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Yukarıdaki tablonun sonuçları ele alındığında, Kendini Sabotaj Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Dışa dönüklük, Duygusal Denge, Deneyime Açıklık cinsiyete göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Toronto Aleksitimi Ölçeğinden ($t(404) = -2.22$, $p < .05$) cinsiyete göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmıştır. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde erkeklerin puanlarının kadınlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Uyumluluk alt ölçeğinden ($t(404) = 2.77$, $p < .01$), Sorumluluk alt ölçeğinden ($t(404) = 3.06$, $p < .01$) cinsiyete göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmıştır. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kadınların puanlarının erkeklere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

2. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Çalışılan Kuruma Göre Karşılaştırılması

	Kamu (n=342)		Özel (n=64)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Mutluluk Korkusu Ölçeği	12.63	7.68	16.45	8.68	-3.57	404	<.001***
Toronto Aleksitimi Ölçeği	49.04	9.73	50.61	8.84	-1.20	404	0.229
Kendini Sabotaj Ölçeği	77.01	14.44	76.58	11.18	0.22	404	0.822
Uyumluluk	34.46	4.60	35.75	4.77	-2.05	404	0.041*
Dışa dönüklük	25.51	7.06	25.78	7.29	-0.28	404	0.783
Sorumluluk	32.43	6.10	33.78	6.10	-1.62	404	0.105
Duygusal Denge	24.28	6.91	24.02	6.90	0.28	404	0.781
Deneyime Açıklık	30.58	5.23	31.64	4.21	-1.54	404	0.125

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Çizelge 7: Çalıştığı Kuruma Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Yukarıdaki tablonun sonuçları ele alındığında, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Dışa dönüklük, Sorumluluk, Duygusal Denge, Deneyime Açıklık çalıştığı kuruma göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Mutluluk Korkusu Ölçeğinden ($t(404) = -3.57$, $p < .01$), Uyumluluk alt ölçeğinden ($t(404) = -2.05$, $p < .05$) çalıştığı kuruma göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmıştır. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde özel hastanelerde çalışan kişilerin puanlarının kamu kurumlarında çalışanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

3. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Medeni Durum						<i>F</i> (2,403)	<i>p</i>	Fark
	Bekar ¹ (n=98)		Evli ² (n=277)		Boşanmış ³ (n=31)				
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Mutluluk Korkusu Ölçeği	14.48	8.79	12.79	7.74	13.29	6.96	1.64	0.196	-
Toronto Aleksitimi Ölçeği	51.79	9.22	48.38	9.48	49.42	10.81	4.63	0.010*	1>2
Kendini Sabotaj Ölçeği	78.02	13.76	76.45	14.08	77.90	13.78	0.54	0.585	-
Uyumluluk	34.97	5.14	34.53	4.45	34.94	4.73	0.38	0.681	-
Dışa dönüklük	24.82	6.66	26.12	7.24	22.90	6.38	3.61	0.028*	2>3
Sorumluluk	32.57	6.34	32.72	6.04	32.19	6.18	0.11	0.893	-
Duygusal Denge	24.01	6.21	24.30	7.08	24.35	7.57	0.07	0.933	-
Deneyime Açıklık	31.54	4.90	30.51	5.02	30.32	6.14	1.61	0.202	-

****p*<.001, ***p*<.01, **p*<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 8: Medeni Duruma Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Yukarıdaki tablonun sonuçları ele alındığında, Kendini Sabotaj Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Denge, Deneyime Açıklık aldıkları puanlar medeni duruma göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (*p*>.05)

Toronto Aleksitimi Ölçeğinden (*F*(2.403)=4.63, *p*<.05) aldıkları puanlar medeni duruma göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmıştır. Tukey çoklu gruplar karşılaştırma testi bulgularına göre, bekar kişilerin aldığı puanlar ile evli kişilerin aldığı puanları kıyasladığımızda bekar olan kişilerin evli kişilere göre anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Dışa dönüklük alt ölçeğinden (*F*(2.403)=3.61, *p*<.05) aldıkları puanlar medeni duruma göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmıştır. Tukey çoklu gruplar karşılaştırma testi bulgularına göre, evli olanların aldığı puanları boşanmış olanlarla kıyasladığımızda evli kişilerin anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

4. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Çocukluğun Geçtiği Yere Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Çocukluğunun Geçtiği Yer						F(2,403)	p	Fark
	Köy ¹ (n=54)		Kasaba ² (n=81)		Büyükşehir ³ (n=271)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Mutluluk Korkusu Ölçeği	14.74	8.82	13.32	6.53	12.91	8.16	1.20	0.304	-
Toronto Aleksitimi Ölçeği	50.83	8.80	48.14	9.79	49.32	9.69	1.28	0.278	-
Kendini Sabotaj Ölçeği	78.72	13.90	76.81	13.73	76.62	14.08	0.51	0.599	-
Uyumluluk	34.61	4.79	34.05	4.91	34.86	4.53	0.95	0.386	-
Dışa dönüklük	23.33	6.74	26.09	6.74	25.84	7.20	3.13	0.045*	3>1
Sorumluluk	31.61	5.84	31.69	6.23	33.14	6.09	2.66	0.071	-
Duygusal Denge	23.07	7.20	24.47	6.42	24.40	6.98	0.89	0.413	-
Deneyime Açıklık	30.89	4.66	30.49	5.32	30.79	5.12	0.13	0.878	-

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 9: Çocukluğunun Geçtiği Yere Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Yukarıdaki tablonun sonuçları ele alındığında, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Denge, Deneyime Açıklık aldıkları puanlar çocukluğunun geçtiği yere göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05)

Dışa dönüklük alt ölçeğinden (F(2.403)=3.13, p<.05) aldıkları puanlar çocukluğunun geçtiği yere göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmıştır. Tukey çoklu gruplar karşılaştırma testi bulgularına göre, çocukluğu büyükşehirde geçenlerin aldığı puanları çocukluğu köyde geçenlere kıyasladığımızda çocukluğu büyükşehirde geçen kişilerin anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

5. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Düzeyi										<i>F(4,401)</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
	İlkokul ¹ (n=226)		Ortaokul ² (n=45)		Lise ³ (n=68)		Üniversite ⁴ (n=54)		Lisansüstü ⁵ (n=13)				
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Mutluluk Korkusu Ölçeği	13.05	8.13	14.60	7.76	12.28	7.79	14.39	7.80	12.00	7.16	0.97	0.425	-
Toronto Aleksitimi Ölçeği	49.47	9.57	49.22	9.19	49.90	10.52	48.70	9.11	45.38	9.10	0.67	0.610	-
Kendini Sabotaj Ölçeği	76.57	13.92	77.82	12.32	77.21	14.58	78.04	15.49	74.31	11.50	0.29	0.886	-
Uyumluluk	34.77	4.63	34.80	3.98	35.03	4.81	33.70	4.84	34.46	5.35	0.73	0.574	-
Dışa dönüklük	25.37	7.20	24.49	6.05	26.24	7.89	26.48	6.31	25.08	7.47	0.69	0.598	-
Sorumluluk	32.63	6.08	32.76	4.39	32.93	6.41	32.30	6.94	32.46	7.18	0.09	0.987	-
Duyusal Denge	24.59	6.70	21.73	6.62	25.15	7.97	24.09	6.61	22.62	4.75	2.13	0.076	-
Deneyime Açıklık	30.43	5.15	32.44	3.98	30.84	5.78	30.69	4.48	30.08	5.45	1.54	0.189	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 10: Anne Eğitim Düzeyine Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Yukarıdaki tablonun sonuçları ele alındığında, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Uyumluluk, Dışa dönüklük, Sorumluluk, Duyusal Denge, Deneyime Açıklık anne eğitim düzeyine göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

6. Mutluluk Korkusu, Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Düzeyi										<i>F(4,401)</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
	İlkokul ¹ (n=180)		Ortaokul ² (n=59)		Lise ³ (n=107)		Üniversite ⁴ (n=51)		Lisansüstü ⁵ (n=9)				
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Mutluluk Korkusu Ölçeği	13.43	8.34	13.68	7.24	13.07	8.22	12.75	7.14	11.22	7.03	0.27	0.895	-
Toronto Aleksitimi Ölçeği	49.74	9.46	48.51	9.25	49.03	10.39	48.75	8.11	51.33	13.75	0.36	0.840	-
Kendini Sabotaj Ölçeği	77.09	13.87	74.71	12.99	77.58	14.73	78.45	14.20	72.33	11.65	0.83	0.507	-
Uyumluluk	34.59	4.67	34.88	5.06	34.79	4.39	34.69	4.80	33.11	3.69	0.32	0.868	-
Dışa dönüklük	24.43	6.98	25.29	5.81	26.86	7.76	26.67	6.91	28.00	6.98	2.68	0.031*	3>1
Sorumluluk	32.57	6.10	33.56	5.16	32.41	5.93	31.73	7.56	36.22	3.77	1.44	0.219	-
Duygusal Denge	24.03	6.76	24.19	6.63	24.61	7.44	24.00	6.88	25.67	5.81	0.23	0.922	-
Deneyime Açıklık	30.58	5.15	30.19	5.69	31.27	4.73	30.65	5.02	32.00	4.58	0.65	0.626	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 11: Baba Eğitim Düzeyine Göre Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Yukarıdaki tablonun sonuçları ele alındığında, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Denge, Deneyime Açıklık baba eğitim düzeyine göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Dışa dönüklük alt ölçeğinden ($F(4,401)=3.13$, $p < .05$) aldıkları puanlar baba eğitim durumuna göre karşılaştırıldığında, bu gruplar arasında bir fark saptanmıştır. Tukey çoklu gruplar karşılaştırma testi bulgularına göre, babası lise mezunu olanların aldığı puanları babası ilkokul mezunu olanlarla kıyasladığımızda babası lise mezunu olan kişilerin anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

V. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRMA ANALİZİNE GÖRE TARTIŞMA

Bu araştırmada sağlık çalışanlarında mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışmalar birbirleri ile karşılaştırılarak tartışılacaktır. Bu araştırma özgün bir çalışma olabilmesi adına sağlık çalışanları ile yapılmıştır. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde daha önceden sağlık çalışanları ile yapılmış çalışmalara rastlanılmamış olmasından dolayı bu bölümde araştırma sonuçları literatürde yer alan farklı örneklem gruplarını ele alan çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılacaktır.

A. Korelasyon Analizine Göre Tartışma

Bu araştırmada mutluluk korkusu ile hızlı büyük beşli kişilik özellikleri içerisinde bulunan dışa dönüklük ve duygusal denge boyutları arasında düşük ve orta düzey negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani daha dışa dönük ve duygusal açıdan daha tutarlı olan kişiler mutluluk korkusunu daha az yaşamaktadırlar. Uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık ile ise aralarında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Alanyazın incelendiğinde bu değişkenleri ele alan sınırlı sayıda çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Agbo ve Ngwu (2017), Nijerya’da yaptıkları çalışmada dışa dönüklük, duygusal denge ve deneyime açıklık düzeyi arttıkça mutluluk korkusunun azaldığını rapor etmiştir. Bu bağlamda bu çalışma araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Bununla birlikte bu çalışmada mutluluk korkusu ile sorumluluk arasında negatif, uyumluluk ile de pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Kitayama vd., (2006), kolektivist bir kültür içerisinde yetişen kişilerin pozitif duyguları ifade etmekte güçlük çektiklerini dolayısıyla bu kişilerin daha fazla mutluluk korkusu yaşayabileceklerini dile getirmiştir. Agbo ve Ngwu (2017), araştırmadan elde edilen sonuçları kolektivist kültürün özellikleri ile ilişkilendirmiştir ve mutluluk korkusu ile kişilik özellikleri arasındaki korelasyona bakılırken kültürel

etmenlere de dikkat edilmesi gerektiğini belirtmiştir. İşgör (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da dışa dönüklük ve duygusal denge arttıkça mutluluk korkusu düzeyinin azaldığı görülmektedir. Başka bir çalışmada ise uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile mutluluk korkusu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken nevrotiklik ile pozitif bir ilişki bulunmuştur. Uyumluluk arttıkça kişi diğer kişiler tarafından kabul göreceğine yönelik bir kaygı yaşamayacağı için mutluluğun kötü şeylerin habercisi olduğunu düşünmemektedir. Kolay bir şekilde anlaşılabilirliğini düşünmeyen kişi ise başkaları tarafından değerlendirileceğine yönelik sosyal bir kaygı yaşar ve mutluluk korkusu düzeyi artar. Bununla birlikte kişinin öfke, anksiyete düzeyi arttıkça da mutluluk korkusunu daha fazla yaşamaktadır (Al-Dababi, 2023).

Araştırmada mutluluk korkusu ile kendini sabotaj düzeyi arasında orta düzey pozitif yönlü bir korelasyon bulgulanmıştır. Literatürde yer alan hem Türkçe hem de yabancı kaynaklar incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Birey başarılarını içsel kaynaklara, başarısızlıklarını da dışsal kaynaklara atfederek yani kendine engeller koyarak kısa vadede benlik değerini korumaktadır. Fakat uzun süreli olarak bu durum kişinin duygusal sağlığına zarar vermektedir ve karamsarlık gibi olumsuz bir duygu durum içerisinde olmasına sebep olmaktadır (Zuckerman ve Tsai, 2005). Kişi kendini sabote ettikçe karamsar bir bakış açısı ile olayları değerlendirmektedir. Böyle bir bakış açısına sahip olan kişide de mutluluk korkusunun görülme olasılığının yüksek olduğu yani kendini sabotaj düzeyi arttıkça mutluluk korkusu düzeyinin de arttığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, mutluluk korkusu ile aleksitimi arasında orta düzey pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Yani kişinin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça aleksitimi düzeyi de o oranda artmaktadır. Literatür incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişkinin az sayıda yabancı kaynakta ele alındığı görülmektedir. Türkçe kaynaklarda ise bu değişkenler arasındaki ilişkinin çalışıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Lyvers vd., (2023) yaptıkları çalışmada mutluluk korkusu ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Gilbert vd., (2012) tarafından yapılan bir çalışmada da mutluluk korkusu ile aleksitimi arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir araştırmada ise mutluluk korkusunun aleksitiminin duyguları ifade etme ve tanımda güçlük

boyutlarıyla pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu, dışarıya odaklı düşünme boyutu ile ise anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olmadığı rapor edilmiştir (Gilbert vd., 2014). Genel olarak yapılan çalışmaların bulguları araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Mutluluk korkusuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu kavramın ortaya çıkışında kişinin çocukluk dönemini mutsuz bir aile içerisinde geçirmesi, çocukken pozitif duygular içerisinde olduğunda ve bu duyguları ifade ettiğinde ailesi tarafından cezalandırılması gibi etmenlerin yer aldığı görülmektedir (Ekşi vd., 2020). Dolayısıyla mutluluk korkusuna sahip olan kişiler olumlu duyguların ifadesinde kaçma eğilimi göstermektedirler (Beblo vd., 2012). Duygularını rahat bir şekilde ifade edemedikleri için bu kişilerin aleksitimik özellikler gösterme olasılıkları yüksek olabilmektedir (Preece ve Gross, 2023). Bu bağlamda mutluluk korkusu ve aleksitimi kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yani bir kişinin mutluluk korkusu düzeyi yükseldikçe duygularını ifade etme konusunda daha fazla zorluk yaşayacağı düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan bir diğeri ise beş faktör kişilik özellikleri içerisinde bulunan dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve duygusal denge ile kendini sabotaj arasında düşük ve orta düzey negatif bir ilişkinin varlığıdır. Alanyazında yer alan çalışmalar incelediğinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele alan çok sayıda çalışma olduğu ve bu çalışmalarda kendini sabotaj kavramının daha çok sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile açıklandığı görülmektedir. Pek çok çalışma kendini sabotaj ile duygusal dengesizlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon, sorumluluk ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Ross vd., 2002; Kinon ve Murray, 2007; Bobo vd., 2013; Nosenko vd., 2016). Duygusal açıdan tutarsız olan kişilerin öz saygılarını korumak amacıyla kendilerini daha fazla sabote etme davranışı içerisinde buldukları düşünülmektedir. Bunun yanı sıra yapması gereken işler konusunda kendisini çok sorumlu hissetmeyen bireyler kendilerini daha çok sabote etmektedirler (Cervone ve Pervin, 2014). Sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile beraber psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerle yapılan bir çalışmada kendini sabotajla dışa dönüklük arasında negatif, deneyime açıklık ile kendini sabotaj arasında ise pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Ross vd., 2002). Başka bir çalışmada ise deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasında negatif bir korelasyon bulgulanmıştır (Litvinova vd., 2015). Bu çalışma bulgularına

bakıldığında dışa dönük olan kişilerin özgüvenleri yüksek olduğu için daha az sabotaj davranışı içerisinde oldukları düşünülmüştür (Watson ve Hubbard, 1996). Aynı zamanda uyumlu olan kişiler, farklı şeylere açık olup yüksek bir özsaygıya sahip oldukları için daha az kendilerini engelleyici davranışlarda bulunabilmektedirler (Robins vd., 2001). Öte yandan deneyime açık olan kişiler herhangi bir başarısızlık durumu ile karşılaşmak istemedikleri için bu kişilerin kendilerini daha fazla engelledikleri görülür. Ancak diğer taraftan deneyime açıklık yüksek düzeydeki benlik saygısını da beraberinde getirdiği için bu kişiler daha az sabotaj davranışında da bulunabilmektedirler (Amirazodi ve Amirazodi, 2011). Özetle literatürde yer alan çalışmaların bulguları incelendiğinde araştırma sonuçları ile paralellik olduğu görülmüştür.

Araştırmada aleksitimi ile beş faktör kişilik özellikleri (uyumluluk, sorumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve duygusal denge) arasında düşük orta düzeyli negatif korelasyonlar bulgulanmıştır. Alanyazında bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda çalışma mevcuttur. Rosenberg vd., (2016)'nin yaptıkları çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinin tüm boyutları ile aleksitimi arasında negatif yönlü bir ilişki saptamışlardır. Benzer şekilde Baranczuk (2019) tarafından son yıllarda yapılan bir çalışmada da aleksitimi ile kişilik boyuları arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ona göre duygusal açıdan tutarlı olan kişiler duygularını bastırmayıp karşı tarafa rahatça aktarabildikleri için aleksitimik özellikler gösterme olasılıkları düşüktür. Ghorbani vd., (2017)'ne göre sosyal kaygı yüksek düzeydeki aleksitimi ile ilişkilidir. Dışa dönük olan kişilerin sosyal kaygıları düşük olduğu için bu kişiler daha az aleksitimik özellikler göstermektedir. Yukarıda bahsedilen çalışmaların bulguları araştırma sonuçları ile paraleldir. Başka bir çalışmada ise aleksitimi ile duygusal denge ve dışa dönüklük arasında negatif bir korelasyon bulgulanırken uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutlarıyla anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Taylor vd., 2014). Benzer şekilde Grabe vd., (2001) de yukarıda yer alan sonuçları bulmuştur. Luminet vd., (1999) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada aleksitimi ile duygusal dengesizlik arasında pozitif, dışa dönüklük ve deneyime açıklık arasında ise negatif bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmada uyumluluk ve sorumluluk boyutları ile aleksitimi arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Picardi vd., (2005) ise araştırmalarında uyumluluk ve sorumluluk ile aleksitimi arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Bu durumu da aleksitimik özellikler gösteren

kişilerin empati düzeylerinin düşük olması ve dürtüsel olmaları ile açıklamaktadırlar. Dolayısıyla onlara göre aleksitimik kişiler yeteri kadar uyumlu ve sorumluluk sahibi değildir. Duygusal dengesizlikle aleksitimi arasında pozitif bir korelasyon bulunmasının sebebi, duygusal açıdan tutarsız olan kişilerin içe kapanık olmalarıdır. Dolayısıyla bu kişiler duygularını ifade ederken güçlük çekmekte ve aleksitimik özellikler gösterme olasılıkları artmaktadır (Atari ve Yaghoubirad, 2016). Deneyime açıklık ve dışa dönüklük ile aleksitimi arasında negatif bir korelasyon olmasının nedeninin farklı şeyler denemekten kaçınmayan ve sosyal olan kişilerin duygularını daha rahat ifade ediyor olmaları düşünülebilir. Özetle yapılan tüm çalışmalara bakıldığında kişilerin uyumluluk, sorumluluk, dışa dönüklük ve deneyime açıklık düzeyleri arttıkça daha az aleksitimik özellikler gösterirken, nevroitiklik düzeyleri arttıkça daha fazla aleksitimik özellikler göstermektedirler.

Bu çalışmada kendini sabotaj ile aleksitimi arasında orta düzeyli pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yer alan hem Türkçe hem de yabancı kaynaklar tarandığında bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi bakımından bu çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Çocukluk döneminde duyguların ifade edilmesine izin verilmeyen bir aile ortamı içerisinde yetişen kişilerde ilerleyen zamanlarda aleksitimik özellikler görülme olasılığı yüksektir (Pellerone vd., 2017). Bu kişiler duygularını rahatça ifade edemedikleri için içe kapanıktırlar ve benlik saygıları düşüktür (Yelsma, 1995). Kendini sabotaj davranışı ile ilişkili olan faktörlerden birisi de benlik saygısının düşük olmasıdır. Düşük bir öz değere sahip olan kişiler kendilerini sabote ederek performanslarının önüne geçmektedirler (Zhang, 2022). Bu bağlamda aleksitimi ile kendini sabotaj kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu ifade edilebilir. Kişinin duygularını ifade ederken zorlanması öz değerini zedelemekte ve öz saygısı zedelendiği için bireyin daha fazla kendini sabote ettiği düşünülmektedir.

B. Regresyon Analizine Göre Tartışma

Bu çalışmada aleksitiminin mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bu iki değişken arasında pozitif bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani aleksitimi düzeyi arttıkça mutluluk korkusu düzeyi de artmaktadır. İlgili literatür

incelendiğinde mutluluk korkusu ile aleksitiminin duyguları aktarmada zorluk ve ifade etmede zorluk boyutları ile arasında yüksek düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu, dışa dönük düşünme boyutu ile arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Gilbert vd., 2014; Gilbert vd., 2012). Lyvers vd., (2023) de gerçekleştirdikleri çalışmada mutluluk korkusu ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Yine aynı araştırmada aleksitimi kavramı ile negatif duygudurum arasında anlamlı bir korelasyon olduğu ve mutluluk korkusunun da aradaki bu ilişkiye dolaylı olarak aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Beblo vd., (2012), mutluluk korkusu yaşayan kişilerin olumlu duyguları yaşamaktan ve ifade etmekten kaçındıklarını ve bu duyguları baskılamaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Bu bilgiler ışığında mutluluk korkusunun aleksitimi ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Bunun yanı sıra alanyazındaki kaynaklar incelendiğinde depresyon ve kaygının da mutluluk korkusunu yordadığı görülmektedir (Gilbert vd., 2014).

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise beş faktör kişilik özellikleri içerisinde bulunan duygusal denge kişilik boyutu mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı iken, dışa dönüklük boyutu ise anlamlı bir yordayıcısı değildir. Bu iki kişilik özelliği mutluluk korkusundaki varyansın %6'sını açıklamaktadır. Araştırma sonucuna göre duygusal denge ve dışa dönüklük kişilik özelliği ile mutluluk korkusu arasında negatif bir korelasyon vardır. Yani kişiler duygusal açıdan daha tutarlı ve daha dışa dönük oldukça daha az mutluluk korkusu yaşamaktadırlar. Literatür incelendiğinde Agbo ve Ngwu (2017)'nin çalışmasının araştırma sonucu ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu araştırmaya göre mutluluk korkusu ile sorumluluk, dışa dönüklük ve deneyime açıklık arasında negatif yönlü bir ilişki, uyumluluk ve nevroitiklik ile ise pozitif yönde bir korelasyon vardır. Diğer taraftan araştırma sonucunun tersini gösteren çalışmalarda mevcuttur. Örneğin Al-Dababi vd., (2023), gerçekleştirdikleri çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinin mutluluk korkusunu yordadığını, bu kişilik özellikleri içerisindeki uyumluluk ve sorumluluk boyutlarıyla mutluluk korkusu arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve nevroitiklik kişilik boyutları ile ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuca ek olarak deneyime açıklık, duygusal denge ve uyumluluk kişilik özelliklerinin mutluluk korkusundaki varyansın %60'ını açıkladığı görülmüştür. İşgör (2022) de araştırmasında dışadönüklük ve nevroitiklik kişilik özellikleri ile mutluluk korkusu arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuş ve kişilik özelliklerinin

mutluluk korkusundaki varyansın %8'ini açıkladığını ifade etmiştir. Alanyazında kişilik özellikleri dışında farklı faktörlerin de mutluluk korkusunu yordadığı görülmektedir. Örneğin Luthar vd., (2000) araştırmasında psikolojik olarak dayanıklı olmanın mutluluk korkusunun bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise çocukluk dönemini mutsuz bir aile içerisinde geçirmiş olmak, kendini yalnız hissetmek, mükemmeliyetçi olmak ve batıl inançlara sahip olmak gibi faktörlerin de mutluluk korkusunu yordadığı ve varyansın %28'ini açıkladığı görülmüştür (Joshnloo, 2023).

Bu çalışmada kendini sabotajın ve yaş değişkeninin mutluluk korkusundaki varyansa bir katkısının olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında kendini sabotaj düzeyi ile mutluluk korkusu arasında orta düzey pozitif yönlü bir korelasyon olduğu, yaş ile mutluluk korkusu arasında ise anlamlı bir korelasyon olmadığı görülmüştür. Yani kişi kendini sabote ettikçe mutluluk korkusu düzeyi de artmaktadır. Alanyazında yer alan hem Türkçe hem de yabancı kaynaklar incelendiğinde kendini sabotaj davranışının mutluluk korkusunu yordamasına yönelik herhangi bir çalışma bulgusuna rastlanılmamıştır. Bu iki değişken arasında pozitif bir korelasyon görülmesi karamsar bir bakış açısı durumu ile açıklanabilir. Çünkü kişi kendini sabote ettiğinde uzun vadede olumsuz bir duygudurum içerisinde olmakta ve bu durum kişinin karamsar bir bakış açısına sahip olmasına yol açabilmektedir. Mutluluk korkusu yaşayan kişiler de bir anlamda karamsar oldukları için daha fazla kendini sabote ettikleri düşünülebilir (Zuckerman ve Tsai, 2005; Deniz vd., 2022). Buna ek olarak literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj davranışını ortaya çıkaran faktörlerden biri olduğu görülmektedir (Topkaya ve Özlü, 2020). Mükemmeliyetçi olan kişiler yüksek standartlara sahip olmaları sebebiyle mutluluğu performanslarının önüne geçen bir engel olarak görebilmektedirler. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik arttıkça mutluluk korkusu da artmaktadır (Joshnloo, 2023). Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde yaş ile mutluluk korkusu arasında negatif bir korelasyon olduğu görülmektedir (Silva ve Jolluskin, 2022). Yani daha genç yaştaki kişiler daha fazla mutluluk korkusu yaşarken, ilerleyen yaşlardaki kişiler daha az mutluluk korkusu yaşamaktadırlar. Bu durum genç yaştaki kişilerin hayatlarında bir düzen oluşturmaya çalışmaları ve bunları yaparken de hayattan yeterince keyif alamadıkları için mutluluğun arkasından kötü şeylerin gelebileceğini düşünmeleri şeklinde açıklanmaktadır (Tunç, 2020; Kulbaş, 2022).

C. Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Analizine Göre Tartışma

Araştırma sonuçlarına bakıldığında mutluluk korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir fark yaratmadığı görülmektedir. Alanyazında yer alan çok sayıda çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir. Örneğin Tunç (2020), spor bilimleri fakültesinde öğrenci olan kişilerle yaptığı çalışmada mutluluk korkusunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde değişmediğini ifade etmektedir. Yine Deniz vd., (2022) tarafından yapılan bir çalışmada da mutluluk korkusunun cinsiyete göre bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bununla birlikte Şar vd., (2019), üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunu araştırmış oldukları bir çalışmada cinsiyetin anlamlı bir fark yaratmadığını dile getirmektedir. İşgör vd., (2022) de kişilerin cinsiyetine bağlı olarak mutluluk korkusu düzeylerinin anlamlı şekilde değişmediğini belirtmektedir. Öte yandan bazı çalışmalar ise erkeklerde mutluluk korkusunun kadınlara oranla daha fazla görüldüğünü rapor etmektedir (Gilbert vd., 2012; Şibka ve Duman, 2022; Joshanloo, 2019; Elmas, 2022). Bu durum toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanmaktadır. Erkekler duyguları ifade etmenin bir zayıflık göstergesi olduğu inancı ile yetiştirildikleri için duygularını daha çok kendi içlerinde yaşamayı tercih etmektedirler. Dolayısıyla bu durumun erkeklerde mutluluk korkusuna yol açtığı ifade edilebilir (Morris, 2012). Tekke ve Özer (2019) ise yaptıkları araştırmada bu durumun tam tersi kadınlarda mutluluk korkusunun erkeklere göre daha fazla görüldüğü sonucuna varmıştır. Yine benzer şekilde Erkoç vd., (2021) de kadınların erkeklere oranla daha fazla mutluluk korkusu yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu çalışmalarda mutluluk korkusunun kadınlarda erkeklere göre daha çok görülmesinin nedeni kadınların daha çok olaylara duygusal açıdan bakmaları ve genel olarak söylenen şeylerden çok kısa sürede etkilenmeleri şeklinde açıklanmaktadır. Genel olarak literatürde yer alan çalışmaların büyük bir bölümünde cinsiyete göre mutluluk korkusunun anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir. Yapılan araştırmalar mutluluk korkusunun daha çok kültürle ilişkili bir kavram olduğunu ve bu durumdan dolayı da cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir değişkenlik göstermediğini rapor etmektedir (Lambert vd., 2019).

Bu araştırmada mutluluk korkusu ile yaş arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Literatürde yer alan bazı çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Togo ve Caz, 2019; Erkoç vd., 2021). Ancak genel olarak alanyazındaki çalışmalarda yaş arttıkça mutluluk korkusunun azaldığı, yaş azaldıkça da mutluluk

korkusunun arttığı gözlemlenmektedir. Örneğin bazı çalışmalar yaş ile mutluluk korkusu arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır (Silva ve Jolluskin, 2022; Joshanloo, 2023). Bununla birlikte Tunç (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da 18 ile 25 yaş arasında olan kişilerin 26 yaş ve üstü bireylere göre daha fazla mutluluk korkusu yaşadıkları görülmüştür. Bu durumun nedeni ise bu yaş aralığındaki öğrencilerin üniversite hayatına alışmaya çalışmaları, hayatlarında bir düzen oluşturmak için uğraşmaları ve tüm bunları yaparken hayattan yeterince keyif alamadıkları için de mutluluğun geçici olduğunu ve arkasından kötü şeylerin gelebileceğini düşünmeleri şeklinde açıklanmaktadır. Diğer bir yandan Kulbaş (2022) ise yaptığı çalışmada 25 ile 35 yaş arasındaki annelerin 47 yaş ve üstü bireylere göre daha fazla mutluluk korkusunu yaşadıklarını göstermiştir. Genellikle 25-35 yaş evliliklerin yapıldığı ve çocuk sahibi olduğu bir aralık olduğu için kişinin bu dönemde daha fazla anksiyeteli olabileceği ve bunun sonucunda da mutluluk korkusu yaşayabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde başka bir çalışmada da 25 ile 35 yaş aralığındaki bireylerin 31 yaş ve üstündeki bireylere göre mutluluk korkularının daha fazla olduğu bulgulanmıştır (Özen, 2019). Yine Payat ve Öksüz (2022) de yapmış oldukları çalışmada 18-24 yaş arasındaki bireylerin 25 yaş ve üstü bireylere göre mutluluk korkularının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu çalışma bulgularının aksine Ayar ve Karasu (2022), Suriyeli sığınmacılarla yaptıkları araştırmada kişilerin yaşları arttıkça mutluluk korkusu düzeylerinin de arttığını bulgulamışlardır. Belirli bir yaştan sonra bireylerin çevrelerine adapte olabilmeleri çok daha zor olduğu için yaş ilerledikçe mutluluğun arkasından kötü şeylerin geleceğine dair inancın da arttığı düşünülebilir.

Bu çalışmada mutluluk korkusunun medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu değişkenleri ele alan sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Genel olarak yapılan çalışmaların çoğu araştırma bulgusunu destekler niteliktedir (Kulbaş, 2022; Şibka ve Duman, 2022). Fakat araştırma bulgusundan farklı bir sonuç elde eden bir çalışmada vardır. Bu çalışmaya göre evli kişiler bekar kişilere göre daha fazla mutluluk korkusu yaşamaktadırlar (Erkoç vd., 2021). Bu durumun nedeni evlenen kişilerin yaşamlarının değişmesiyle, sorumluluklarının artmasıyla yani genel olarak evliliğin kaygıyı da beraberinde getirmesiyle açıklanabilir. Kaygı düzeyi yüksek olan bir kişinin

mutluluğun arkasından kötü şeylerin geleceğine dair inancının da yüksek olması muhtemeldir.

Araştırmada mutluluk korkusunun anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında bu değişkenleri ele alan çok az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Çınar ve Günal (2021)'in lise öğrencileri ile yaptıkları çalışma araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Bununla birlikte Deniz vd., (2022)'nin yaptığı farklı bir araştırmada ise mutluluk korkusunun anne-baba eğitim düzeyine göre değişkenlik göstermediği görülmüştür. Öte yandan yalnızca baba eğitim seviyesine göre mutluluk korkusunun değişkenlik gösterdiğini rapor eden bir çalışma da mevcuttur (Özen, 2019). Bu araştırmada okuma-yazmayı bilmeyen bir babanın çocuğu daha fazla mutluluk korkusu yaşarken, üniversite veya lisansüstü eğitim düzeyinde olan bir babanın çocuğunun ise daha az mutluluk korkusu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne eğitim seviyesine göre ise mutluluk korkusu herhangi bir farklılık göstermemektedir. Diğer bir yandan bu çalışmanın aksine anne eğitim düzeyine göre mutluluk korkusunun değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşan bir çalışma da vardır (Şibka ve Duman, 2022). Bu araştırmaya göre eğitim seviyesi ilkokul, ortaokul ve lise düzeyinde olan annelerin çocuklarında görülen mutluluk korkusu, eğitim düzeyi üniversite ve lisansüstü olan annelerin çocuklarında görülen mutluluk korkusundan daha fazladır. Aydın ve Konyalıoğlu (2011), düşük eğitim düzeyine sahip olan kişilerin batıl inançlara daha fazla inanma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu bağlamda eğitim seviyesi düşük olan kişilerin çocuklarında mutluluk korkusu görülme olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada çocukluğun geçtiği yere göre mutluluk korkusunun anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatürde yer alan Türkçe ve yabancı kaynaklar incelendiğinde kişilerin çocukluk dönemlerinin geçtiği yer ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çocukluk dönemlerini köyde veya kasabada geçiren kişilerin büyükşehirde geçiren kişilere göre mutluluk korkusu düzeylerinin daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir. Çünkü köy ve kasaba gibi küçük yerlerin kültürel özelliklerinin daha farklı olduğu görülmüştür (Zhang vd., 2021). Dolayısıyla mutluluğa olan bakış açısının da büyükşehirde yaşayan kişilere göre değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir.

Çalışmada mutluluk korkusunun çalışılan kurum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Araştırma sonucuna göre özel hastanelerde çalışan sağlık çalışanlarının mutluluk korkusu düzeyi devlet hastanelerinde çalışanlara göre daha yüksektir. İlgili literatür incelendiğinde bu değişkenleri ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Özel hastanelerde devlet hastanelerine göre iş temposunun daha yoğun ve çalışma şartlarının daha ağır olduğu bilinen bir gerçektir (Sobacı, 2022). Bu şartlardan dolayı da özel hastanelerde çalışan sağlık çalışanları genellikle olumsuz bir duygudurum içerisinde olup hayata karşı karamsar olabilmektedirler (Olgun ve Yanardağ, 2023). Tüm bu bilgiler ışığında özel hastanelerde çalışan sağlık çalışanlarının mutluluk korkusu düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan bir diğeri ise beş faktör kişilik özellikleri içerisinde bulunan dışa dönüklük, duygusal denge (duygusal dengesizlik) ve deneyime açıklığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir değişiklik göstermemesidir. Uyumluluk ve sorumluluk boyutlarında ise kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Soba vd., (2019)'nin yaptığı çalışmada da kadınların daha fazla uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerine sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışma araştırma sonucunu desteklemektedir. Serinikli (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma da araştırma sonucunu kısmen destekler niteliktedir. Bu çalışmada sadece uyumluluk ve sorumluluk boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, erkeklerin daha uyumlu oldukları, sorumluluk açısından ise kadınların lehine bir bulgu elde edildiği sonucuna varılmıştır. Alanyazında yer alan bazı çalışmalar ise yalnızca duygusal tutarsızlık boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu ortaya koymaktadır. Tatlıhoğlu (2014), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk ve dışa dönüklük boyutlarının cinsiyet açısından anlamlı bir değişiklik göstermediğini, sadece duygusal dengesizlik boyutunda bir farklılaşma olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada kadınların erkeklere oranla duygusal açıdan daha dengesiz oldukları sonucuna varılmıştır. Yine aynı şekilde Bilgin (2017), tarafından yapılan bir çalışmada da erkeklere göre kadınların daha nevroitik oldukları görülmektedir. Lehmann vd., (2013) de çalışmasında kadınlarda duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin daha fazla görüldüğü sonucuna varmıştır.

Kadınların duygusal açıdan daha tutarsız olmalarının altında yatan faktör ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken çocuğun kız ya da erkek olmasına göre farklı bir tarz içerisinde olmaları olabilir. Erkekler daha bağımsız şekilde büyütülürken, kızlar daha kontrol altında yetiştirilmektedir. Bu durum ileride kendilerine karşı eleştirel yaklaşımlarına, kendilerini tek başına hissetmelerine sebebiyet vermekte yani sonuç olarak kadınlarda nevroitik kişilik özelliğinin daha çok görülmesine yol açmaktadır (Neff, 2003). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise duygusal dengesizlik boyutunun yanı sıra deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özelliklerinin de cinsiyet açısından farklılık gösterdiği görülmektedir. Kadınlar erkeklere nazaran daha nevroitik, deneyime açık ve uyumludurlar (Costa vd., 2001; Rubinstein, 2007; Weisberg vd., 2011). Bu bulgu araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Tatar (2009) da sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadınların daha duygusal açıdan tutarsız, deneyime açık ve dışadönük olduğunu rapor etmektedir. Bu araştırma sonuçlarının aksine Merdan (2013) tarafından yapılan bir çalışmada ise erkeklerin kadınlara göre daha nevroitik, deneyime açık ve uyumlu oldukları ancak sorumluluk açısından kadınların daha ön planda olduğu gözlemlenmektedir. Çiçek ve Aslan (2020) tarafından yapılan araştırma sonuçları da duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin erkeklerde daha fazla görüldüğünü göstermektedir. Keskin ve Gündoğan (2019) da yaptıkları çalışmada yukarıdaki çalışmalarla aynı sonuçları elde etmiştir. Bu sonuçlara göre erkekler kadınlara göre daha deneyime açık, dışadönük ve nevroitik iken, kadınlar ise daha uyumludur. Erkeklerde dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin daha fazla görülmesinin nedeninin erken çocukluk döneminden itibaren daha sosyal olmaları konusunda teşvik edilmeleri olduğu düşünülebilir. Bu araştırmaların dışında kişilik özelliklerinin cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini rapor eden başka çalışmalar da vardır. Örneğin Göksal (2022), öğretmenlerle yaptığı çalışmada hızlı büyük beşli kişilik boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde değişmediğini göstermektedir. Aynı şekilde Ulusoy ve Durmuş (2011), beş faktör kişilik özelliklerinin cinsiyete göre bir farklılık göstermediğini dile getirmektedir.

Çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Alanyazında yer alan çalışmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür. Nas (2018) tarafından spor bölümünde okuyan öğrencilerle gerçekleştirilen çalışma araştırma bulgusu ile paraleldir. Benzer şekilde Eraslan (2015)

da yaptığı çalışmada kişilik özellikleri ile yaş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Bunun yanı sıra yapılan başka bir çalışmada ise yaş arttıkça kişilerin daha dışa dönük, uyumlu, sorumluluk sahibi ve duygusal açıdan tutarlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Dayıcan ve Demiray, 2021). Zorlu vd., (2020) de gerçekleştirdikleri çalışmada yaş ilerledikçe kişilerin duygusal açıdan daha dengeli olduklarını belirtmiştir. Bu durum yaş ilerledikçe kişilerin yaşamla ilgili daha fazla tecrübe sahibi olmaları ile açıklanabilir. Judo antrenörleri ile yapılan bir çalışmada ise 26-35 yaş aralığındaki kişilerin diğerlerine göre daha dışa dönük olduğu, 18-25 yaş aralığındaki kişilerin ise diğerlerine göre daha nevroitik olduğu saptanmıştır (Sülün vd., 2021). Bu bulgu bir anlamda beklendik bir sonuçtur. Çünkü bu yaş grubundaki kişiler ergenlik dönemi içerisinde oldukları için daha kaygılı, özgüvensiz ve karamsar olabilmektedirler (Çutuk, 2017). Deneyime açıklık kişilik özelliği ile yaş arasındaki ilişkinin de ele alındığı bir çalışma vardır. Bu çalışmaya göre 20 ile 25 yaş aralığındaki kişiler 30 ve üzeri olanlara göre daha deneyime açıktırlar (Polatcı vd., 2017). Yani yaş azaldıkça deneyime açıklığın arttığı görülmektedir. Bu durum daha genç yaştaki bireylerin kendilerini geliştirmeye, yeni şeyler keşfetmeye dolayısıyla gelişime açık olması ile açıklanabilir (Gürbüz, 2015). Donnellan ve Lucas (2008)'a göre yaş arttıkça deneyime açıklık, dışa dönüklük ve nevroitiklik azalmakta, uyumluluk ise artmaktadır. Sorumluluk kişilik özelliği ise orta yaş grubundaki kişilerde diğerlerine göre daha fazla görülmektedir. Orta yaş grubu, pek çok sorumluluğun üstlenilmeye başlandığı bir dönem olduğu için sorumluluk kişilik özelliği bu grupta daha fazla görülebilir. Özetle genel olarak yapılan çalışmaların çoğu yaş ile uyumluluk, sorumluluk ve nevroitiklik arasında pozitif bir korelasyonun; deneyime açıklık ve dışa dönüklük ile arasında negatif bir ilişkinin varlığını göstermektedir.

Bu araştırmada beş faktör kişilik özellikleri içerisinde bulunan dışa dönüklük boyutu ile medeni durum arasında anlamlı bir korelasyon bulgulanmıştır. Diğer kişilik boyutları ile ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonucuna göre evli kişilerin boşanmış bireylere göre daha dışa dönük oldukları görülmektedir. Bu durum boşanmış kişilerin yeniden biriyle bir hayat kurma konusunda umudunun olmaması ve evli bireylerin eşleriyle daha çok paylaşımda bulunabilme ve sosyalleşebilme fırsatının olması ile açıklanabilir. Alanyazında medeni durum açısından kişilik özelliklerinin ele alındığı sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda sadece sorumluluk boyutunda bir farklılığın olduğu ve evli kişilerin bekarlara oranla daha fazla

sorumluluk kişilik özelliklerine sahip oldukları belirtilmektedir (Rantanen vd., 2007; Yıldırım ve Oruç, 2020). Alan ve Baykal (2018) da yapmış oldukları çalışmada evli kişilerin bekarlara göre daha fazla uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri gösterdiklerini rapor etmiştir. Evlilikte kişiler farklı roller üstlendiği için sorumluluk kişilik özelliklerinin artması beklendik bir sonuçtur. Başka çalışmalarda ise medeni durum ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Keskin ve Gündoğan, 2019; Gadbois ve Dugan, 2015).

Araştırmadan elde edilen bulgulardan bir diğeri ise beş faktör kişilik özelliklerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemesidir. Ancak baba eğitim düzeyine göre dışa dönüklük boyutu değişkenlik göstermiştir. Araştırma sonucuna göre lise mezunu olan babaların çocukları, ilkokul mezunu olan babaların çocuklarına göre daha dışa dönüktür. Bu durum eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarını daha sosyal bireyler olarak yetiştirmeleri ile açıklanabilir. İlgili literatür incelendiğinde anne-baba eğitim düzeyine göre kişilik özelliklerini inceleyen bir tane çalışmaya rastlanılmıştır. Bu çalışmada eğitim seviyesi yüksek olan annelerin çocuklarının daha dışa dönük oldukları gösterilmiştir (Deniz ve Kesicioğlu, 2012). Baba eğitim düzeyine göre ise kişilik özelliklerinde anlamlı bir farklılık yoktur. Dolayısıyla yapılan bu çalışmadan anne eğitim seviyesi arttıkça çocuğun daha dışa dönük kişilik özellikleri gösterme olasılığının arttığı görülmektedir.

Bu çalışmada çocukluk dönemini büyükşehirde geçiren kişilerin köyde geçirenlere oranla daha dışa dönük oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer kişilik boyutlarında ise anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bu araştırma bulgusu beklendik bir sonuçtur. Çünkü yaşamının erken dönemlerinde büyükşehirde yaşamış olan kişiler daha çok sosyalleşebilme ve eğitim imkanı bulabilmiştir (Bitlisli vd., 2013). Alanyazında daha çok kişilik özelliklerini bireylerin hayatlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer açısından ele alan bir çalışma vardır. Örneğin Tatlıhoğlu (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada hayatının büyük bir kısmını büyükşehirde geçiren kişilerin köy ya da kasabada geçirenlere göre daha fazla dışa dönük oldukları görülmüştür. Uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık kişilik boyutları ise yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu da özel hastanelerde çalışan kişilerin kamuda çalışanlara göre daha fazla uyumluluk kişilik özelliğine sahip olduklarıdır. Özel hastanelerdeki yoğun iş temposu özverili bir şekilde çalışmayı gerektirdiği için bu kişilerin daha uyumlu oldukları düşünülmüştür (Öztürk vd., 2012). Literatürde çalışılan kurum türü açısından kişilik özelliklerinin farklılık gösterdiğini belirten bir çalışmaya rastlanılmıştır. Bu araştırma sonucuna göre özel hastanelerde çalışan kişiler kamu hastanelerinde çalışanlara oranla daha dışa dönüktür. Böyle bir bulguyla karşılaşılmasının nedeni ise bu çalışmanın yönetimde yer alan hemşirelerle yapılmış olmasıdır (Alan ve Baykal, 2018). Yönetici olan hemşireler kendilerine daha çok güvendikleri ve üst kademedeki çalışanlar tarafından desteklendikleri için daha dışa dönük oldukları düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında bireylerin kendini sabotaj düzeyleri açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmediği gözlemlenmektedir. Alanyazında yer alan çalışmaların büyük bir kısmı bu bulguyu destekler niteliktedir (Gündoğdu, 2013; Kamuk vd., 2018; Özlü ve Topkaya, 2020; Aydın ve Kahraman, 2020; Uluç, 2022). Cinsiyetin kendini sabotajın anlamlı düzeyde bir belirleyicisi olmamasının altında yatan faktörün akademik açıdan kadınların ve erkeklerin gösterdikleri performanslar arasında çok büyük bir farkın olmayışı olduğu düşünülmektedir (Tekin ve Kul, 2023). Öte yandan kendini sabotaj düzeyinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiğini ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Hirt vd., 2003; Kimble ve Hirt, 2005; Anlı vd., 2011). Bu çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre kendilerini daha fazla sabote ettikleri görülmektedir. Özellikle davranışsal kendini sabotaj yöntemlerinin erkekler tarafından daha çok kullanıldığı çalışmalarda gözlemlenmektedir. Ferrari ve Tice (2000) ise her ne kadar davranışsal sabotajlar erkekler tarafından sık olarak kullanılsa da kadınların da çoğu zaman bu stratejilere yöneldiklerini dile getirmektedir. Kendini sabote etme davranışının erkeklerde daha çok görülmesinin nedenleri arasında çevredeki kişiler tarafından negatif şekilde değerlendirilebileceğine yönelik anksiyetenin varlığının ve erkeklerin dayanıklı olmalarına yönelik bir toplumsal cinsiyet rolü algılarının bulunmasına bağlı olarak başarısızlığın kendilerinden kaynaklandığının bilinmesini istememelerinin yer aldığı düşünülmektedir (Hirt vd., 1991). Ayrıca erkekler başarılı oldukları durumları kendi becerilerine atfettikleri için herhangi bir başarısızlık durumunda beceriksiz olduklarını düşünmektedirler. Dolayısıyla bu durum erkekleri daha fazla kendini sabote etmeye

yönlendirmektedir (McCrea vd., 2008). Bununla birlikte eğer performans diğer kişiler tarafından gözlemlenecekse bu durumda erkeklerin kendini sabote etme ihtimali artarken, kadınlar genel olarak kendini sabotaj davranışlarında bulunmamaktadırlar. Toplumun erkeklerin güçlü olması yönündeki bakış açısının bu durumu açıklar nitelikte olduğu düşünülebilir (Albayrak ve Birol, 2021). Meyer (2000) de yaptığı çalışmada kadınların ve erkeklerin farklı konularda kendilerini sabote ettikleri sonucuna varmıştır. Erkekler bilişsel becerilerin kullanılması gereken durumlarda kendilerini daha fazla engellerken, kadınlar kişilerarası becerilerin kullanımı söz konusu olduğunda engellemektedir. Smith vd., (2009)'ne göre kadınlar daha çok sözel kendini sabotaj davranışında bulunmaktadır. Çünkü kadınlar toplum içerisinde herhangi bir davranışta bulunmadan önce çevresi tarafından nasıl değerlendirileceklerini düşünürler. Bu durumdan dolayı da davranışsal kendini sabotajdan kaçınırlar (Hirt vd., 2003). Yukarıda bahsedilen çalışmaların aksine Yavuzer (2015) ise kadınların daha çok kendilerini engelleme davranışı içerisinde bulduklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Görgülü ve Şener (2021) de kadınların kendini sabotaj düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Genel olarak literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında kadınların mı yoksa erkeklerin mi daha çok kendini sabote ettikleri konusunda net bir sonuca ulaşamadıkları görülmektedir.

Bu çalışmada kendini sabotaj düzeyi ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde çok sayıda çalışmanın araştırma bulgusunu desteklediği görülmektedir. Örneğin Litvinova vd., (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada yaş değişkeni ve kendini sabotaj kavramı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Albayrak ve Birol (2021), lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada benzer şekilde bu iki değişken arasında anlamlı bir korelasyon bulamamıştır. Aynı şekilde Topal vd., (2018) de hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Öte yandan literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise kendini sabotaj ile yaş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu rapor edilmektedir. Yani yaş arttıkça kendini sabote etme davranışı azalmaktadır (Pulford vd., 2005; Oğuz, 2009; Özlü ve Topkaya, 2020). Bu çalışmalarda kişinin yaşının artması ile birlikte kendi kendine yetebilme kabiliyetinin de arttığı ve dolayısıyla daha az kendini sabote ettiği belirtilmiştir. Yine aynı çalışmalarda yaş küçük olanların ise çevresindeki

insanların kendilerini başarılı bir birey olarak görmelerini istediği için daha fazla kendini sabotaj davranışında buldukları ifade edilmiştir.

Çalışmada kendini sabotaj düzeyinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde de birden fazla çalışmanın araştırma sonucu ile paralel olduğu görülmüştür (Büyükgöze ve Gün, 2015; Tanrıöğen ve Sertel, 2019; Tüzün ve Kamuk, 2021). Ancak diğer taraftan kişilerin evli ya da bekar olma durumlarına göre kendini sabote etme düzeyinin değiştiğini gösteren bir çalışma da yer almaktadır. Doğru ve İçağası (2023), judokalarla yapmış oldukları araştırmada bekarların evli olanlara göre kendilerini daha fazla sabote ettikleri sonucuna varmışlardır. Çünkü çalışmalarında evli olan judokaların öz saygılarının bekar olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kişinin öz saygısı azaldıkça kendini sabote etme davranışı arttığı için bekar kişilerin sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Parlar ve Gençal, 2017).

Araştırmada kendini sabotaj davranışı düzeyinin anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. İlgili alanyazın incelediğinde bazı çalışmaların araştırma sonucu ile aynı bulguyu elde ettiği görülmektedir. Örneğin Çelik ve Atilla (2019), üniversite öğrencileri yaptıkları çalışmada kişilerin kendini sabotaj düzeylerinin anne-baba eğitim durumuna göre bir değişkenlik göstermediği bulgusuna ulaşmışlardır. Aydın ve Kahraman (2020) da hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerle yapmış oldukları çalışmada kendini sabote davranışının anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişiklik göstermediğini ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada ise anne eğitim düzeyine göre kendini sabotaj davranışında anlamlı bir farklılık bulunmazken, babanın eğitim seviyesine göre kendini sabotaj davranışında bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni Türk ailelerindeki kültürel yapı ile açıklanabilir. Anne, çocuğun eğitiminden ziyade daha çok temel bakımı ile ilgilenirken baba ise çocuğun okuldaki başarısı ile ilgilenmektedir. Dolayısıyla babanın eğitim seviyesi çocuğun kendini sabotaj düzeyini etkilemektedir (Görgülü ve Şener, 2021). Bununla birlikte yine aynı çalışma sonucuna göre eğitim seviyesi lise ve üzeri olan baba'nın çocukları, lise altında bir eğitim seviyesine sahip baba'nın çocuklarına göre daha fazla kendini sabote etme eğilimindedir. Bu durum babanın eğitim seviyesi arttıkça çocuğu üzerinde kurduğu kontrolün ve çocuğundan akademik başarı konusundaki beklentisinin artması ile açıklanabilir (Dalgar ve Kaytez, 2022).

Bu çalışmada kişilerin kendini sabotaj düzeylerinin çocukluk dönemlerini geçirdikleri yer açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazında yer alan hem Türkçe hem de yabancı kaynaklarda kendini sabotaj düzeyi ile kişilerin çocukluklarını geçirdikleri yer arasındaki ilişkileri ele alan herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Çocukluk dönemini büyükşehirde geçiren kişilerin köy ya da kasabada geçiren kişilere göre kendilerini daha fazla sabote ettikleri düşünülmektedir. Çocukluğunu büyükşehirde yaşayarak geçiren kişilerin genellikle anne-babalarının eğitim düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür (Hendekci ve Uğur, 2021). Bu durumdan dolayı da ebeveynin çocuğundan akademik performans konusundaki beklentisinin daha fazla olduğu düşünülebilir. Çocuk bu durumda kendini daha fazla sabote ederek başarısızlıklarını dışarıya atfedebilir.

Araştırmada çalışılan kurumun türü açısından kendini sabotaj düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatürdeki hem Türkçe hem de yabancı kaynaklar tarandığında kişilerin çalıştıkları kurumların türleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Özel hastanelerde çalışan sağlık çalışanlarının kamuda çalışanlara göre kendilerini daha fazla sabote ettikleri düşünülmektedir. Çünkü özel hastanelerde iş baskısının daha fazla olduğu görülmüştür (Çini vd., 2021). Bu sebeple kişinin kendi öz değerini koruyabilmek için daha çok sabotaj davranışına yöneldiği düşünülebilir. Böylelikle başarısızlığın kendinden kaynaklanmadığını diğer insanlara gösterebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan bir diğeri ise erkeklerin kadınlara göre daha aleksitimik olduklarıdır. Alanyazında yer alan bazı çalışmalar araştırma bulgusuna paraleldir (Parker vd., 1993; Honkalampi vd., 2000; Koçak, 2002; Montebarnocci vd., 2004; Mattila vd., 2007). Öte yandan Sayar vd., (2005) ise yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere oranla daha fazla aleksitimik özellikler taşıdığını göstermektedir. Araştırma ayrıntılı olarak incelendiğinde özellikle aleksitiminin duyguların ne anlama geldiğinin tanımlanması ve ifade edilmesi boyutunda kadınların daha çok güçlük çektikleri, dışarıya odaklı düşünme boyutunda ise erkekler ve kadınlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu çalışma Muş bölgesinde ergenlik çağındaki kişilerle yapılmıştır. Doğu kültürünün hakim olduğu bu bölgede kadınların duygularını rahat bir şekilde aktarması çok beklendik bir durum olmadığı için aleksitimik düzeyin erkeklere göre daha fazla olmasının sebebi bu durum ile açıklanmaktadır. Benzer şekilde Bostan vd., (2020) de

lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kadınların aleksitiminin duyguları tanımlama boyutunda erkeklere göre daha fazla zorluk yaşadıklarını, duyguların aktarılması ve dış odaklı düşünme boyutlarında ise erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Ancak Moriguchi vd., (2007) ise çalışmalarında erkeklerin dış odaklı düşünme boyutunda kadınlara göre daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermişlerdir. Aradaki bu farklılığın sebebinin ise gelenekselci toplumun erkekleri duygularını aktarması konusunda desteklememesi olduğu düşünülebilir. Bu konuda çevresi tarafından cesaretlendirilmeyen erkekler duygusal iniş-çıkışlar yaşadıklarında bunu dışarıya ifade etmekte zorluk yaşamaktadırlar (Levant, 1992). Tüm bu çalışmalarla birlikte literatürde cinsiyete göre aleksitiminin anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini belirten çok sayıda araştırmada mevcuttur (Ünal, 2004; Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Aksoy ve Çoban, 2017; Sevindi ve Kumcağız, 2018; Tepeli-Temiz, 2018; Kalaman vd., 2019; Uzun vd., 2020).

Araştırmada aleksitimi ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif bir korelasyon bulgulanmıştır. Yani yaş arttıkça aleksitimi seviyesi düşmekte, yaş azaldıkça da aleksitimi seviyesi artmaktadır. Kench ve Irwin (2000), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada genç bireylerin daha aleksitimik oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda bu çalışma araştırma sonucu ile paralellik göstermiştir. Diğer taraftan bazı çalışmalarda ise araştırma bulgusunun tersi yönünde sonuçların bulunduğu görülmüştür. Örneğin Sevindi ve Kumcağız (2018) tarafından ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmada yaş ile aleksitimi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrenciler yaşları arttıkça duygularını ifade etmekte daha çok zorlanmaktadır. Çünkü ortaokul dönemi ergenlik çağına denk geldiği için bu dönemde gençler duygularını aktarırken çekinmekte ve dolayısıyla daha çok aleksitimik özellikler göstermektedirler. Mattila vd., (2006) de Finlandiya’da yapmış oldukları araştırmada kişilerin yaşları arttıkça daha çok aleksitimik özellikler gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalarla birlikte Salminen vd., (1999) ve Lindholm vd., (1990) de araştırmalarında yaş ilerledikçe aleksitimi seviyesinin de arttığını ifade etmişlerdir. Onlara göre ilerleyen yaştaki bireyler duygularıyla farklı şekilde baş etmeyi öğrendikleri için duygularını aktarma konusunda güçlük yaşamaktadırlar. Benzer şekilde Kalaman vd., (2019), acil servis hemşireleri ile yaptıkları çalışmada 45 yaş ve üstü kişilerin aleksitimi düzeylerinin genç bireylere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Moriguchi vd., (2007)’ne göre ise aleksitiminin

duyguların tanımlanması ve aktarılmasında zorluk boyutları yaşla birlikte azalırken, dış odaklı düşünme boyutundaki zorluk ise yaş ilerledikçe artmaktadır. Bu çalışmalar dışında yaş ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını rapor eden araştırmalar da vardır (Joukamaa vd., 2007; Franz vd., 2008; Çaka vd., 2018; Korkmaz vd., 2020). Özetle alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında aleksitimi ile yaş arasındaki ilişkiye yönelik net bir bulgunun ortaya koyulmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda ele alınan örneklem grubunun yaş aralığına bağlı olarak araştırma sonucunun değişiklik gösterebildiği ifade edilebilir.

Çalışmada bekar kişilerin evli olanlara göre daha aleksitimik oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde birçok çalışmanın araştırma sonucu ile paralel olduğu görülmüştür (Kalaman vd., 2019; Karaismailoğlu vd., 2021; Köroğlu, 2022). Bu araştırmalarda evli kişiler günlük hayatta yaşadıklarını rahat bir şekilde paylaşıp sosyalleşebildikleri için aleksitimi düzeylerinin bekar olan bireylere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra Yazıcı vd., (2022) tarafından acil servis hemşireleri ile yapılan bir çalışmada ise boşanmış kişilerin evli ve bekar olanlara göre daha aleksitimik özellikler gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu durumun nedeninin ise kişilerin boşandıktan sonra duygularını ve yaşadıkları problemlerini aktarabilecekleri karşılarında bir hayat arkadaşının olmayışı olduğu düşünülebilir. Bu çalışma bulgularının aksine başka bir çalışmada evli doktorların aleksitimi düzeylerinin bekar olan doktorlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karagöl, 2017). Bu durum doktorların duygusal zekalarından çok matematiksel zekalarını kullanmaları ve meslekleri gereği yoğun bir çalışma temposuna sahip oldukları için duygularını ve yaşadıkları problemlerini eşleriyle paylaşabilecek bir zaman yaratamamaları ile açıklanabilir. Bu araştırmadan hareketle aleksitimi düzeyinin farklı meslek gruplarına göre değişiklik gösterebildiği de görülmüştür. Öte yandan kişilerin medeni durumları açısından aleksitimi düzeylerinin anlamlı bir değişiklik göstermediğini ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Özsoy vd., 2020; Çelik vd., 2023; Metin vd., 2023). Genel olarak yapılan tüm çalışmalar incelendiğinde medeni durum değişkeni ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik net bir bulgu görülmemektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan bir diğeri ise anne-baba eğitim seviyesi açısından kişilerin aleksitimi düzeylerinin anlamlı bir fark göstermediğidir. Alanyazında yer alan bazı çalışmalar araştırma sonucunu desteklemektedir (Yalçın ve

Hamarta, 2013; Aksoy ve Çoban, 2017; Yıldız ve Güllü, 2018). Ancak bazı çalışmalar ise ebeveyn eğitim seviyesine göre aleksitimi düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir. Örneğin Bostan vd., (2020), lise öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada kişilerin annelerinin eğitim seviyesine göre aleksitiminin duyguların aktarılmasında zorluk ve dış odaklı düşünme boyutlarında farklılık gösterdiği ancak duyguları tanımda güçlük boyutunda bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada annesi üniversite veya yüksek lisans mezunu olan kişilerin aleksitimi düzeyleri, annesi okumamış veya ilkökul mezunu olan kişilere göre daha düşük bulunmuştur. Baba eğitim seviyesine göre ise aleksitimi düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde başka bir araştırmada da anne-babası okumamış veya yalnızca okuma-yazma bilen kişilerin diğerlerine göre daha fazla aleksitimik oldukları gösterilmiştir (Koçak, 2002). Yaluğ vd., (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada anne-babanın eğitim seviyesi arttıkça çocuğun daha az aleksitimik özellikler gösterdiği görülmektedir. Aynı şekilde Evren vd., (2002) de araştırmalarında ebeveynlerin eğitim düzeyleri arttıkça çocuğun aleksitimi düzeyinin azaldığını belirtmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bir ebeveynin çocuğu ile kurduğu iletişim daha sağlıklı ve etkili olduğu için çocuğun duygularını ifade etmekte çok fazla zorluk yaşamadığı düşünülebilir (Kale vd., 2013). Özetle yapılan çalışmaların çoğu anne-baba eğitim düzeyi ile aleksitimi kavramının ilişkili olduğunu ve eğitim seviyesi arttıkça aleksitiminin azaldığını göstermektedir.

Çalışmada çocukluğun geçtiği yer açısından kişilerin aleksitimi düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatürdeki Türkçe ve yabancı kaynaklar incelendiğinde bu değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmalar bu kavramın kültürel bir kavram olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalarda kültürün duyguların ifade edilmesinde etkili olduğu görülmektedir (Epözdemir, 2012). Batı kültürünün hakim olduğu toplumlarda insanlar duygularını rahatlıkla ifade ederken, doğu toplumlarında ise duyguların bastırılması teşvik edilmektedir (Thorberg vd., 2009; Dere vd., 2012). Bu çalışma bulgularından hareketle çocukluk dönemini büyükşehirde geçiren kişilerin köy ya da kasabada geçiren kişilere oranla daha az aleksitimik özellikler gösterdikleri tahmin edilmektedir. Çünkü küçük yerleşim yerlerinin büyükşehirlere göre daha farklı bir kültürel yapısı vardır (Zhang vd., 2021). Dolayısıyla o kültür içerisinde büyümüş olan kişilerin duygularını aktarma konusunda yeterince cesaretlendirilmemiş olduğu

düşünülebilir. Aynı zamanda çocukluğunu büyükşehirde geçirenler daha iyi eğitim olanaklarına ulaşabilme ve daha çok sosyalleşebilme fırsatı bulabildikleri için duygularını rahatlıkla ifade edebildikleri düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu da kişilerin çalıştıkları kurumun türü açısından aleksitimi düzeylerinin anlamlı bir fark göstermemesidir. Türkçe ve yabancı literatürde de çalışılan kurumun türüne bağlı olarak aleksitimi seviyesinin farklılık gösterip göstermediğini ele alan herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Özel hastanelerde çalışan kişilerin kamuda çalışanlara göre daha fazla aleksitimik özellikler gösterebileceği düşünülmektedir. Çünkü özel hastanelerdeki iş temposu daha yoğun ve çalışma saatleri daha uzundur (Saeidi vd., 2020). Sağlık çalışanları bu yoğun tempoda yaşadıkları problemlerini ve duygularını aktarmakta zorluk yaşayabilirler. Buna ek olarak aynı zamanda özel hastanelerde çalışanlara yönelik baskının daha fazla olduğu görülmektedir (Demir, 2021). Bu baskıdan dolayı da kişiler duygularını ifade etmekte güçlük çektikleri düşünülebilir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucundan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirilmiş ve daha sonra bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara yol göstermesi için birtakım önerilerde bulunulmuştur.

A. Sonuç

Bu araştırma kapsamında şu sonuçlar elde edilmiştir:

- Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu düzeyi ile kişilik özellikleri (dışa dönüklük ve duygusal denge boyutu) arasında negatif yönde düşük ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, tezin 1. hipotezi desteklenmektedir.
- Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, tezin 2. hipotezi desteklenmektedir.
- Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, tezin 3. hipotezi desteklenmektedir.
- Sağlık çalışanlarında kişilik özellikleri ile kendini sabotaj düzeyi arasında negatif yönde düşük ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, tezin 4. hipotezi desteklenmektedir.
- Sağlık çalışanlarında kişilik özellikleri ile aleksitimi düzeyi arasında negatif yönde düşük ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, tezin 5. hipotezi desteklenmektedir.
- Sağlık çalışanlarında kendini sabotaj düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, tezin 6. hipotezi desteklenmektedir.

- Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden elde edilen puanlara göre sosyodemografik verilerde yer alan cinsiyet, yaş ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir. Bu bağlamda, tezin 7. hipotezi desteklenmemektedir.
- Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi'nden elde edilen puanlara bakıldığında kişilerin cinsiyetleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Bu farklılık beş faktör kişilik özellikleri içerisinde yer alan uyumluluk ve sorumluluk boyutlarında görülmektedir. Elde edilen bulgulara bakıldığında kadınların erkeklere göre daha uyumlu ve sorumluluk sahibi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda tezin, 8. hipotezi desteklenmektedir.
- Kendini Sabotaj Ölçeği'nden alınan puanlara bakıldığında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bağlamda tezin, 9. hipotezi desteklenmemektedir.
- Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden elde edilen puanlara bakıldığında sosyodemografik veriler içerisinde yer alan cinsiyet ve yaş değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Erkeklerin kadınlara göre daha aleksitimik oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bu araştırmada yaş ile aleksitimi düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyli istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Yani kişilerin yaşları arttıkça aleksitimi düzeyleri azalmakta, daha küçük yaşlarda ise aleksitimi düzeyleri artmaktadır. Bu bağlamda, tezin 10. hipotezi desteklenmektedir.
- Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden alınan puanlara göre sosyodemografik veride yer alan medeni durum ve çocukluğun geçtiği yer değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir.
- Mutluluk Korkusu Ölçeği puanlarına bakıldığında sosyodemografik veride yer alan çalışılan kurum değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Bu araştırmada özel hastanede çalışan kişilerin mutluluk korkusu düzeylerinin kamuda çalışanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi'nden alınan puanlara bakıldığında sosyodemografik veride yer alan yaş ve anne eğitim düzeyi değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

- Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi puanları incelendiğinde sosyodemografik veride yer alan medeni durum, baba eğitim düzeyi, çocukluğun geçtiği yer ve çalışılan kurum değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Elde edilen bulgular evli olan kişilerin boşanmış olanlara göre daha dışa dönük olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte babası lise mezunu olan kişiler babası ilkokul mezunu olan kişilere göre daha dışa dönüktür. Aynı zamanda çocukluğu büyükşehirde geçenlerin köyde geçenlere göre daha dışa dönük oldukları ve özel hastanede çalışanların kamuda çalışanlara göre daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.
- Kendini Sabotaj Ölçeği'nden elde edilen puanlara bakıldığında sosyodemografik veride yer alan yaş, medeni durum, anne-baba eğitim düzeyi, çocukluğun geçtiği yer ve çalışılan kurum değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir.
- Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden elde edilen puanlara bakıldığında sosyodemografik veride yer alan medeni durum değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Elde edilen bulgulara bakıldığında bekar kişilerin evli olanlara göre aleksitimi seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarına bakıldığında sosyodemografik veride yer alan anne-baba eğitim düzeyi, çocukluğun geçtiği yer ve çalışılan kurum değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir.
- Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ve Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde bu değişkenlerin mutluluk korkusunu yordadığı görülmektedir. Aleksitimi değişkeni mutluluk korkusundaki varyansın %15'ini açıklarken, dışa dönüklük ve duygusal denge kişilik özellikleri varyansın %6'sını açıklamaktadır. Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarına ve yaş değişkenine bakıldığında ise bu değişkenlerin mutluluk korkusundaki varyansa bir katkısının olmadığı sonucuna varılmıştır.

B. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkılarak daha sonra yapılacak çalışmalar için şu önerilerde bulunulabilir:

- Bu araştırma Ankara ilinde yer alan özel ve kamu hastanelerinde çalışan sağlık çalışanlarında mutluluk korkusu kavramının kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Tezin giriş kısmında da belirtildiği üzere mutluluk korkusu kavramı kültürel bir kavramdır. Bu çalışma Ankara ilinde yapıldığı için araştırma sonuçlarında daha çok batı kültürünün etkisinin olduğu tahmin edilmektedir. Doğu kültürünün etkisini görebilmek adına aynı çalışma Doğu’da küçük bir şehirde yapılabilir.
- Bu çalışmada mutluluk korkusu kavramı sağlık çalışanlarında ilk kez çalışılmıştır. Literatürde yer alan daha önceden yapılmış çalışmalar incelendiğinde bu kavramın öğretmenler, üniversite öğrencileri ve genç yetişkin bireyler gibi farklı örneklem grupları üzerinde çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmada örneklemdaki yaş aralığı geniş tutulduğu için örneklem büyüklüğü artmıştır. Bu sebeple çalışmanın güvenilirliğini etkilememesi için araştırma, yaş aralığının daha spesifik olduğu farklı örneklem gruplarında tekrarlanabilir.
- Yapılan araştırmaya katılan sağlık alanı içerisinde farklı mesleklerden olan sağlık çalışanlarının sayıları homojen değildir. İleride yapılacak çalışmalar için sağlık alanındaki farklı mesleklerden olan sağlık çalışanlarının sayı olarak birbirine yakın şekilde araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Böylelikle hangi sağlık meslek grubunda mutluluk korkusunun daha fazla görüldüğü anlaşılabilir.
- Yapılan araştırmaya katılan toplam 406 sağlık çalışanı’nın 342’si kamu hastanelerinde, 64’ü ise özel hastanelerde çalışmaktadır. Çalışmaya katılan kamu ve özel hastanelerdeki sağlık çalışanlarının sayıları homojen değildir. İleride yapılacak çalışmalar için kamu ve özel hastanelerden katılım sağlayan sağlık çalışanlarının sayı olarak birbirine yakın olması önerilmektedir.
- İlgili literatür incelendiğinde mutluluk korkusu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmüştür. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ele alan daha çok araştırma yapılabilir. Bununla birlikte iki kavram arasındaki ilişki incelenirken kültürel etkenlere de yer verilmesi önerilmektedir.

- Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde mutluluk korkusu ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmada bu kavramlar arasındaki ilişki ilk kez çalışılmıştır. Bu bağlamda mutluluk korkusu ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi ayrıntılı olarak inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında mutluluk korkusu ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıda çalışmanın olduğu görülmüştür. Bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelendiği daha çok çalışmanın yapılması önerilebilir.
- İlgili alanyazın incelendiğinde aleksitimi ve kendini sabotaj kavramlarını çalışan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda bu değişkenlerin incelendiği çalışmaların yapılması önerilebilir.
- İlgili literatür incelendiğinde mutluluk korkusu düzeyinin medeni duruma göre değişiklik gösterip göstermediğini ele alan sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Daha sonra yapılacak çalışmalar için medeni durum değişkenine göre mutluluk korkusunun farklılık gösterip göstermediğini inceleyen daha fazla çalışmanın yapılması önerilmektedir.
- Literatürde mutluluk korkusu kavramının anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele alan çok az sayıda çalışmanın mevcut olduğu görülmüştür. Mutluluk korkusu kültürel bir kavram olduğu için anne-babanın eğitim düzeyinin kültürle ilişkisinin olduğu düşünülmekte ve dolaylı olarak mutluluk korkusunu etkilediği tahmin edilmektedir. Bu bağlamda bu konuda daha fazla çalışma yapılması önerilebilir.
- Alanyazında çocukluğun geçtiği yer ve çalışılan kurum değişkenleri açısından mutluluk korkusunun değişkenlik gösterip göstermediğini inceleyen herhangi bir çalışma bulgusuna rastlanılmamıştır. Daha sonra yapılacak olan çalışmalar için mutluluk korkusu kavramını bu değişkenler açısından ele alan araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Yapılan çalışmada anne eğitim düzeyine göre kişilik özellikleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermezken baba eğitim düzeyine göre dışadönüklük kişilik özelliği değişkenlik göstermiştir. Alanyazında ise anne eğitim seviyesine göre dışadönüklük kişilik özelliği anlamlı bir farklılık

gösterirken baba eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık yoktur. Bunun nedeninin araştırılması önerilmektedir.

- Literatürde çocukluğun geçtiği yer ve çalışılan kurum türü açısından kendini sabotaj düzeyinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Yapılacak çalışmalar için bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir.
- Alanyazında aleksitimi kavramı ile çocukluğun geçtiği yer ve çalışılan kurum türü değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda bu değişkenler açısından aleksitiminin ne düzeyde bir farklılık gösterdiğinin incelenmesi önerilmektedir.
- İlgili literatürde kendini sabotaj davranışının mutluluk korkusunu yordadığına yönelik herhangi bir çalışma bulgusuna rastlanılmamıştır. Yapılacak çalışmalar için bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir. Böylelikle kendini sabotaj davranışının mutluluk korkusunu yordayıp yormadığı anlaşılabilir.
- Yapılan araştırmaya katılan doktor ve hemşirelerin anne ve babalarının çoğunlukla ilköğretim mezunu olmaları dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda anne-baba eğitim düzeyi ile meslek sahibi hemşire ve doktor sayısı arasındaki ters orantı araştırılmaya değer bir konudur. Dolayısıyla bundan sonraki yapılacak çalışmalarda ebeveyn eğitim durumlarının sağlık çalışanlarının meslek seçimine etkisi incelenebilir.

VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ABACI, R. & AKIN, A. (2011). **Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu**, Ankara, Pegem Yayınları.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı**, Çev. E. Köroğlu, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 5. Baskı.

BECK, J. S. (1995). **Cognitive Therapy, Basics and Beyond**, New York, The Guilford Press.

BRAUN, S. (2000). **The Science of Happiness: Unlocking the Mysteries of Mood**, New York, Wiley.

BRYANT, F. B. & VEROFF, J. (2007). **Savoring: A New Model of Positive Experience**, Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

BURGER, J. M. (2006). **Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri**, Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu, İstanbul, Kaknüs Yayınları.

CERVONE, D. & PERVİN, L. A. (2014). **Personality: Theory and Research**, New York, Wiley, 12. Baskı.

CERVONE, D. & PERVİN, L. A. (2016). **Kişilik Psikolojisi**, Çev. M. Baloğlu, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 12. Baskı.

COLQUİTT, J., LEPİNE, J. & WESSON, M. (2011). **Organizational Behavior: Improving Performance and Commitment in the Workplace**, Mc Graw-Hill, Irwin, 8. Baskı.

COSTA, P. T. & MCCRAE, R. R. (1992). **NEO PI-R Professional Manual: Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)**, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

COVINGTON, M. V. (1992). **Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform**, Cambridge: Cambridge University Press.

- CSÍKSZENTMÍHALYI, M. (2005). **Akış: Mutluluk Bilimi**, Çev. B. Satılmış, İstanbul, Buzdağı Yayınevi.
- ÇINAR, N. S. VE GÜNAL, Y. (2021). **Sosyal Bilimlerde COVID-19 Salgını Dönemler ve Değişim Dinamikleri-2**, Ankara, Astana Yayınları.
- DIENER, E., OISHI, S. VE LUCAS, R. E. (2009). **Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction**. In S. J. Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. (Ed.) The oxford handbook of positive psychology (pp. 187-194). Oxford University Press.
- DÖKMEN, Ü. (2000). **Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- EROĞLU, F. (2021). **Davranış Bilimleri**. (16. Basım). İstanbul: Beta Basım Yayın.
- GRENVILLE-CLEAVE, B. (2016). **Positive Psychology: A Toolkit for happiness, purpose and well-being**. IconBooks.
- GÜNEY, S. (2022). **Davranış Bilimleri**. (13. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- GÜRÜZ, D. ve EĞİNLİ, A. T. (2012). **Kişilerarası İletişim: Bilgiler-Etkiler-Engeller**. (3. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- HAHS-VAUGHN, D. L. ve LOMAX, R. G. (2020). **Statistical concepts-a first course**. New York: Routledge.
- HELLRİEGEL, D. ve SLOCUM, J. W. (2008). **Organizational Behavior**. (12. Basım). USA: South-Western Cengage Learning.
- İNANÇ, B. Y. ve YERLİKAYA, E. E. (2008). **Kişilik Kuramları**. Ankara: Pegem Akademi.
- JORDON, W. (2005). **Ancient concepts of philosophy**. Routledge.
- KARASAR, N. (2011). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Nobel Yayınları.
- LUCAS, R. E. ve DIENER, E. (2008). **Personality and subjective well-being**. In O.P. John, R.W. ROBİNS and L. A. PERVİN (Eds.), Handbook of personality. Theory and research. New York: Guilford Press.

- LYUBOMİRSKY, S. (2000). **In the pursuit of happiness: Comparing the U.S. and Russia**. Annual Meeting of the Society of Experimental Social Psychology, Atlanta, Georgia.
- LYUBOMİRSKY, S. (2019). **Nasıl mutlu olunur? Bilimsel datalarla kanıtlanan 12 mutluluk reçetesi**. (Çev: G. Göze). İstanbul: Ketebe Yayınevi.
- MCCRAE, R. R. ve COSTA, P. T. (2003). **Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective**. (2. Basım). New York: Guilford.
- MORRIS, S. (2012). **The science of happiness: A cross-cultural perspective**. In H. Selin and G. Davey (Ed.), *Happiness across cultures*, 6, 435–450. Netherlands: Springer.
- ÖZKALP, E. ve KIREL, Ç. (2013). **Örgütsel Davranış**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- PLATON (Eflatun). (2005). **Devlet (V. Atayman ve C. Saraçoğlu, Çev.)**. İstanbul: Bordo Siyah Yayınları.
- ROBBİNS, S. P. ve JUDGE, T. A. (2017). **Örgütsel Davranış: Organizational Behavior**. (Çev: İ. Erdem). (14. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- SMİTH, E. E., NOLEN-HOEKSEMA, S., FREDRİCKSON, B. L., LOFTUS, G. R., BEM, D. J. VE MAREN, S. (2015). **Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş**. (14. Basım). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- ŞİMŞEK, M. Ş., ÇELİK, A. VE AKGEMCİ, T. (2015). **Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış**. (9. Basım). Konya: Eğitim Yayınevi.
- VEENHOVEN, R. (1984). **Conditions of happiness**. D. Reidel Publishing Company. Erasmus University Rotterdam, Department of Sociology.
- YETİM, Ü. (2001). **Toplumdan bireye mutluluk resimleri**. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- ZEL, U. (2011). **Kişilik ve Liderlik: Evrensel Boyutlarıyla Yönetel Açından Araştırmalar**, Teoriler ve Yorumlar. (3. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

DECKERS, T., FALK, A., KOSSE, F. VE SCHILDBERG-HÖRİSCH, H. (2015). **How does socio-economic status shape a child's personality?** IZA Discussion Paper, No. 8977.

MAKALELER

AGBO, A. A. VE NGWU, C. N. (2017). **Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality.** Personality and Individual Differences, 111, 227-231.

AĞIRKAYA, K. VE ERDEM, R. (2023). **Psikolojik sağlık: Sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme.** Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi (PIAR), 10(2), 656-678.

AKBABA, A. Y. (2020). **Öğretmen adaylarının mutluluk, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi.** Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(6), 179-191.

AKÇA, F. (2012). **An investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success.** Journal of Education and Learning, 1(2), 288-297.

AKIN, A. (2012). **Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.** Eğitim ve Bilim, 37(164), 176-187.

AKIN, A., ABACI, R. VE AKIN, Ü. (2011). **Kendini sabotaj: Kavramsal bir analiz.** International Online Journal of Educational Sciences, 3(3), 1155-1168.

AKSOY, M. VE ÇOBAN, G. İ. (2017). **Hemşirelik öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.** Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 14(1), 45-51.

ALAN, H. VE BAYKAL, U. (2018). **Yönetici hemşirelerin kişilik özellikleri ve etkileyen kişisel ve mesleki özellikler.** Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(2), 119-128.

ALBAYRAK, H. VE BİROL, Z. N. (2021). **Lise öğrencilerinin kendini sabotaj davranışlarının incelenmesi.** Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (52), 520-535.

AL-DABABİ, K. I., RAHMAN, A. H. A., ALMASARWEH, S., ALQUDAH, F. M., ALSMOUL, E. M. A., MATAKKAH, S. K. VE BAHA, K. M. A. (2023).

- Predictive ability of psychological resilience and big five factors in fear of happiness.** Migration Letters, 20(8), 1195-1211.
- ALLIK, J. VE MCCRAE, R. R. (2004). **Toward a geography of personality traits: Patterns of profiles across 36 cultures.** Journal of Cross-Cultural Psychology, 35(4), 13-28.
- AMİRAZODİ, F. VE AMİRAZODİ, M. (2011). **Personality traits and self-esteem.** Procedia-Social and Behavioral Sciences, 29, 713-716.
- ANLI, G., AKIN, A., ŞAR, A. H. VE EKER, H. (2011). **Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.** Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14(54), 160-172.
- ARICI, Y. H. (2020). **Mutluluk tarihi.** Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi, 9, 217-243.
- ATARI, M. VE YAGHOUBİRAD, M. (2016). **The big five personality dimensions and mental health: The mediating role of alexithymia.** Asian Journal of Psychiatry, 24, 59-64.
- ATMACA, T. (2020). **Öğretmenlerin kişilik tipleri ile mesleğe yabancılaşma arasındaki ilişki.** Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 491-506.
- AYAR, D. ve KARASU, F. (2022). **The relationship of fear of happiness levels of Syrian refugees with meaning of life and health perception.** Perspectives in Psychiatric Care, 58(4), 1492-1501.
- AYDIN, A. ve KAHRAMAN, N. (2020). **Hemşirelik öğrencilerinde kendini sabotaj: Psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlık üzerine etkisi.** Çukurova Medical Journal, 45(4), 1625-1633.
- AYDIN, O. ve KONYALIOĞLU, P. (2011). **18-21 yaş grubu bireylerin genel zeka düzeyleri ile psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişki.** Türk Üstün Zeka ve Eğitim Dergisi, 1(1), 77-103.
- BAL, E. ve BALCI, Ş. (2020). **Akıllı cep telefonu bağımlılığı: Kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme.** Erciyes İletişim Dergisi, 7(1), 369-394.

- BANDURA, A. (1993). **Perceived self-efficacy in cognitive-development and functioning.** Educational Psychologist, 28(2), 117-148.
- BANKIER, B., AIGNER, M. ve BACH, M. (2001). **Alexithymia in DSM-IV disorder: Comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression.** Psychosomatics, 42(3), 235-240.
- BARANCZUK, U. (2019). **The five factor model of personality and alexithymia: A meta-analysis.** Journal of Research in Personality, 78, 227-248.
- BARANCZUK, U. (2019). **The five factor model of personality and sense of coherence: A meta-analysis.** Journal of Health Psychology, 26(1), 1-14.
- BAR-ON, R. (2006). **The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI).** Psicothema, 18, 13-25.
- BARRICK, M. R. VE MOUNT, M. K. (1991). “**The big five personality dimentionns and job performance: A meta analysis**”. Personnel Psychology, 44(1), 1-26.
- BARRICK, M. R. VE MOUNT, M. K. (1993). **Autonomy as a moderator of the relationships between the big five personality dimensions and job performance.** Journal of Applied Psychology, 78(1), 111-118.
- BAŞ, Z., BAŞ, A., KALAFAT, A. VE DİLMAÇ, B. (2021). **Ergenlerde duygusal zeka, mutluluk korkusu ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi.** Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi (OPUS), 17(33), 154-173.
- BATIGÜN, A. D. VE BÜYÜKŞAHİN, A. (2008). **Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri.** Klinik Psikiyatri Dergisi, 11(3), 105-114.
- BEBLO, T., FERNANDO, S., KLOCKE, S., GRİEPENSTROH, J., ASCHENBRENNER, S. VE DRİESSEN, M. (2012). **Increased suppression of negative and positive emotions in major depression.** Journal of Affective Disorders, 141(2-3), 474-479.
- BEGUM, S., JABEEN, S. VE AWAN, A. B. (2014). **Happiness: A psycho-philosophical appraisal.** Dialogue, 9(3), 313-325.

- BENOOT, C., HANNES, K. VE BİLSEN, J. (2016). **The use of purposeful sampling in a qualitative evidence synthesis: A worked example on sexual adjustment to a cancer trajectory.** BMC Medical Research Methodology, 16(1), 2-12.
- BERENBAUM, H. VE IRVİN, S. (1996). **Alexithymia, anger and interpersonal behaviour.** Psychotherapy and Psychosomatics, 65(4), 203-208.
- BERGLAS, S. VE JONES, E. E. (1978). **Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success.** Journal of Personality and Social Psychology, 36(4), 405-417.
- BERNDT, T. J. (2002). **Friendship quality and social development.** Current Directions in Psychological Science, 11(1), 7-10.
- BİLGİN, M. (2017). **Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi.** Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 16(62), 945-954.
- BİSWAS-DİENER, R., DİENER, E. VE TAMİR, M. (2004). **The psychology of subjective well-being.** Daedalus, 133(2), 18-25.
- BİTLİSLİ, F., DİNÇ, O. M., ÇETİNCELİ, E. VE KAYGISIZ, Ü. (2013). **Beş faktör kişilik özellikleri ile akademik güdülenme ilişkisi: Süleyman Demirel üniversitesi Isparta meslek yüksekokulu öğrencilerine yönelik bir araştırma.** Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(2), 459-480.
- BOBO, J. L., WHITAKER, K. C. VE STRUNK, K. K. (2013). **Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach.** Personality and Individual Differences, 55, 619-621.
- BOSTAN, T., BOSTAN, A., SARP KAYA, S. VE YABACI, A. (2020). **Lise öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve demografik değişkenler açısından incelenmesi.** Journal of Social and Humanities Sciences Research, 7(59), 2651-2663.
- BRİCKMAN, P., COATES, D. VE JANOFF-BULMAN, R. (1978). **Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?** Journal of Personality and Social Psychology, 36(8), 917-927.

- BRUCK, C. S. VE ALLEN, T. D. (2003). **The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type a behavior, and work-family conflict.** Journal of Vocational Behavior, 63(3), 457-472.
- BRUNSTEİN, J. C. (1993). **Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study.** Journal of Personality and Social Psychology, 65(5), 1061-1070.
- BRÜLDE, B. (2007). **Happiness theories of the good life.** Journal of Happiness Studies, 8(15), 15-49.
- BULGUR, N. E. (2021). **Ulusal tez merkezinde yer alan kişilik tipleri çalışmalarının bibliyometrik analizi.** Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(2), 119-127.
- BÜYÜKGÖZE, H. ve GÜN, F. (2015). **Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi.** Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(2), 689-704.
- CEYLAN, İ. (2019). **Kişilik gelişimi din ilişkisi.** Din ve Bilim-Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi, 2(2), 50-72.
- CHAUVİN, B., HERMAND, D. ve MULLET, E. (2007). **Risk perception and personality facets.** Risk Analysis, 27(1), 171-185.
- CHEN, Z., SUN, K. VE WANG, K. (2018). **Self-esteem, achievement goals, and self-handicapping in college physical education.** Psychological Reports, 121(4), 690-704.
- CHICO-LIBRAN, E. (2006). **Personality dimensions and subjective well-being.** The Spanish Journal of Psychology, 9(1), 38-44.
- CHOW, H. (2005). **Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis.** Social Indicators Research, 70(2), 139-150.
- COSTA, P. T. J., TERRACCIANO, A. ve MCCRAE, R. R. (2001). **Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings.** Journal of Personality and Social Psychology, 81(2), 322-331.

- COSTA, P. ve MCCRAE, R. R. (1992). **Four ways five factors are basic**. Personality and Individual Differences, 13(6), 653-665.
- CUMMINS, R. A. (2011). **Comparison theory in economic psychology regarding the easterlin paradox and decreasing marginal utility: A critique**. Applied Research Quality Life, 6, 241-252.
- ÇAKA, S. Y., TOPAL, S., NEMUT, T. ve ÇINAR, N. (2018). **Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde aleksitimi ile empati arasındaki ilişki**. Journal of Human Sciences, 15(2), 996-1005.
- ÇELİK E. K., ÖZSOY, F. ve YILDIZ, M. (2023). **Tinnitus tanılı hastalarda depresyon, aleksitimi düzeyleri ve bedenselleştirme**. Batı Karadeniz Tıp Dergisi, 7(3), 289-295.
- ÇELİK, Y. ve ATILLA, G. (2019). **Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı**. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(2), 177-198.
- ÇETİN, B., DOĞAN, T. ve SAPMAZ, F. (2010). **Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması**. Eğitim ve Bilim, 35(156), 205-216.
- ÇETİN, N. G. ve BECEREN, E. (2007). **Lider kişilik: Gandhi**. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(5), 110-132.
- ÇETİN, S. ve POLAT, S. (2021). **Ortaokul öğretmenlerinin örgütsel adalet algı düzeyleri ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki**. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(1), 171-182.
- ÇEVİK, Ö. (2020). **Kültürel bir öğreti: Mutluluk korkusu**. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(1), 855-869.
- ÇEVİK, Ö. ve TANHAN, F. (2020). **Merhamet korkusu: Tanımı, nedenleri ve önlenmesi**. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12(3), 342-351.
- ÇİÇEK, B. ve AKNAR, A. (2019). **Kişilik özelliklerinin tükenmişlik ve presentizm davranışları üzerindeki etkisi**. Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 54(3), 1234-1258.

- ÇİÇEK, İ. ve ASLAN, A. E. (2020). **Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve.** Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 10(1), 137-147.
- ÇİFTÇİ G. E. ve DEMİRER, M. C. (2022). **COVID-19 pandemi sürecinde esnek çalışma uygulamalarının mutluluk ve performansa etkisi.** Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 17(2), 106-115.
- ÇİNİ, M. A., ERDİRENÇELEBİ, M. VE ERTÜRK, E. (2021). **COVID-19 pandemi döneminde iş stresinin işte kalma niyetine etkisinde iş tatmininin aracılık etkisi.** İşletme Araştırmaları Dergisi, 13(3), 2356-2375.
- ÇİRKİN, Z. VE GÖKSEL, T. (2016). **Mutluluk ve gelir.** Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 71(2), 375-400.
- ÇUTUK, Z. A. (2017). **Ergenlik döneminde depresyon, kaygı ve stres.** Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 109-137.
- DALGAR, G. VE KAYTEZ, N. (2022). **Covid 19 pandemi sürecinde okul öncesi öğretmen adaylarının özyeterlilikleri ve gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Mavi Atlas, 10(2), 390-403.
- DAYICAN, Y. VE DEMİRAY, E. (2021). **Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(2), 257-268.
- DE VENTE, W., KAMPHUIS, J. H. VE EMMELKAMP, P. M. G. (2006). **Alexithymia, risk factor or consequence of work-related stress?** Psychotherapy and Psychosomatics, 75(5), 304-311.
- DEMİR, B. (2021). **Mobbing olgusu ve sağlık kuruluşlarında hemşirelere yönelik mobbing.** Meyad Akademi, 2(1), 84-108.
- DEMİR, R. VE MURAT, M. (2017). **Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi.** Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi (OPUS), 7(13), 349-378.

- DEMİRBUŁAT, Ö. G. VE AVCIKURT, C. (2015). **Turizm ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine kavramsal bir değerlendirme.** Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(34), 79-97.
- DEMİRCİ, İ., EKŞİ, H., KARDAŞ, S. VE DİNÇER, D. (2016). **Mutluluk korkusu ölçeği'nin türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği.** Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(4), 2057-2072.
- DEMİRCİ, İ., EKŞİ, H., KARDAŞ, S. VE DİNÇER, D. (2016). **Mutluluk korkusu ölçeği'nin türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği.** Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(4), 2057-2072.
- DENİZ, M. E., KURTULUŞ, H. Y. VE UZUN, G. (2022). **Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Milli Eğitim Dergisi, 51(235), 2397-2416.
- DENİZ, M. VE YILMAZ, E. (2006). **Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25), 17-26.
- DENİZ, Ü. VE KESİCİOĞLU, O. S. (2012). **Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi.** Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 13(2), 1-13.
- DEPPE, R. K. VE HARACKIEWICZ, J. M. (1996). **Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure.** Journal of Personality and Social Psychology, 70(4), 868-876.
- DERE, J., FALK, C. F. VE RYDER, A. G. (2012). **Unpacking cultural differences in alexithymia: The role of cultural values among euro-Canadian and Chinese-Canadian Students.** Journal of Cross-Cultural Psychology, 43(8), 1297-1312.
- DERE, J., TANG, Q., ZHU, X., CAİ, L., YAO, S. VE RYDER, A. G. (2013). **The cultural shaping of alexithymia: Values and externally oriented thinking in a Chinese clinical sample.** Comprehensive Psychiatry, 54(4), 362-368.
- DEVELİOĞLU, K. VE TEKİN, Ö. A. (2013). **Beş faktör kişilik özellikleri ve yabancılaşma arasındaki ilişki: Beş yıldızlı otel çalışanları üzerine bir**

- uygulama.** Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(2), 15-30.
- DİENER, E. (1984). **Subjective well-being.** Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.
- DİENER, E. (2000). **Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index.** American Psychologist, 55(1), 34-43.
- DİENER, E. (2009). **Subjective well-being.** The Science of Well-Being, 11-58.
- DİENER, E. ve LUCAS, R. E. (2000). **Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory.** Journal of Happiness Studies, 1, 41-78.
- DİENER, E. ve TAY, L. (2015). **Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the gallup world poll.** International Journal of Psychology, 50(2), 135-149.
- DİENER, E., LUCAS, R. E. ve SCOLLON, C. N. (2006). **Beyond hedonic adaptation: Revising the adaptation theory of well-being.** American Psychologist, 61(4), 305-314.
- DİENER, E., OISHI, S. ve LUCAS, R. E. (2003). **Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life.** Annual Review of Psychology, 54, 403-425.
- DİENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E. ve SMITH, H. L. (1999). **Subjective Well-Being: Three decades of progress.** Psychological Bulletin, 125(2), 276-302.
- DİENER, E., SUH, E. ve OSHI, S. (1997). **Recent findings on subjective well-being.** Indian Journal of Clinical Psychology, 24(1), 25-41.
- DİREKVAND-MOGHADAM, A., KAİKHAVANİ, S. VE SAYEHMİRİ, K. (2013). **The worldwide prevalence of premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis study.** Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, 16(65), 8-17.
- DOĞAN, A. VE KESKİN, G. (2021). **Pandemi sürecinde ruhsal sorunlar: Sağlık çalışanlarının COVID-19 yanıtına travmaya dayalı bir yaklaşım.** Hastane Öncesi Dergisi, 6(1), 159-174.

- DOĞAN, T. (2013). **Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş.** Doğuş Üniversitesi Dergisi, 14(1), 56-64.
- DOĞRU, Z. VE İÇAĞASI, S. (2023). **Self-handicapping and self esteem in judokas.** Journal of Sport Sciences Research, 8(3), 700-722.
- DONNELLAN, M. B. VE LUCAS, R. E. (2008). **Age differences in the big five across the life span: Evidence from two national samples.** Psychology and Aging, 23(3), 558-566.
- EİD, M. VE DİENER, E. (2001). **Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and international differences.** Journal of Personality and Social Psychology, 81(5), 869-885.
- EKŞİ, H., İKİZ, K. VE BAŞMAN, M. (2020). **Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü.** Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(2), 820-829.
- EKŞİ, H., İKİZ, K. VE BAŞMAN, M. (2020). **Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü.** Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(2), 820-829.
- ELLIOT, A. J. VE THRASH, T. M. (2004). **The intergenerational transmission of fear of failure.** Personality and Social Psychology Bulletin, 30(8), 957-971.
- ELMAS, İ. (2022). **Yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlığın öğretmenlerin mutluluk korkusu ile ilişkisi.** Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(1), 147-156.
- EMMONS, R. A. VE MCCULLOUGH, M. E. (2003). **Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.** Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.
- EPÖZDEMİR, H. (2012). **Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?** Türk Psikoloji Yazıları, 15(30), 25-33.
- ERASLAN, M. (2015). **Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli**

- değişkenlere göre incelenmesi.** Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(12), 65-82.
- ERKOÇ, B., LOTFİ, S. VE ZAFER DANIŞ, M. (2021). **A study to determine the relationship between family fit, cherophobia and psychological well-being.** Archives of Health Science and Research, 8(3), 175-181.
- ERYILMAZ, A. (2009). **Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi.** Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(4), 975-989.
- EVREN, C., CAN, S., EVREN, B. VE ÇAKMAK, D. (2002). **Yatarak tedavi gören erkek 75 alkol bağımlılarında aleksitiminin depresyon, anksiyete ve erektil işlev bozukluğu ile ilişkisi: Kontrollü bir çalışma.** Klinik Farmakoloji Bülteni, 12(4), 165-173.
- FEICK, D. L. ve RHODEWALT, F. (1997). **The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem.** Motivation and Emotion, 21(2), 147-163.
- FERRADAS, M. M., FREIRE, C., RODRÍGUEZ-MARTÍNEZ, S. VE PINEIRO, I. (2018). **Self-handicapping and self-esteem profiles and their relation to achievement goals.** Anales De Psicologia, 34(3), 545-554.
- FERRARÍ, J. R. VE TÍCE, D. M. (2000). **Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting.** Journal of Research in Personality, 34(1), 73-83.
- FRANZ, M., POPP, K., SCHAEFER, R., SÍTTE, W., SCHNEIDER, C., HARDT, J. VE BRAEHLER, E. (2008). **Alexithymia in the German general population.** Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43(1), 54-62.
- FUKUNISHI, I. VE PARÍS, W. (2001). **Intergenerational association of alexithymic characteristics for college students and their mothers.** Psychological Reports, 89(1), 77-84.
- GADBOÍS, E. A. VE DUGAN, E. (2015). **The big five personality factors as predictors of driving status in older adults.** Journal of Aging and Health, 27(1), 54-74.

- GHORBANİ, F., KHOSRAVANI, V., SHARİFİ BASTAN, F., VE JAAMATİ ARDAKANI, R. (2017). **The alexithymia, emotion regulation, emotion regulation difficulties, positive and negative affects, and suicidal risk in alcohol-dependent outpatients.** Psychiatry Research, 252, 223-230.
- GİLBERT, P., MCEWAN, K., CATARİNO, F., BAİAO, R. VE PALMEİRA, L. (2014). **Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample.** British Journal of Clinical Psychology, 53(2), 228-244.
- GİLBERT, P., MCEWAN, K., GİBBONS, L., CHOTAİ, S., DUARTE, J. VE MATOS, M. (2012). **Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism.** Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 85(4), 374-390.
- GOMEZ, V., KRİNGS, F., BANGERTER, A. VE GROB, A. (2009). **The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective.** Journal of Research in Personality, 43(3), 345-354.
- GÖKSAL, M. (2022). **Sınıf öğretmenlerinin beş faktör kişilik özellikleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Türk Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 3(2), 131-146.
- GÖRGÜLÜ, Ş. VE ŞENER, T. (2021). **Ergenlerin kendini engelleme eğilimlerinin kimlik statülerine göre karşılaştırılması.** MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 1(23), 127-142.
- GRABE, H. J., SPİTZER, C. VE FREYBERGER, H. J. (2001). **Alexithymia and the temperament and character model of personality.** Psychotherapy and Psychosomatics, 70(5), 261-267.
- GRAHAM, C. (2011). **Adaptation amidst prosperity and adversity: Insights from happiness studies from around the world.** The World Bank Research Observer, 26(1), 105-137.
- GRANT, S., LANGAN-FOX, J. VE ANGLİM, J. (2009). **The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being.** Psychological Reports, 105(1), 205-231.

- GUNKEL, M., SCHLAEGEL, C., LANGELLA, I. M. VE PELUCHETTE, J. V. (2010). **Personality and career decisiveness: An international empirical comparison of business students career planning.** Personnel Review, 39(4), 503-524.
- GÜLEÇ, H., KÖSE, S., GÜLEÇ, M. Y., ÇITAK, S., EVREN, C., BORCKARDT, J. VE SAYAR, K. (2009). **Reliability and factorial validity of the turkish version of the 20-Item toronto alexithymia scale (TAS-20).** Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 19(3), 214-220.
- GÜLER, M. VE DÖNMEZ, A. (2011). **İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü.** Türk Psikoloji Yazıları, 14(27), 38-45.
- GÜNDOĞDU, R. (2013). **Investigation of self- handicapping tendencies of teacher candidates according to demographic variables by controlling self-esteem scores.** Turkish Studies- International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(3), 263-277.
- GÜRBÜZ, S. (2015). **“Kuşak farklılıkları: Mit mi, gerçek mi?”.** İş ve İnsan Dergisi, 2(1), 39-57.
- GÜREL, N. (2011). **Kişilik psikolojisi, önyargının psikolojisi ve kamuoyu: Gordon Allport ve Walter Lippmann’ın görüşleri çerçevesinde bir değerlendirme.** Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(2), 101-134.
- GÜZEL, S. (2018). **Gelir eşitsizliği, refah ve mutluluk.** Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(3), 389-394.
- HALLER, M. ve HADLER, M. (2006). **How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis.** Social Indicators Research, 75(2), 169-216.
- HAYAT, E. ve ÖZDEN, A. S. (2021). **Genelleştirilmiş sıralı lojistik regresyon analizi ile bireylerin mutluluk düzeylerine etki eden faktörlerin belirlenmesi.** Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi (OPUS), 18(40), 2288-2316.
- HEADEY, B. (2006). **Subjective well-being: Revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression methods.** Social Indicators Research, 79, 369-403.

- HEADEY, B., VEENHOVEN, R. VE WEARING, A. (1991). **Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being**. Social Indicators Research, 24, 81-100.
- HEMMING, L., HADDOCK, G., SHAW, J. VE PRATT, D. (2019). **Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: An overview of the literature**. Frontiers in Psychiatry, 10, 1-7.
- HENDEKÇİ, A. VE UĞUR, H. G. (2021). **Ergenlik dönemi öğrencilerinin riskli sağlık davranışları, anne baba ergen ilişkileri ve etkileyen etmenler**. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(2), 134-146.
- HENDRIX, K. S. VE HIRT, E. R. (2009). **Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping**. Journal of Experimental Social Psychology, 45(1), 51-59.
- HIRT, E. R., DEPPE, R. K. VE GORDON, L. J. (1991). **Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction**. Journal of Personality and Social Psychology, 61(6), 981-991.
- HIRT, E. R., MCCRAE, S. M. VE BORİS, H. I. (2003). **“I know you self-handicapped last exam”’: Gender differences in reactions to self-handicapping**. Journal of Personality and Social Psychology, 84(1), 177-193.
- HONKALAMPİ, K., HINTIKKA, J., TANSKANEN, A., LEHTONEN, J. VE VIINAMAKI, H. (2000). **Depression is strongly associated with alexithymia in the general population**. Journal of Psychosomatic Research, 48(1), 99-104.
- HORZUM, M. B., AYAS, T. VE PADIR, M. A. (2017). **Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması**. Sakarya University Journal of Education, 7(2), 398-408.
- İŞGÖR, İ. Y. (2022). **Does fear of happiness exist? Exploring fear of happiness through the five factors dimensions of personality**. Educational Policy Analysis and Strategic Research, 17(4), 126-141.
- İŞGÖR, İ. Y., YILMAZ, Y. VE LAÇİN, B. G. D. (2022). **The prediction of psychological resilience by fear of happiness and ruminative thoughts**. Education Quarterly Reviews, 5(3), 195-206.

- JOSHANLOO, M. (2012). **Investigation of the factor structure of spirituality and religiosity in Iranian Shiite university students.** International Journal of Psychology, 47(3), 211-221.
- JOSHANLOO, M. (2013). **The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale.** Personality and Individual Differences, 54(5), 647-651.
- JOSHANLOO, M. (2019). **Lay conceptions of happiness: Associations with reported well-being, personality traits, and materialism.** Frontiers in Psychology, 10, 1-8.
- JOSHANLOO, M. (2023). **Predictors of aversion to happiness: New insights from a multi-national study.** Motivation and Emotion, 47, 423-430.
- JOSHANLOO, M. ve Weijers, D. (2013). **Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness.** Journal of Happiness Studies, 15(3), 717-735.
- JOSHANLOO, M. ve Weijers, D. (2014). **Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness.** J Happiness Stud, 15, 717-735.
- JOUKAMAA, M., KOKKONEN, P., VEIJOLA, J., LAKSY, K., KARVONEN, J. T., JOKELAINEN, J. ve JARVELIN, M. R. (2003). **Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: A prospective study.** Psychosomatic Medicine, 65(2), 307-312.
- JOUKAMAA, M., TAANILA, A., MIETTUNEN, J., KARVONEN, J. T., KOSKINEN, M. VE VEIJOLA, J. (2007). **Epidemiology of alexithymia among adolescents.** Journal of Psychosomatic Research, 63(4), 373-376.
- KALAMAN, S., ORHAN, H. VE KOCABAY, İ. (2019). **Sosyal medya kullanımı ve aleksitimi: Acil serviste çalışan hemşireler üzerine bir araştırma.** Online Academic Journal of Information Technology, 10(37), 45-56.
- KALAMAN, S., ORHAN, S. VE KOCABAY, İ. (2019). **“Sosyal medya kullanımı ve aleksitimi: Acil serviste çalışan hemşireler üzerine bir araştırma”.** Online Academic Journal of Information Technology, 10(37), 45-56.

- KALE, Ü., ÇAĞDAŞ, A. VE TEPELİ, K. (2013). **Anne-baba eğitim düzeyinin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları ifade etme becerilerine etkisinin incelenmesi.** Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(2), 254-262.
- KAMUK, Y. U., EVLİ, F. VE TECİMER, H. (2018). **Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri.** Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(3), 2257-2267.
- KANAT, M. (2023). **Farabi ve Platon felsefesinde mutluluk.** Dünya İnsan Bilimleri Dergisi, (1), 111-122.
- KANGAL, A. (2013). **Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar.** Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12(44), 214-233.
- KARADENİZ, S. (2007). **Gelenek üzerine bir okuma denemesi. “Geçmişle gelecek arasında gelenek”.** Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi, 4(2), 29-47.
- KARAGÖL, A. (2017). **Ankara’daki bir doktor popülasyonunda aleksitimi düzeyleri, yaygınlığı ve bunun sosyodemografik bileşenleri.** Anadolu Psikiyatri Dergisi, 18(3), 217-223.
- KARAHAN, A. S. (2021). **Kendini sabote etmenin yakın kişilerarası ilişkiler açısından ele alınması.** Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi (OPUS), 18(42), 5876-5896.
- KARAİSMAİLOĞLU, D., KULAKAÇ, N. VE ÇİLİNGİR, D. (2021). **Ameliyathane hemşirelerinde aleksitimi düzeyi ve iletişim becerilerine etkisi: Doğu karadeniz örneği.** Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(1), 81-87.
- KARNER-HUTULEAC, A. (2014). **Perfectionism and self-handicapping in adult education.** Procedia Social and Behavioral Sciences, 142, 434-438.
- KAVUT, S. (2020). **Carl Gustav Jung: Kavramları, kuramları ve düşünce yapısı üzerine bir inceleme.** Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 6(2), 681-695.

- KEARNS, H., FORBES, A., GARDİNER, M. VE MARSHALL, K. (2008). **When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping.** The Australian Educational Researcher, 35(3), 21-36.
- KENCH, S. VE IRWİN, H. J. (2000). **Alexithymia and childhood family environment.** Journal of Clinical Psychology, 56(6), 737-745.
- KESKİN, E. VE GÜNDOĞAN, H. (2019). **Beş faktör kişilik özellikleri ile iş performansı arasındaki ilişkiler: Beş yıldızlı oteller üzerine bir uygulama.** Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(62), 1465-1478.
- KESKİN, E. VE GÜNDOĞAN, H. (2019). **Beş faktör kişilik özellikleri ile iş performansı arasındaki ilişkiler: Beş yıldızlı oteller üzerine bir uygulama.** Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(62), 1465-1478.
- KILIÇ, S. (2016). **Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı.** Journal of Mood Disorders, 6(1), 47-48.
- KIMBLE, C. E. VE HİRT, E. R. (2005). **Self-focus, gender and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping?** Social Behaviour and Personality, 33(1), 43-56.
- KİNON, M. C. VE MURRAY, C. B. (2007). **A profile of college self-handicapper.** Undergraduate Research Journal, 1, 13-17.
- KİTAYAMA, S., MESQUİTA, B. VE KARASAWA, M. (2006). **Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States.** Journal of Personality and Social Psychology, 91(5), 890-903.
- KOÇAK, R. (2002). **Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar.** Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35(1-2), 183-212.
- KORKMAZ, E. K., TELLİ, S., KADİOĞLU, H. VE KARACA, S. (2020). **Hemşirelerde aleksitimi ve aleksitiminin tükenmişlik, öfke ve somatizasyon ile ilişkisi.** Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 11(4), 284-291.

- KOZMA, A. VE STONES, M. J. (1980). **The measurement of happiness: Development of the memorial university of newfoundland scale of happiness (MUNSH)**. Journal of Gerontology, 35(6), 906-912.
- KÖROĞLU, B. (2022). **İş yerinde psikolojik şiddetin aleksitimi ile ilişkisini belirlemeye yönelik KKTC’de kamu ve özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma**. LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 13(2), 91-107.
- KULBAŞ, E. (2022). **Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin incelenmesi**. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(3), 1501-1527.
- KWON, J. VE LEE, H. (2020). **Why travel prolongs happiness: Longitudinal analysis using a latent growth model**. Tourism Management, 76, 1-12.
- LAMBERT, L., PASSMORE, H. A. ve JOSHANLOO, M. (2019). **A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear**. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 20(4), 1141–1162.
- Lane, R. C. (2002). **Anorexia, masochism, self-mutilation and autoeroticism: The spider mother**. The Psychoanalytic Review, 89(1), 101-123.
- LARSEN, J. K., BRAND, N., BERMOND, B. VE HİJMAN, R. (2003). **Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: A review of neurobiological studies**. Journal of Psychosomatic Research, 54(6), 533-541.
- LARSEN, R. J. (2000). **Toward a science of mood regulation**. Psychological Inquiry, 11(3), 129-141.
- LEE, H-R., LEE, H. E., CHOİ, J., KİM, J. H. VE HAN, H. L. (2014). **Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States**. Journal of Health Communication, 19(12), 1343-1358.
- LEHMANN, R., DENİSSEN, J. J., ALLEMAND, M. VE PENKE, L. (2013). **Age and gender differences in motivational of the big five from age 16 to 60**. Developmental Psychology, 49(2), 365-383.

- LEVANT, F. R., HALL, J. R., WILLIAMS, M. C. VE HASAN, T. N. (2009). **Gender differences in alexithymia.** *Psychology of Men and Masculinity*, 10(3), 190-203.
- LEVANT, R. (1992). **Toward the reconstruction of masculinity.** *Journal of Family Psychology*, 5, 379-402.
- LINDHOLM, T., LEHTINEN, V., HYYPPA, M. T. VE PUUKKA, P. (1990). **Alexithymic features in relation to the dexamethasone suppression test in a Finnish population sample.** *The American Journal of Psychiatry*, 147(9), 1216-1219.
- LITVINOVA, A., BALARABE, M. VE MOHAMMED, A. I. (2015). **Influence of personality traits and age on academic self-handicapping among undergraduate students of Ahmadu Bello University, Zaria, Nigeria.** *Psychology*, 6(15), 1995-2003.
- LOISELLE, C. G. VE COSSETTE, S. (2001). **Cross-cultural validation of the Toronto alexithymia scale (TAS-20) in U.S. and Peruvian populations.** *Transcultural Psychiatry*, 38(3), 348-362.
- LÖK, N., BAŞOĞUL, C. VE ÖNCEL, S. (2016). **Aile içi şiddetin çocuk üzerindeki etkileri ve psikososyal desteğin önemi.** *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 155-161.
- LU, L. (2001). **Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology.** *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 407-432.
- LUCAS, R. E. (2007). **Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?** *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- LUCAS, R. E., CLARK, A. E., GEORGELLIS, Y. VE DIENER, E. (2003). **Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- LUMINET, D. (1994). **Psychosomatic medicine- the future of an illusion. Psychotherapie, psychosomatic.** *Medizinische Psychologie*, 44(11), 367-371.

- LUMINET, O., BAGBY, R. M., WAGNER, H., TAYLOR, G. J. VE PARKER, J. D. A. (1999). **Relation between alexithymia and the five-factor model of personality: A facet-level analysis.** *Journal of Personality Assessment*, 73(3), 345-358.
- LUNDH, L. G. VE SIMONSSON-SARNECKI, M. (2001). **Alexithymia, emotion and somatic complaints.** *Journal of Personality*, 69(3), 484-510.
- LUTHAR, S., CICCETTI, D. VE BECKER, B. (2000). **The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work.** *Child Development*, 71(3), 543-562.
- LYKKEN, D. VE TELLEGEN, A. (1996). **Happiness is a stochastic phenomenon.** *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- LYUBOMIRSKY, S., KING, L. VE DIENER, E. (2005). **The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?** *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K. M. VE SCHKADE, D. (2005). **Pursuing happiness: The architecture of sustainable change.** *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- LYVERS, M., RYAN, N. VE THORBERG, F. A. (2023). **Alexithymia, negative moods, and fears of positive emotions.** *Current Psychology*, 42, 13507-13516.
- MARKUS, H. R. VE KITAYAMA, S. (2010). **Cultures and selves: A cycle of mutual constitution.** *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420-430.
- MARTÍN, A. J., NEJAD, H., COLMAR, S., LIEM, G. A. D. VE COLLIE, R. J. (2015). **The role of adaptability in promoting control and reducing failure dynamics: A mediation model.** *Learning and Individual Differences*, 38, 36-43.
- MARTÍN, G., RICHARDSON, A. S., BERGEN, H. A., ROEGER, L. VE ALLISON, S. (2005). **Perceived academic performance, self-esteem and locus of control as indicators of need for assessment of adolescent suicide risk: Implications for teachers.** *Journal of Adolescence*, 28(1), 75-87.

- MATTILA, A. K., AHOLA, K., HONKONEN, T., SALMINEN, J. K., HUHTALA, H. VE JOUKAMAA, M. (2007). **Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population.** Journal of Psychosomatic Research, 62(6), 657-665.
- MATTILA, A. K., SALMINEN, J. K., NUMMI, T. VE JOUKAMAA, M. (2006). **Age is strongly associated with alexithymia in the general population.** Journal of Psychosomatic Research, 61, 629-635.
- MCCRAE, R. R. VE COSTA, P. T. (1991). **Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being.** Personality and Social Psychology, Bulletin, 17(2), 227-232.
- MCCRAE, R. R. VE COSTA, P. T. (1997). **Personality trait structure as a human universal.** American Psychologist, 52(5), 509-516.
- MCCRAE, R. R. VE JOHN, O. P. (1992). **An introduction to the five-factor model and its applications** Journal of Personality, 60(2), 175-215.
- MCCRAE, R. R. VE SUTIN, A. R. (2018). **A five-factor theory perspective on causal analysis.** European Journal of Personality, 32(3), 1-16.
- MCCRAE, S. M. VE HIRT, E. R. (2001). **The role of ability judgments in self-handicapping.** Personality and Social Psychology Bulletin, 27(10), 1378-1389.
- MCCREA, S. M., HIRT, E. R. VE MILNER, B. J. (2008). **She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping.** Journal of Experimental Social Psychology, 44(2), 292-311.
- MEHRDADI, A. (2016). **Factors affecting happiness: A cross-sectional study in the Iranian Youth.** Journal of clinical and diagnostic research, 10(5), 1-3.
- MERDAN, E. (2013). **Beş faktör kişilik kuramı ile iş değerleri ilişkisinin incelenmesi: Bankacılık sektöründe bir araştırma.** Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 4(7), 140-159.
- MESSINA, A., BEADLE, J. N. VE PARADISO, S. (2014). **Towards a classification of alexithymia: Primary, secondary and organic.** Journal of Psychopathology, 20, 38-49.

- METİN, T., SEMERCİ, V. VE ÖZDEMİR, S. Ç. (2023). **Hipertansiyon hastalarının tanımlayıcı özellikleri ve aleksitimi düzeyleri öz etkililik düzeylerinin yordayıcısı mıdır?** Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 10(3), 188-197.
- MEYER, C. L. (2000). **Academic procrastination and self-handicapping: Gender differences in response to noncontingent feedback.** Journal of Social Behavior and Personality, 15(5), 87-102.
- MONTEBARNOCÇI, O., CODİSPOTİ, M., BALDARO, B. VE ROSSİ, N. (2004). **Adult attachment style and alexithymia.** Personality and Individual Differences, 36(3), 499-507.
- MONTEBAROCCİ, O., CODİSPOTİ, M., BALDARO, B. VE ROSSİ, N. (2004). **Adult attachment style and alexithymia.** Personality and Individual Differences, 36(3), 499-507.
- MORİGUCHİ, Y., DECETY, J., OHNİSHİ, T., MAEDA, M., MORİ, T., NEMOTO, K., MATSUDA, H. VE KOMAKİ, G. (2007). **Empathy and judging other's pain: An fMRI study of alexithymia.** Cerebral Cortex, 17(9), 2223-2234.
- MORİGUCHİ, Y., OHNİSHİ, T., LANE, R. D., MAEDA, M., MORİ, T., NEMOTO, K. VE KOMAKİ, G. (2006). **Impaired self-awareness and theory of mind: An fMRI study of mentalizing in alexithymia.** Neuroimage, 32(3), 1472-1482.
- MORSÜN BÜL, Ü. (2014). **Hızlı büyük beşli kişilik testi türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması.** Düşünen Adam the Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 27(4), 316-322.
- MOTAN, İ. VE GENÇÖZ, T. (2007). **Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri.** Türk Psikiyatri Dergisi, 18(4), 333-343.
- MULYANEGARA, R. C., TSARENKO, Y. VE ANDERSON, A. (2009). **The big five and brand personality: Investigating the impact of consumer personality on preferences towards particular brand personality.** Journal of Brand Management, 16(4), 234-247.
- MYERS, D. G. VE DİENER, E. (1995). **Who is happy?** Psychological Science, 6(1), 10-19.

- NAGHİBAKHT, N., MİRMAHDİ, S. R. VE ABDOLLAHİ, L. (2015). **Identifying and ranking the effective factors on happiness among students of elementary level in ilam city.** Journal UMP Social Sciences and Technology Management, 3(3), 247-250.
- NAS, K. (2018). **Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kişilik özelliklerinin cinsiyet, yaş ve spor türüne olan etkisi.** The Journal of International Social Research, 11(57), 420-424.
- NEFF, K. (2003). **Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself.** Self and Identity, 2(2), 85-101.
- NİCOLO, G., SEMERARİ, A., LYSAKER, P. H., DİMAGGİO, G., CONTİ, L., D'ANGERİO, S., PROCACCİ, M., POPOLO, R. VE CARCİONE, A. (2011). **Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning.** Psychiatry Research, 190(1), 37-42.
- NOPIANA, N., EGİE, J. VE MERS, O. (2022). **The impact of internet addiction on introvert personality.** World Psychology, 1(2), 1-17.
- NOSENKO, E. L., ARSHAVA, I. F. VE NOSENKO, D. V. (2016). **Personality predictors of self-handicapping as a behavioral manifestation of the individual's self-efficacy deficit.** International Journal of Personality Psychology, 2(1), 44-50.
- ODABAŞ, U. K. (2019). **Eudaimonia'nın sokratik görünümü: Erdem bilgidir ve hiç kimse bilerek kötülük yapmaz.** Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23(1), 93-102.
- OĞUZ, A. (2009). **Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik inançlarının incelenmesi.** Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(2), 15-29.
- OKTAY, B. VE BATIGÜN, A. D. (2014). **Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke.** Türk Psikoloji Yazıları, 17(33), 31-40.
- OLGUN, Ş. VE YANARDAĞ, C. H. (2023). **Cerrahi hemşirelerinin COVID-19'A yönelik duygu ve düşüncelerinin çizimle ifadesi.** Selçuk Sağlık Dergisi, 4(1), 31-44.

- ONWUEGBUZIE, A. J. (2004). **Academic procrastination and statistics anxiety.** Assessment & Evaluation in Higher Education, 29(1), 3-19.
- OSHIO, A., TAKU, K., HIRANO, M. VE SAEED, G. (2018). **Resilience and big five personality traits: A meta-analysis.** Personality and Individual Differences, 127(1), 54-60.
- OSMANOĞLU, D. E. VE KAYA, H. İ. (2013). **Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas üniversitesi örneği.** Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(12), 45-70.
- ÖZÇETİN, Y. S. Ü. VE HİÇDURMAZ, D. (2016). **Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi.** Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(2), 145-154.
- ÖZDEMİR, O., ÖZDEMİR, P. G., KADAK, M. T. VE NASIROĞLU, S. (2012). **Kişilik gelişimi.** Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(4), 566-589.
- ÖZGÜLEŞ, B. (2019). **İşe bağlılık ve iş yaşamında mutluluk kavramlarının epistemik olarak incelenmesi.** ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi, 6(14), 72-81.
- ÖZLÜ, G. VE TOPKAYA, N. (2020). **Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları.** Kastamonu Education Journal, 28(3), 1220-1232.
- ÖZSOY, E. VE YILDIZ, G. (2013). **Kişilik kavramının örgütler açısından önemi: Bir literatür taraması.** İşletme Bilimi Dergisi, 1(2), 1-12.
- ÖZSOY, F., ÖZSOY, A. Z. VE DOĞRU, H. Y. (2021). **Polikistik over sendromu tanımlı hastalarda baskın mizaç özellikleri ile aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri.** Klinik Psikiyatri Dergisi, 24, 69-76.
- ÖZTÜRK, H., BAHÇECİK, N. VE GÜRDOĞAN, E. P. (2012). **Hastanelere göre yönetici hemşirelerin liderlik yaklaşımlarının değerlendirilmesi.** İ. Ü. F. N. Hemşirelik Dergisi, 20(1), 17-25.
- ÖZTÜRK, M. VE YILDIZ, M. (2017). **Yaşam doyumu ve suç korkusu arasındaki ilişki (Mersin örneği).** Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15(1), 1-30.

- ÖZTÜRK, M. VE YILDIZ, M. (2017). **Yaşam doyumu ve suç korkusu arasındaki ilişki (Mersin örneği)**. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15(1), 1-30.
- PARKER, J. D. A., BAGBY, R. M., TAYLOR, G. J., ENDLER, N. S. VE SCHMİTZ, P. (1993). **Factorial validity of the 20 item Toronto Alexithymia Scale**. European Journal of Personality, 7(4), 221-232.
- PARLAK, Ö. VE SAZKAYA, M. K. (2018). **Beş faktör kişilik özelliklerinin iş yaşamında yalnızlık üzerine etkisinin incelenmesi**. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 8(1), 149-165.
- PARLAR, H. VE GENÇAL, S. Y. (2017). **Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi**. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(31), 207-247.
- PAYAT, Ş. VE ÖKSÜZ, Y. (2022). **Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi**. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD), 12(2), 621-642.
- PEEL, R., CALTABIANO, N., BUCKBY, B. VE MCBAİN, K. (2019). **Defining romantic self-sabotage: A thematic analysis of interviews with practising psychologists**. Journal of Relationships Research, 10, 1-9.
- PELLERONE, M., TOMASELLO, G. VE MİGLİORİSİ, S. (2017). **Relationship between parenting, alexithymia and adult attachment styles: A cross-sectional study on a group of adolescents and young adults**. Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation, 14(2), 125-134.
- PİCARDİ, A., TONİ, A. VE CAROPPO, E. (2005). **Stability of alexithymia and its relationships with the “big five” factors, temperament, character, and attachment style**. Psychotherapy and Psychosomatics, 74(6), 371-378.
- POLAT, Ö. VE COŞKUN, F. (2020). **COVID-19 salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi**. Batı Karadeniz Tıp Dergisi, 4(2), 51-58.

- POLATCI, S., IRK, E., GÜLTEKİN, Z. VE SOBACI, F. (2017). **Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi?** Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(29), 553-578.
- PREECE, D. A. VE GROSS, J. J. (2023). **Conceptualizing alexithymia.** Personality and Individual Differences, 215, 1-6.
- PRKACHİN, G. C., CASEY, C. VE PRKACHİN, K. M. (2009). **Alexithymia and perception of facial expressions of emotion.** Personality and Individual Differences, 46(4), 412-417.
- PULFORD, B. D., JOHNSON A. VE AWAİDA, M. (2005). **A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students.** Personality and Individual Differences, 39(4), 727-737.
- QUEVEDO, R. J. M. VE ABELLA, M. C. (2011). **Well-being and personality: Facet-level analyses.** Personality and Individual Differences, 50(2), 206-211.
- RANTANEN, J., METSAPELTO, R. L., FELDT, T., PULKKİNEN, L. E. A. VE KOKKO, K. (2007). **Long-term stability in the Big Five personality traits in adulthood.** Scandinavian Journal of Psychology, 48(6), 511-518.
- REİSS, S. (2000). **Human individuality, happiness, and flow.** American Psychologist, 55(10), 1161-1162.
- RHODEWALT, F. VE HİLL, S. K. (1995). **Self-handicapping in the classroom: The effects of claimed self-handicaps on responses to academic failure.** Basic and Applied Social Psychology, 16(4), 397-416.
- ROBİNS, R. W., TRACY, J. L., TRZESNİEWSKİ, K., POTTER, J. VE GOSLİNG, S. D. (2001). **Personality correlates of self-esteem.** Journal of Research in Personality, 35(4), 463-482.
- ROSENBERG, N., RUFER, M., LİCHEV, V., IHME, K., GRABE, H-J., KUGEL, H., KERSTİNG, A. VE SUSLOW, T. (2016). **Observer-rated alexithymia and its relationship with the five-factor-model of personality.** Psychologica Belgica, 56(2), 118-134.

- ROSS, S. R., CANADA, K. E. VE RAUSCH, M. K. (2002). **Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness.** *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1173-1184.
- ROTHMANN, S. VE COETZER, E. P. (2003). **The big five personality dimensions and job performance.** *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 68-74.
- RUBİNSTEİN, G. (2007). **Two behavioural indicators of dependency and the five-factor model of personality.** *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(3), 333-342.
- RYAN, R. M. VE DECI, E. L. (2001). **On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being.** *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- SAATÇI, E. (2020). **COVID-19 pandemisi ve sağlık çalışanları: Yaşatmak mı yaşamak mı?** *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(3), 153-166.
- SAEİDİ, Z., EBRAHİMİ, H., ARESHTANAB, H. N., TABRİZİ, F. J., MOSTAFAZADEH, A. (2020). **Alexithymia and its relationships with job burnout, personality traits, and shift work among hospital nurses: A cross sectional study.** *Nursing and Midwifery Studies*, 9(2), 83-89.
- SALMİNEN, J. K., SAARİJARVİ, S., AARELA, E., TOİKKA, T. VE KAUKANEN, J. (1999). **Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland.** *Journal of Psychosomatic Research*, 46(1), 75-82.
- SARI, T. VE ÇAKIR, S. G. (2016). **Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi.** *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- SATAN, A. A. (2014). **Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi.** *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.
- SAYAR, K., KÖSE, S., GRABE, H. J. VE TOPBAŞ, M. (2005). **Alexithymia and dissociative tendencies in an adolescent sample from Eastern Turkey.** *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59(2), 127-134.

- SCHİMMACK, U., DİENER, E. VE OİSHİ, S. (2002). **Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources.** Journal of Personality, 70(3), 345-384.
- SCHİMMACK, U., OİSHİ, S., RADHAKRİSHNAN, P., DZOKOTO, V. VE AHADİ, S. (2002). **Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction.** Journal of Personality and Social Psychology, 82(4), 582-593.
- SCHWİNGER, M., WİRTHWEİN, L., LEMMER, G. VE STEİNMYR, R. (2014). **Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis.** Journal of Educational Psychology, 106(3), 744-761.
- SELÇUK, H. N. VE ASLAN, S. (2022). **Ergenlik dönemi, psikolojik zihinlilik, ebeveyn bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramları üzerine bir derleme.** Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 6(2), 719-735.
- SELİGMAN, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). **Positive psychology: An introduction.** American Psychologist, 55(1), 5-14.
- SERİNİKLİ, N. (2021). **Üniversite öğrencilerinin cam tavan algıları ile beş faktör kişilik özellikleri ilişkisi.** Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, 7(1), 16-28.
- SEVİNDİ, T. ve KUMCAĞIZ, H. (2018). **Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki.** Kastamonu Education Journal, 26(4), 1335-1343.
- SHEYKİ, M. T. (2011). **Happiness among the youth in Tehran, Iran, a sociological perspective.** Journal of Sociology and Social Anthropology, 2(1), 39-46.
- SİFNEOS, P. E. (1973). **The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients.** Psychotherapy and Psychosomatics, 22(2-6), 255-262.
- SİLVA, I. VE JOLLUSKİN, G. (2022). **Afraid of being happy: Portuguese version of the fear of happiness scale.** Revista Psicologia, Saude & Doenças, 23(2), 398-405.

- SMEDEREVAC, S., MITROVIĆ, D., SADIKOVIĆ, S., RIEMANN, R., BRATKO, D., PRINZ, M. VE BUDIMLIJA, Z. (2020). **Hereditary and environmental factors of the Five-Factor Model traits: A cross-cultural study**. Personality and Individual Differences, 162(1), 1-8.
- SMITH, J. L., HARDY, T. VE ARKIN, R. (2009). **When practice doesn't make perfect: Effort expenditure as an active behavioral self-handicapping strategy**. Journal of Research in Personality, 43(1), 95-98.
- SMITH, M. M., SHERRY, S. B., VIDOVIĆ, V., SAKLOFSKE, D. H., STOEBER, J. VE BENOÎT, A. (2019). **Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review**. Personality and Social Psychology Review, 23(4), 1-24.
- SOBA, M., ŞİMŞEK, A. VE DEMİR, E. (2019). **Üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir uygulama: Beş faktör kişilik modeli**. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD), 6(2), 28-43.
- SOBACI, F. (2022). **Sağlık çalışanları gözünden özel sektör ve kamu sektörü karşılaştırması: COVID-19 ekseninde nitel bir araştırma**. TOGÜ Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 275-289.
- SOLMAZ, M., SAYAR, K., ÖZER, Ö. A., ÖZTÜRK, M. VE ACAR, B. (2000). **Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma**. Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(4), 235-241.
- SOMER, O., KORKMAZ, M. VE TATAR, A. (2002). **Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin geliştirilmesi-1: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması**. Türk Psikoloji Dergisi, 17(49), 21-33.
- SPOORTHY, M. S. (2020). **Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic-a review**. Asian Journal of Psychiatry, 51, 1-4.
- STOUEMIRE, A. (1991). **Somatothymia, part 1 and 2**. Psychosomatics, 32(4), 365-381.
- SUBAŞ, A. VE ÇETİN, M. (2017). **Enneagram kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlilik ve geçerlilik çalışması**. Sosyal Bilimler Dergisi, 4(11), 160-181.

- SUH, E. M. (2002). **Culture, identity consistency, and subjective well-being.** Journal of Personality and Social Psychology, 83(6), 1378-1391.
- SÜLÜN, F., SUSUZ, Y. E., VAROL, Y. K. VE ÇOLAKOĞLU, F. F. (2021). **Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(2), 285-300.
- ŞAHİN, K., YENEL, K. VE KILIÇ, S. (2019). **Mutlu bir iş ortamına ilişkin öğretmen görüşlerinin PERMA modeline göre incelenmesi.** Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 25(4), 773-804.
- ŞAR, V., TÜRK, T. VE ÖZTÜRK, E. (2019). **Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation.** Indian Journal of Psychiatry, 61(4), 389-394.
- ŞAŞIOĞLU, M., GÜLOL, Ç. VE TOSUN, A. (2014). **Aleksitimi: Tedavi girişimleri.** Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 6(1), 22-31.
- Şaşıoğlu, M., Gürol, Ç. ve Tosun, A. (2013). **Aleksitimi kavramı.** Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5(4), 507-527.
- ŞEKER, M. (2009). **Mutluluk Ekonomisi.** Sosyoloji Konferansları Dergisi, (39), 115-140.
- ŞENKAL, İ. VE PALABIYIKOĞLU, R. (2015). **Çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi.** Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(8), 7-24.
- ŞİBKA, D. VE DUMAN, H. (2022). **Yetişkinlerde bazı demografik değişkenlerle mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler.** IJEASS, 5(1), 40-56.
- TAFRESHİ, M. M. (2009). **The evil eye: About contemporary society.** Chista, 259, 108-116.
- TANRIÖĞEN, Z. M. VE SERTEL, G. (2019). **Öğretmenlerin kendini sabote etme düzeyi ile algıladıkları örgütsel destek düzeyi arasındaki ilişki.** Trakya Eğitim Dergisi, 9(3), 506-526.

- TATAR, A. (2009). **Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması.** Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 20(2), 70-79.
- TATLILIOĞLU, K. (2013). **Beş faktör kişilik kuramı bağlamında kişilik kavramına genel bir bakış.** Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(6), 127-146.
- TATLILIOĞLU, K. (2014). **Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramı'na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi.** Tarih Okulu Dergisi, 7(17), 939-971.
- TAYLOR, G. J. (1984). **Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment.** The American Journal of Psychiatry, 141(6), 725-732.
- TAYLOR, G. J., BAGBY, R. M., KUSHNER, S. C., BENOÎT, D. VE ATKINSON, L. (2014). **Alexithymia and adult attachment representations: Associations with the five-factor model of personality and perceived relationship adjustment.** Comprehensive Psychiatry, 55, 1258-1268.
- TAYMUR, İ. VE TÜRKÇAPAR, M. H. (2012). **Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi.** Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(2), 154-177.
- TEKİN, I. VE KUL, D. (2023). **Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü.** Ege Eğitim Dergisi, 24(1), 75-89.
- TEKKE, M. VE ÖZER, B. (2019). **Fear of happiness: Religious and psychological implications in Turkey.** Mental Health, Religion & Culture, 22(7), 686-693.
- TEPELİ-TEMİZ, Z. (2018). **Bir sınıflandırma çalışması: Aleksitimik belirtiler ve bağlanma örüntüleri.** Medeniyet Araştırmaları Dergisi, 3(5), 21-42.
- THORBERG, F. A., YOUNG, R., SULLIVAN, K. A. VE LYVERS, M. (2009). **Alexithymia and alcohol use disorders: A critical review.** Addictive Behaviors, 34(3), 237-245.
- TİCE, D. M. (1991). **Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem.** Journal of Personality and Social Psychology, 60(5), 711-725.

- TİMUR, B. VE AKAY, E. Ç. (2017). **Kadın ve erkeklerin mutluluğunu etkileyen faktörlerin genelleştirilmiş sıralı logit modeli ile analizi.** Social Sciences Research Journal, 6(3), 88-105.
- TOGO, O. T. VE CAZ, Ç. (2019). **The relationship between positivity and fear of happiness in people applying to graduate programs in physical education and sports department.** Asian Journal of Education and Training, 5(1), 93-96.
- TOLMUNEN, T., HELİSTE, M., LEHTO, S. M., HİNTİKKA, J., HONKALAMPİ, K. VE KAUKANEN, J. (2011). **Stability of alexithymia in the general population: An 11-year follow-up.** Comprehensive Psychiatry, 52(5), 536-541.
- TOPAL, S., ÇAKA, S. Y. VE ÇINAR, N. (2018). **Hemşirelik öğrencilerinin kendini sabotaj stratejileri ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi.** Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47(1), 337-356.
- TOPÇU, B., SARAÇLI, S., DURSUN, P. VE GAZELOĞLU, C. (2012). **Akademisyenlerin yaşam kaliteleri üzerine bir çalışma: Afyon Kocatepe Üniversitesi örneği.** Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(1), 15-19.
- TOPKAYA, N. VE ÖZLÜ, G. (2020). **Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları.** Kastamonu Education Journal, 28(3), 1220-1232.
- TUNÇ, A. Ç. (2020). **Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi.** Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 57-68.
- TURAN, R. VE YILDIRIM, İ. (2023). **Turkish adaptation of the relationship sabotage scale: A validity and reliability study.** Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 13(70), 345-359.
- TÜMKAYA, S. (2011). **Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students.** Education and Science, 36(160), 158-170.

- TÜMKAYA, S., HAMARTA, E., DENİZ, M. E., ÇELİK, M. VE AYBEK, B. (2008). **Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma.** Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 1-18.
- TÜZÜN, S. VE KAMUK, Y. U. (2021). **Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi.** Journal of Global Sport and Education Research, 4(2),1-14.
- UCHIDA, Y. VE OISHI, S. (2016). **The happiness of individuals and the collective.** Japanese Psychological Research, 58(1), 125-141.
- UCHIDA, Y., NORASAKKUNKIT, V. VE KITAYAMA, S. (2004). **Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence.** Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 5(3), 223-239.
- ULUÇ, E. A. (2022). **Raket sporlarında yarışma kaygısı düzeyinin kendini engelleme eğilimi bakımından incelenmesi.** Spor Eğitim Dergisi, 6(3), 261-270.
- ULUSOY, Y. VE DURMUŞ, E. (2011). **Kişilerarası bağımlılık eğiliminin beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi.** İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(2), 1-20.
- USLU, N. B. (2018). **Farabi ve Aristoteles'te mutluluk ahlakı.** Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD), 8(2), 469-480.
- UZAL, G., YAVUZ, M., AKDENİZ, B., ÇALLI, S. VE BOLAT, N. (2018). **İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19(5), 478-484.
- UZUN, K., GÖNÜLTAŞ, O. VE AKIN, M. S. (2020). **Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar.** Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 2(2), 191-211.
- UZUN, S. (2020). **Yaşlılarda, kadınlarda ve adölesanlarda kişilik algısı değişimi ve nedenleri.** İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 431-449.

- ÜNAL, G. (2004). **Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi.** Klinik Psikiyatri, 7(4), 215-222.
- ÜNSAL, F. VE HASTUNÇ, Y. (2021). **Features in foreign language learning processes: Motivation and personality.** Diyalektolog Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi, (28), 51-61.
- VEENHOVEN, R. (2012). **Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture?** International Journal of Wellbeing, 2(4), 333-353.
- VEENHOVEN, R. (2017). **Greater happiness for a greater number: Did the promise of enlightenment come true?** Social Indicators Research, 130, 9-25.
- VİTTERSØ, J., & NİLSEN, F. (2002). **The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness.** Social Indicators Research, 57(1), 89-118.
- WALTON, G. VE COHEN, G. (2011). **A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students.** Science, 331(6023), 1447-1451.
- WANT, J. VE KLEİTMAN, S. (2006). **Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence.** Personality and Individual Differences, 40(5), 961-971.
- WATSON, D. VE HUBBARD, B. (1996). **Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model.** Journal of Personality, 64(4), 737-774.
- WAY, I., YELSMA, P., VAN METER, A. M. VE BLACK-POND, C. (2007). **Understanding alexithymia and language skills in children: Implications for assessment and intervention.** American Speech-Language-Hearing Association, 38(2), 128-139.
- WEİSBERG, Y. J., DE YOUNG, C. G. VE HİRSH, J. B. (2011). **Gender differences in personality across the ten aspects of the big five.** Personality Science and Individual Differences, 2(178), 1-11.

- WEISS, A., BATES, T. C. VE LUCIANO, M. (2008). **Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample.** Psychological Sciences, 19(3), 205-210.
- YALÇIN, S. B. VE HAMARTA, E. (2010). **Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi.** Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi, 3(4), 38-82.
- YALÇIN, S. B. ve HAMARTA, E. (2013). **Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi.** Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi (OPUS), 3(4), 38-82.
- YALUĞ, İ., AYDOĞAN, G. VE SAVRUN, M. (2003). **Konversiyon bozukluğu ve psöriasis’de depresyon ve eğitim düzeyinin primer ve sekonder aleksitimi üzerine etkisinin araştırılması.** Düşünen Adam, 16(2), 80-86.
- YANG, Y., Lİ, P., FU, X. VE KOU, Y. (2017). **Orientations to happiness and subjective well-being in Chinese adolescents: The roles of prosocial behavior and internet addictive behavior.** Journal of Happiness Studies, 18, 1747-1762.
- YAVUZER, Y. (2015). **Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions.** Educational Science: Theory & Practice, 15(4), 879-890.
- YAZICI, H. G., KAHRAMAN, F. VE KARABULUT, E. (2022). **Acil serviste çalışan hemşirelerin aleksitimi ve depresyon düzeyleri: Kesitsel bir çalışma.** Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(2), 202-208.
- YELSMA, P. (1995). **Self-esteem and alexithymia.** Psychological Reports, 77(3), 735-738.
- YILDIRIM, M. (2019). **Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing.** Europe’s Journal of Psychology, 15(2), 183-198.

- YILDIRIM, M. H. ve ORUÇ, Ş. (2020). **Çalışanların beş faktör kişilik özellikleri ile başarısızlık korkuları arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 55(3), 1863-1886.
- YILDIRIM, M. ve ÜSTÜNER, M. (2021). **Öğretmenlerin kişilik özellikleri ile önyargıları arasındaki ilişki.** Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 11(1), 106-125.
- YILDIZ, B. ve GÜLLÜ, A. (2018). **Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi.** Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(1), 113-131.
- YILMAZ, H. (2019). **İlişki niteliği ve bağışlamanın mutluluk üzerindeki etkisi.** Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(1), 1189-1204.
- YÖNAL, G. ve TÜRKMEN, M. (2017). **Türk kültür yaşamında okçuluk.** Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(55), 523-533.
- ZAREİ, J. ve BESHARAT, M. A. (2010). **Alexithymia and interpersonal problems.** Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 619-622.
- ZHANG, F. (2022). **A theoretical review on the impact of EFL/ESL students' self-sabotaging behaviors on their self-esteem and academic engagement.** Frontiers in Psychology, 13, 1-7.
- ZHANG, X., BAİ, X., BİAN, L. VE WANG, M. (2021). **The influence of personality, alexithymia and work engagement on burnout among village doctors in China: A cross-sectional study.** BMC Public Health, 21, 1-13.
- ZORLU, E., DOĞU, G. A., YILDIZ, A. B. VE YILMAZ, B. (2020). **Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi.** Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 24-35.
- ZUCKERMAN, M. VE TSAİ, F. F. (2005). **Costs of self-handicapping.** Journal of Personality, 73(2), 411-442.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2022). Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara. Erişim Tarihi, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 24/10/2023 tarihinde edinilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022). Yaşam memnuniyeti araştırması. Erişim Tarihi: 09.08.2023, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Ya%C5%9Fam-Memnuniyeti-Ara%C5%9F%C4%B1rmas%C4%B1-2022-49691&dil=1>

TEZLER

DEREBOY, İ. F. (1990). Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

DOST, M. T. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

KARAGÖZ, S. (2021). Okul psikolojik danışman adaylarında mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun, evliliğe yönelik tutumu ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Lefke Avrupa Üniversitesi, Kıbrıs.

MUHTAR, H. (2016). Fear of happiness-exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures. (Master dissertation). Wesleyan University, Middletown, Connecticut.

OKUTAN, E. (2010). Kişilik Özelliklerinin Tükenmişliğe Etkisi: Bir Örnek Olay İncelemesi. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.

ÖZEN, F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Obsesif İnançların Mutluluk Korkusunu Yordayıcılığının İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.

ÖZTÜRK, B. (2020). Ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin yaşam doyumları ile örgütsel mutlulukları arasındaki ilişki. (Tezsiz yüksek lisans projesi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

YAZICI, Ö. F. (2015). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

EKLER

EK-1: Demografik Bilgi Formu

EK-2: Mutluluk Korkusu Ölçeği

EK-3: Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi

EK-4: Kendini Sabotaj Ölçeği

EK-5: Toronto Aleksitimi Ölçeği

EK-6: Etik Kurul Onayı

EK-7: Duatepe Devlet Hastanesi'nin Tez Çalışması İçin İzin Yazısı

EK-8: Gölbaşı Ülkü Ulusoy Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nin Tez Çalışması İçin İzin Yazısı

EK-9: Ankara Atatürk Sanatoryum Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin Tez Çalışması İçin İzin Yazısı

EK-1: Demografik Bilgi Formu

- 1. Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek () Diğer ()
- 2. Yaşınız:**
- 3. Medeni Durumunuz:** Bekar () Evli () Boşanmış () Diğer ()
- 4. Annenizin Eğitim Düzeyi:** İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Lisansüstü ()
- 5. Babanızın Eğitim Düzeyi:** İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Lisansüstü ()
- 6. Çocukluğunuzun Geçtiği Yer:** Köy () Kasaba () Büyükşehir ()
- 7. Mesleğiniz:** (Diğer İse Belirtiniz):
Doktor () Hemşire () Diğer ():
- 8. Çalıştığınız Kurum:**
Kamu () Özel ()

EK-2: Mutluluk Korkusu Ölçeği (MkÖ)

Aşağıdaki cümlelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

		1	2	3	4	5	6	7
		Kesinlikle katılmıyorum			Kesinlikle katılıyorum			
1	Genellikle sevinçlerin peşinden üzüntüler geldiğinden fazla sevinçli olmamayı yeğliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ne kadar neşeli ve mutlu olursam hayatımda o kadar kötü şeyler olacağına hazırlıklı olmam gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	İyi talihin/şansın ardından genellikle felaketler gelir.	1	2	3	4	5	6	7
4	Fazla sevinç/keyif ve eğlence kötü şeylerin olmasına davetiye çıkarır.	1	2	3	4	5	6	7
5	Fazla sevincin birtakım olumsuz sonuçları vardır.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3: Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (Hbbkt)

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 30 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Biraz Yanlış	Ne Doğru Ne Yanlış	Biraz Doğru	Oldukça Doğru	Tamamen Doğru
1. Hayal gücü geniş	1	2	3	4	5	6	7
2. Hırçın	1	2	3	4	5	6	7
3. Dağınık	1	2	3	4	5	6	7
4. Mesafeli	1	2	3	4	5	6	7
5. Cana yakın	1	2	3	4	5	6	7
6. Meraklı	1	2	3	4	5	6	7
7. Gergin	1	2	3	4	5	6	7
8. Dikkatli	1	2	3	4	5	6	7
9. Sessiz	1	2	3	4	5	6	7
10. Yardımsever	1	2	3	4	5	6	7
11. Alıngan	1	2	3	4	5	6	7
12. Tertipli	1	2	3	4	5	6	7
13. İçe dönük	1	2	3	4	5	6	7
14. Bilgili	1	2	3	4	5	6	7
15. Nazik	1	2	3	4	5	6	7
16. Kaygılı	1	2	3	4	5	6	7
17. Dakik	1	2	3	4	5	6	7
18. Konuşkan	1	2	3	4	5	6	7
19. Yenilikçi	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte çalışmayı seven	1	2	3	4	5	6	7
21. Utangaç	1	2	3	4	5	6	7
22. Uyumlu	1	2	3	4	5	6	7
23. Sanatçı ruhlu	1	2	3	4	5	6	7
24. Ürkek	1	2	3	4	5	6	7

25. Dzenli	1	2	3	4	5	6	7
26. Çekingen	1	2	3	4	5	6	7
27. Sistemli	1	2	3	4	5	6	7
28. Anlayışlı	1	2	3	4	5	6	7
29. Endişeli	1	2	3	4	5	6	7
30. Yaratıcı	1	2	3	4	5	6	7

EK-4: Kendini Sabotaj Ölçeği

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına (X) koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; 1)hiç katılmıyorum 2) katılmıyorum 3) kısmen katılmıyorum 4) kısmen katılıyorum 5) katılıyorum 6)tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim, içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6

21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka anımı etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

EK-5: Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),, Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

1= Hiçbir zaman 2= Nadiren 3= Bazen 4= Sık sık 5= Her zaman

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur					
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.					
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.					
6. Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.					
8. Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.					
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

EK-6: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.07.2023-89097



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-89097
Konu :Etik Onayı Hk.

05.07.2023

Sayın Sena GÜLTEKİN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 08.06.2023 tarihli ve 2023/05 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

EK-7: Duatepe Devlet Hastanesinin Tez Çalışması İçin İzin Yazısı



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
Duatepe Devlet Hastanesi



Sayı : E-39668018-799-221641600
Konu : Sena GÜLTEKİN (Tez Çalışması)

08.08.2023

ANKARA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜNE
(Ankara Eğitim Ve Tescil Birimi)

İzini : 03.08.2023 tarihli ve E-90739940-799-221329102 sayılı yazınız.

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans öğrencisi Sena GÜLTEKİN'in, Dr.Öğrt.Üyesi Ayça Ferda KANSU danışmanlığında "Sağlık Çalışanlarında Mutluluk Korkusunun Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi İle İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasının hastanemizde yapılmasına yönelik talebinin değerlendirilmesi sonucunda, kendi imkan ve olanakları dahilinde çalışması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Op. Dr. Ali METEOĞLU
Başhekim

EK-8: Gölbaşı Ülkü Ulusoy Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi'nin Tez Çalışması İçin İzin Yazısı



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
Gölbaşı Ülkü Ulusoy Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Sayı : E-27199219-799-221665714
Konu : Sena GÜLTEKİN(Tez Çalışması)

08.08.2023

ANKARA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜNE
Eğitim ve Tescil Birimi

i : 03.08.2023 tarihli ve E-90739940-799-221329102 sayılı yazınız.

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji tebli yüksek lisans öğrencisi Sena GÜLTEKİN'in, Dr.Öğrt.Üyesi Ayça Ferda KANSU danışmanlığında "Sağlık Çalışanlarında Mutluluk Korkusunun Kişilik Özellikleri, Kendini Sabotaj ve Aleksitimi İle İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması talebi Başhekimliğimizce uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

Dr. Ali AĞIR
Başhekim

EK-9: Ankara Atatürk Sanatoryum Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Tez Çalışması İçin İzin Yazısı



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
Ankara Atatürk Sanatoryum
Eğitim ve Araştırma Hastanesi



Sayı : E-53610172-799-224412025
Konu : Çalışma İzni Hk. (Sena GÜLTEKİN)

14.09.2023

ANKARA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

İlgi : 03.08.2023 tarihli ve E-90739940-799-221329102 sayılı yazınız.

Istanbul Aydın Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Sena GÜLTEKİN'in "Sağlık çalışanlarında mutluluk korkusunun kişilik özellikleri, kendini sabotaj ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi" başlıklı tez çalışmasını, tez danışmanı Dr Öğr Üyesi Ayça Ferda KANSU olacak şekilde, çalışma planlanan süre içinde hastanemizde yapma talebi, bizzat sorumlu araştırmacılar tarafından katılımların gönüllülük esasına göre yürütülmesi, çalışma verileri içinde hastane özel adının kullanılmaması, çalışma sonucunun Bakanlığımız bilgisi dışında ilan edilmemesi, başka bir amaçla kullanılmaması, başka makam ve kişilere verilmemesi ayrıca söz konusu çalışma sonucunun bir örneğinin ilgili Üniversite tarafından İl Sağlık Müdürlüğümüze gönderilmesi kaydı ile başlatılması hususunda:

Gereğini bilgilerinize arz ederim

Uzm. Dr. Osman ÖRSEL
Başhekim a.
Başhekim Yardımcısı

Ek: Sena GÜLTEKİN.pdf

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Sena GÜLTEKİN

ÖĞRENİM DURUMU

Lisans:

2020, Ufuk Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans:

2024, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı