

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİN BİREYLERDE MUTLULUK KORKUSUNUN ALEKSİTİMİ,  
DEPRESYON, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Deniz ŞİBKA**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**ŞUBAT 2022**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİN BİREYLERDE MUTLULUK KORKUSUNUN ALEKSİTİMİ,  
DEPRESYON, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Deniz ŞİBKA  
(191287010)**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Hakan DUMAN**

**ŞUBAT 2022**



**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (191287010) numaralı öğrencisi Deniz ŞİBKA ‘nın “Yetişkin Bireylerde Mutluluk Korkusunun Aleksitimi, Depresyon, Kişilik Özellikleri ile İlişkisi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun kararıyla oluşturulan jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**Tez Savunma Tarihi:** 08.02.2022

**1)Tez Danışmanı:** Dr. Hakan DUMAN

**2) Jüri Üyesi:** Dr. Nurgül Yavuzer

**3) Jüri Üyesi:** Dr. Nilgün Onnar

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Mutluluk Korkusunun, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (18/01/2022)

Deniz ŞİBKA

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın tamamında desteğini her zaman yanımda hissettiğim, bilgisiyle ve tecrübesiyle yoluma ışık tutan tez danışmanım Dr. Hakan Duman'a teşekkürü borç bilirim.

Zorlandığımı hissettiğimde yanlarında huzur bulduğum, adeta tazelenip aynı hevesle ve güçle çalışmaya devam etmeme yardımcı olan, moral kaynağı çok sevgili arkadaşlarım Cemre Eylül Bulunmaz, Mübeccel Kübra Babadostu, Onurcan Ünal'a teşekkür ederim.

Eğitim hayatımın başından itibaren maddi manevi hiçbir desteğini esirgemeyen, tek dilekleri kendi hedeflerim doğrultusunda özgürce, emin adımlarla ilerlemem ve kendi ayaklarım üzerinde sağlamca durabilmem olan; annem Nejla Şibka ve babam Hayati Şibka'ya teşekkürlerimi iletiyorum. Bir an bile bana inanmaktan vazgeçmediğinizi bilmek hayatımda bana güç veren en önemli şey oldu. Sizin gibi bir aileye sahip olmam büyük şans. Her zaman olduğu gibi araştırma sürecimde de kaygılarıma sabır gösteren, mutluluklarımda beni kucaklayan, beni benden daha iyi anlayan, hayatım boyunca bazen bana annelik yapan koruyan, kollayan; bazense beraber yaramazlık yaptığım oyun arkadaşım, en yakınım; ablam Ceren Şibka'ya teşekkür ederim.

Bu süreçte ismini saymadığım fakat yanımda desteğini hissettiğim tüm arkadaşlarım, yakınlarıma da teşekkürü borç bilirim.

Ocak 2022

Deniz ŞİBKA

---

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Konusu .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	2
1.3 Araştırmanın Problemi.....	2
1.4 Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.5 Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar.....	3
1.6 Araştırmanın Önemi.....	5
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
2.1 Mutluluk .....	6
2.1.1 Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	7
2.2 Mutluluk Korkusu .....	9
2.2.1 Mutluluk Korkusu ve Kültür.....	10
2.3 Aleksitimi.....	11
2.3.1 Aleksitimi ve Kültür.....	14
2.4 Depresyon .....	14
2.5 Kişilik.....	16
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>18</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	18
3.2 Evren ve Örneklem.....	18
3.3 Veri Toplama Araçları.....	18
3.3.1 Demografik Bilgi Formu .....	19
3.3.2 Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) .....	19
3.3.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) .....	19
3.3.4 Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....	20
3.3.5 Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT) .....	20
3.4 Verilerin Analizi.....	21
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>22</b>
4.1 Ölçeklere Ait Normallik ve Güvenirlilik Analizlerine Dair Bulgular.....	22
4.2 Katılımcılara Ait Bulgular.....	23
4.3 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....	27
4.4 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi .....	30
4.5 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi.....	34

4.6 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	39
4.7 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Anne ve Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	46
4.8 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	55
4.9 Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Mutluluk Korkusu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Üzerine Bulgular.....	59
4.10 Hipotezlerin Kabulü/Reddi .....	62
<b>5. SONUÇ VE TARTIŞMA.....</b>	<b>64</b>
<b>6. KISITLILIK VE ÖNERİLER .....</b>	<b>76</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>78</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>87</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>96</b>



## KISALTMALAR

<b>AdjR<sup>2</sup></b>	: Düzeltilmiş Determinasyon Katsayısı
<b>Akt</b>	: Aktaran
<b>Ark</b>	: Arkadaşlar
<b>BDE</b>	: Beck Depresyon Envanteri
<b>F</b>	: F İstatistiği
<b>GA</b>	: Gruplar arası
<b>Gİ</b>	: Grup içi
<b>HBBÖ</b>	: Hızlı Büyük Beşli Ölçeği
<b>KT</b>	: Kareler Toplamı
<b>KO</b>	: Kareler Ortalaması
<b>MKÖ</b>	: Mutluluk Korkusu Ölçeği
<b>N</b>	: Gözlem Sayısı
<b>Ort.</b>	: Ortalama
<b>ÖiO</b>	: Öznel İyi Oluş
<b>P</b>	: p Değeri
<b>R<sup>2</sup></b>	: Determinasyon Katsayısı
<b>SH</b>	: Standart Hata
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>Std. B</b>	: Standardize beta
<b>Std. Olm. B</b>	: Standardize Olmayan Beta
<b>T</b>	: T-test istatistiği
<b>TAÖ</b>	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
<b>SD</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>Var. K.</b>	: Varyansın Kaynağı

## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 4.1 :</b> Ölçek Bilgileri, Normallik Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları	22
<b>Çizelge 4.2 :</b> Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi.....	24
<b>Çizelge 4.3 :</b> Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Cinsiyet değişkenine göre İncelenmesi .....	27
<b>Çizelge 4.4 :</b> Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete göre İncelenmesi....	28
<b>Çizelge 4.5 :</b> Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	29
<b>Çizelge 4.6 :</b> Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Psikiyatrik Rahatsızlık değişkenine göre İncelenmesi .....	31
<b>Çizelge 4.7 :</b> Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine göre İncelenmesi .....	32
<b>Çizelge 4.8 :</b> Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi.....	33
<b>Çizelge 4.9 :</b> Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi.....	35
<b>Çizelge 4.10:</b> Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi.....	36
<b>Çizelge 4.11:</b> Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi.....	37
<b>Çizelge 4.12:</b> Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi .....	40
<b>Çizelge 4.13:</b> Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	41
<b>Çizelge 4.14:</b> Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	43
<b>Çizelge 4.15:</b> Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	46
<b>Çizelge 4.16:</b> Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	47
<b>Çizelge 4.17:</b> Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Anne Eğitim Durumu Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi .....	49
<b>Çizelge 4.18:</b> Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmes .....	51
<b>Çizelge 4.19:</b> Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmes.....	52
<b>Çizelge 4.20:</b> Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmes.....	54
<b>Çizelge 4.21:</b> Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri arasındaki Korelasyonun İncelenmesi.....	56
<b>Çizelge 4.22:</b> Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi.....	59

<b>Çizelge 4.23:</b> Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi.....	59
<b>Çizelge 4.24:</b> Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi.....	60
<b>Çizelge 4.25:</b> Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri arasındaki Çoklu Regresyonun İncelenmesi .....	61



## YETİŞKİN BİREYLERDE MUTLULUK KORKUSUNUN ALEKSİTİMİ, DEPRESYON, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİ

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın evrenini 21-55 yaş yetişkin bireyler oluşturmakla beraber örneklem ise bu evrenden rastgele olmayan örnekleme tekniklerinden uygun (kolaylı) örnekleme tekniği ile seçilen 385 gönüllü oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “ Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)”, “Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)”, “Beck Depresyon Envanteri (BDE)” ve “Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)” kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız İki Örneklem T-test, One Way Anova, Kruskal Wallis-h, Mann Whitney-u fark analizleri, Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analizler alfa=0.05 düzeyinde incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yetişkin bireylerde mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda aleksitimi ve depresyon, aleksitimi ve kişilik özellikleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk korkusu düzeyinin; cinsiyet, gelir durumu ve anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin mutluluk korkusunun yordayıcıları olduğu bulgusuna erişilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Mutluluk korkusu, Aleksitimi, Depresyon, Kişilik özellikleri*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FEAR OF HAPPINESS WITH ALEXITHYMIA, DEPRESSION, PERSONALITY TRAITS IN ADULTS**

### **ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the relationship between the fear of happiness with alexithymia, depression, personality traits in adults. For this purpose, the population of the research is adult individuals aged 21-55. The sample of the study consists of 385 participants selected from this population by convenience sampling method from non-random sampling method. In the study, "Demographic Information Form", "Fear of Happiness Scale (FHS)", "Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)" and "Beck Depression Inventory (BDI)" and "Quick Big Five Personality Test (QBFPT)" were used as data collection tools. Independent Two Sample T-test, One Way Anova, Kruskal Wallis-h, Mann Whitney-u difference test, Pearson Correlation, Simple Linear Regression Analysis were performed for analysis in the study. Analyzes were analyzed at  $\alpha=0.05$  level. According to the research results; It was found that there is a significant relationship between the fear of happiness with alexithymia, depression, personality traits. In the same time It was observed that there was a significant relationship between the alexithymia, the depression and the personality traits. The level of fear of happiness of the participants; It was seen that there was a significant difference according to gender, income status and mother's education level. It has been found that alexithymia, depression and personality traits have a predictive role on fear of happiness.

**Keywords:** *Fear of happiness, Alexithymia, Depression, Personality traits*

# 1. GİRİŞ

## 1.1 Araştırmanın Konusu

Bu araştırmada mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenecektir. İnsan davranışını anlama yolculuğunda mutluluk kavramına yönelen ilginin kökeni çok eskilere dayanmaktadır. Mutlu olmak, hep nihai bir hedef olarak karşımıza çıkarken buna ulaşma yolu ise teorisyenlerin kendi hayat görüşleri etrafında şekillenmiştir. Psikoloji alanında da farklı fikirler vardır. Örneğin Horney, mutluluğun yıkıcı ve nevrotik düşüncelerden uzaklaşmakla; Fromm, yaşamayı ve sevmeyi bilmekle mümkün olduğunu söylemiştir (Akt. Baynal, 2020). Günümüzde de aynı arayışla mutluluk ile alakalı araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Diener (2009)'e göre mutluluk, olumlu duygulanımın olumsuz duygulanıma üstünlüğüdür. Mutluluk korkusu ise, mutluluğun yakında gelecek olan kötü olayların işareti olabileceğine dair inançtır (Sarı, Çakır, 2016). Mutluluk korkusu ile ilişkili olabilecek faktörler üzerine yapılan çalışmalar literatürde mevcuttur. Bunlardan kültür, mutluluğu karşılama ve algılama biçimimizi etkileyen faktörlerden biri olarak ortaya çıkar. Örneğin; İran kültürüne göre de mutluluk, yaşamın içindeki dramı görme yolunda engel olarak algılanırken, üzgün birisinin derin düşüncelere sahip olduğu düşünülmektedir (Joshano, 2013). Özellikle de doğu kültüründe ve toplulukçu kültürlerde bireylerin daha yoğun mutluluk korkusu taşıyabileceği öngörülmektedir. Literatüre baktığımızda mutluluk korkusu ile ilişkisi olan başka değişkenler de araştırılmıştır. Joshano (2013) İran'da üniversite öğrencisi örnekleminde mutluluk korkusunun, kişilerin yaşam doyumu ölçeğindeki maddelere verdiği cevapları etkilediğini ilk ortaya koyanlardandır. Ekşi ve ark. (2019) mutluluk korkusu azaldıkça öz duyarlılığın arttığını ve bu artışın duyguları ifade etmeyi kolaylaştırdığını tespit etmiştir.

Aleksitimi kavramı, Dereboy (1990) tarafından "Duygular için söz yokluğu" şeklinde dilimize çevrilmiştir. Bu kavram, duyguları tanımlamak ve ifade etmekteki güçlük ve düşlemlerin yetersizliği ile karakterizedir (Grabe ve ark., 2008). Araştırmalar ilk yıllarda daha çok psikosomatik hastalıklar ve aleksitimi ilişkisi

üzerine olsa da zamanla bu kavramın toplum içerisinde normal dağılım gösteren, sağlıklı olarak tanımlanabilecek bireylerde de görülen bir kavram olduğu fark edilmiş ve böylece araştırmaların sınırı genişlemiştir (Koçak, 2002).

Depresyon mutsuzluk, enerji azlığı, iştah ve uyku düzenindeki azalma ve çoğalma, dikkat ve hafızada bozulma, işlevselliğin bozulması gibi problemlerle karakterize duygudurum bozukluğudur. Toplumda yoğun görülmesi dolayısıyla bizleri yakından ilgilendirmektedir. Araştırmalara göre her beş kişiden biri hayatının bir döneminde depresyon geçirmektedir (Mete, 2008).

Aleksitimi ve depresyon çok defa bir arada ele alınmış kavramlardır. Bazen çocukluk çağı travmaları nedeniyle duygusal yaşantıları söze dökme sıkıntısı, aleksitimi belirtileri gözlenir. Bu bir arada bulunma hali, aleksitimi kavramının daha fazla anlaşılma ihtiyacını doğurmaktadır (Kesebir, 2004).

Cüceloğlu (1991)'na göre kişilik, kişiyi diğerlerinden ayırt eden, iç ve dış çevre ile kurulan tutarlı ilişki biçimidir. Kişiliğin açıklanmasında, boyutsal modellerin en önemlilerinden biri "Beş Faktör Kişilik Kuramı"dır. Bu modelde, kişiliğin ölçülmesinde bireylerin kendilerini ve diğerlerini tanımlamada kullandıkları sıfatlardan yararlanılmaktadır (Doğan, 2012). Bu şekilde dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin, nörotizm ve deneyime açıklık olmak üzere beş özellik belirtilmiştir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ve aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin mutluluk korkusu üzerindeki yordayıcılığını incelemektir. Bu amaçla hipotezler test edilmiştir.

## **1.3 Araştırmanın Problemi**

Bu araştırmada şu sorulara cevap aranması hedeflenmiştir: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ile ilişkisi var mıdır? Yetişkin bireylerde aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri mutluluk korkusunu yordamakta mıdır? Demografik değişkenlere göre mutluluk korkusu, aleksitimi ve depresyon düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?

#### 1.4 Araştırmanın Hipotezleri

**H1:** Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H2:** Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

**H3:** Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H4:** Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H5:** Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyi ile kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H6:** Yetişkin bireylerde depresyon düzeyi ile kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

#### 1.5 Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar

Türkiye örneğinde aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ilişkisinin çokça incelendiği bilinse de henüz mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma mevcut değildir. Fakat mutluluk korkusunun farklı değişkenlerle ilişkisini ölçen çeşitli araştırmalar literatürde yer almaktadır. Tunç (2020) cinsiyete göre kişilik özelliklerinin anlamlı bir farklılık göstermediğini, Tatlıoğlu (2014) cinsiyete göre deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, nörotizm boyutunda ise farklılaştığını ortaya koymuştur. Ekşi ve ark. (2020) mutluluk korkusu ile öz duyarlılık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu, Özen (2019) ise mutluluk korkusu düzeyi ve obsesif inançlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sarı ve ark. (2016), mutluluk korkusunun öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordadığını göstermiştir. Şar ve ark. (2019) mutluluk korkusunun cinsiyete göre anlamlı farklılık ortaya koymadığını, çocukluk çağı travma düzeyi, dissosiyatif yaşantı düzeyi ve mutluluk korkusu düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Literatürde aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çeşitli çalışmalar mevcuttur. Ünal (2014)

aleksitiminin depresyonla ve düşük benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu, Motan ve Gençöz (2007) aleksitiminin alt boyutu duyguları söze dökmede zorlukta artış ile depresif yakınmaları ilişkili olarak gözlemlemiştir. Şenkal ve Işıklı (2015) çocukluk çağı fiziksel ihmal ile yetişkinlikteki depresif belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu değişkenlerle klinik örnekleme yapılan birçok araştırma literatürde yerini almıştır. Diyabet tanısı almış hastaların anksiyete ve depresyon düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Değirmencioglu ve ark., 2021). Yeşilkanat (2018)'ın çalışmasına göre aleksitimi, duygusal denge ve depresyon; psikolojik ve sosyal kırılganlığı yordayan değişkenler olarak bulunmuş ve birbirleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler taşıdığı gözlenmiştir. Sarıcı Bulut (2017) depresyon düzeyi ve beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından duygusal dengesizlik arasındaki pozitif; dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk arasındaki negatif yönde ilişkiyi ortaya koymuştur. Hasta ve kontrol grubu olmak üzere iki grup üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ise nörotizm ve dışadönüklük düzeyi hasta grubunda kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (Yılmaz, 2020).

Uluslararası araştırmalara bakarsak bu değişkenlerle ilgili daha fazla çalışma olduğunu görmekteyiz. Honkalampi ve ark. (2000) aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymuş, Joshanloo (2013)'nun araştırmasında mutluluk korkusu ile yaşam doyumunun negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Gilbert (2012) mutluluk korkusunun, aleksitimi, farkındalık, empati, öz eleştiri ve depresyon, kaygı ve stresin farklı yönleriyle yüksek oranda bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Gilbert ve ark. (2014) depresyon hastası gönüllülerle yaptıkları çalışmada, mutluluk korkularını; aleksitimi, yetişkin bağlanması, depresyon, kaygı ve stres ile yüksek oranda ilişkili bulmuştur. Olumlu duygu korkularının aleksitimi ve depresyon arasındaki bağlantıya tam olarak aracılık ettiğini gözler önüne sermiştir. Jordan ve ark. (2020) mutluluk korkusunu depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili olarak gözlemlemiştir. Agbo ve Ngwu (2017) ise yüksek düzeyde dışadönüklük, deneyime açıklığın, mutluluk korkusunun olumlu duygulanım üzerindeki etkisini azalttığını, nörotizmin yüksek olduğu durumda mutluluk korkusunun olumlu duygulanım üzerindeki etkisini arttırdığını gözlemlemiştir.

## 1.6 Araştırmanın Önemi

Daha kolektivist özellikler sergileyen bir toplumda yaşamamıza rağmen, bu olguyla oldukça ilişkili görünen mutluluk korkusu kavramı ile ilgili çalışmalar aydınlatıcı olmakla beraber, sayıca sınırlıdır. Daha önce yapılan çalışmalar örneklem olarak sınırlı kalmış ve genelde üniversite örnekleminde uygulanmıştır. Aynı zamanda değişkenler açısından önü açık, genişletilebilir bir çalışma olarak nitelendirilmiştir. Bu bulgular ışığında, toplumda sıklığı çok olan ve birçok rahatsızlığın eşlikçisi depresyon ve aleksitimi gibi iki önemli kavramı mutluluk korkusu bağlamında, kişilik boyutları ile beraber Türkiye popülasyonunda incelenmesi bu kavramları açıklamak adına önem arz etmektedir.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Mutluluk

Mutluluk, bireydeki olumsuz duygular üzerinde pozitifliğin üstünlüğü ile ayırt edilmektedir (Joshanloo ve Weijers, 2014). Literatüre baktığımızda mutluluk kavramının, öznel iyi oluş olarak da tanımlandığını görmekteyiz (Ekşi ve ark., 2020). Mutluluğu, bu konuyla oldukça ilgili olan ve araştırmalarını bu alanda yürüten Diener'in (2009) de öznel iyi oluşun 3 bileşeni olarak tanımladığı, sık pozitif duygulanım, seyrek negatif duygulanım, yüksek yaşam doyumu olarak tanımlamaktayız. Diener (1984)'e göre bireyin yaşadığı olumlu, olumsuz duygularla birlikte kendi yaşam doyumunun ve yaşam kalitesinin genel bilişsel değerlendirmesidir (Akt. Ekşi ve ark., 2020). Bu değerlendirme hem bilişsel hem de duygusaldır (Diener ve ark., 1996). Mutluluk kavramının bilimsel araştırmanın konusu olabilmesi için, bazı koşulları vardır. Öncelikle, tanımı kültürden kültüre farklılık gösterse de mutluluk arzulanan veya sahip olmaya değer olmalıdır. İkinci olarak, terim çalışılan kültürdeki halk kullanımına uygun olmalıdır. Son olarak, mutluluk kavramı bilimsel olarak tanımlanabilen ve ölçülebilen bir kavram olmalıdır (Morris, 2012).

İnsan davranışını anlama yolculuğunda mutluluk kavramına yönelen ilginin kökeni çok eskilere dayanmaktadır. Platon "en yüksek iyi, mutluluktur" derken; Farabi, insan eylemlerinin amacının mutluluk olduğunu söylemiştir (Akarsu, 1998; Hammond, 2001: Akt. Ekşi ve ark., 2020). Etimolojisi eski Yunan ve Hint-Avrupa dillerine dayanan mutluluk terimi 'talih' anlamına gelen 'hap' kelimesinden türemiştir. Bu, mutluluğun daha çok Tanrı'nın takdirinde olduğunu göstermektedir. Mutluluk için kullanılan Yunanca 'eudemonia' kelimesinin kökeni Aristoteles felsefesine dayanmaktadır. Aristoteles'e göre ise mutluluk, insanın kendisine bağlıdır. Çünkü yaşamın temel bir güdüsü olan mutluluk, kendi içinde bir amaçtır. Birey ancak ve ancak ahlaki ve entelektüel bir erdem peşindeyse mutlu olabilmektedir. Şöhret, zenginlik gibi günlük hayatta peşinden koşulan kavramlar ise aslında sadece mutluluğa ulaşmanın vasıtalarıdır. Sokrates, mutluluğun temel amaç olduğu ve

dışardaki gerçekleşen iyi şeylere değil, insanların onu ne kadar akıllıca kullandığına bağlı olduğunu söylemiştir. Fakat onun için mutluluk erdemden ayrılmamaktadır. Platon da ortaya koyduğu Epicurus ile ahlaki sorumluluğun, zevki maksimum seviyeye çıkarmak olduğunu savunmuştur. Epikürcüler, 'Zevk istemek ve acıdan kaçınmak insanın doğasında vardır.' demişlerdir. Bu yönüyle Epikürcüler ve Hedonistler, haz arayışı konusunda benzer düşünmüşlerdir. Fakat Epikürcüler'in farkı; zevke rasyonel yollarla ulaşma amacıdır. Örneğin, onlara göre statü ve para, rasyonel olarak hazza ulaşmaya engel olan, elde etmek uğruna mutsuzluk yaratan kavramlardır. 17. yüzyılda Spinoza, insana içsel bir tatmin ve zihin dinginliği sağlayacak "kalıcı bir iyi" nin peşinden koşmuş ve bunun tanrı sevgisi olacağı fikrine ulaşmıştır (Begüm ve ark., 2012). 18. yüzyılda Jeremy Bentham'ın, Fayda İlkesi'ne göre, bir eylemin ahlaki iyiliği, eylemden etkilenen kişilerin mutluluğuna olumlu bir etki yapmasına bağlıdır (Morris, 2012). Dini inançların içeriğine bakıldığında da mutluluk kavramıyla ilgili belirli kurallar bütünü olduğunu görmekteyiz. Buddha, kişinin dünyevi arzulardan uzak durması ile nihai mutluluğa ulaşabileceğini savunmaktadır. Tasavvufta da dünyevi zevklerden kaçınarak iç huzur ve dinginlik sağlanabilmektedir (Begüm ve ark., 2012).

### **2.1.1 Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

Andrews (1991), tüm sosyoekonomik grupların memnuniyet bildiren yaşam doyumu düzeyleri bildirdiğini bulmuştur. Bu durum, Andrews ve Witney (1976)'in düşük gelir grubundaki kişilerle olan anketinin sonuçları ile tezatlık oluşturur görünmektedir. Aynı şekilde geliri daha yüksek insanların daha mutlu olduğunu gösteren çalışmalar literatürde yer almaktadır (Diener ve ark., 1993). Ekonomik durumu kötü insanların sosyal ve kültürel faaliyetlere katılamaması, sosyal destek kaynaklarının sınırlı olması nedeniyle mutluluk seviyesinin düşük olduğu söylenebilmektedir. Aileden alınan sosyal desteğin, kişinin aitlik hissini ve mutluluk düzeyini yükselteceği belirtilmiştir (Carr, 2016: Akt. Özen, 2019).

Silver (1982), omurilik yaralanması olan gönüllüler ile yaptığı çalışmada bireylerle, yaralanmadan sonraki üç ayrı zamanda görüşme yapıldığında mutluluk, 3 hafta içindeki en baskın duygulanım olmuş ve 8. haftada da aynı durum gözlenmiştir. Sonuçlar dezavantajlı bireylerin çoğunluğunun da aynı şekilde memnuniyet bildirdiğini göstermektedir (Diener ve ark., 1996). Bu, devam ettiği sürece zevklerin

yanında kötü olayların acısının da zamanla azalabileceğini göstermektedir. Bu duruma uygun bir boylamsal çalışmada, yalnızca son 3 aydaki yaşam olayların yaşam doyumunu etkilediği bulunmuştur (Suh ve ark., 1996). Bu durumla alakalı Crocker ve Major (1989)'ün fikrine göre dezavantajlı gruptaki insanlar, kendi durumlarını dış grup yerine, kendi deavantajlı iç grubunun sonuçlarıyla karşılaştırma ve üstün oldukları boyutlara değer yükleme yoluyla benlik saygısını korumaktadırlar. Delespaul ve ark. (1987)'un araştırma sonuçlarına göre kronik zihinsel sorunları olan kişiler de ortalama olarak olumlu ÖİÖ bildirmektedir.

Mutluluğu belirleyebilecek yaş faktörü incelendiğinde, yaşlı insanların genç insanlardan daha mutlu olma eğiliminde olduğuna dair bulgulara ulaşılan çalışmalar literatürde mevcuttur (Roberts ve Chapman, 2000; Charles ve ark., 2001; Sheldon ve Kasser, 2001). Fakat birinin yaşını bilmek, kişinin ortalama mutluluğu hakkında net bilgi vermemektedir (Hunter ve Sundel, 1989).

Mutluluk konusunda cinsiyete göre farklılık olup olmadığına bakılırsa kadınlar, erkeklerden daha fazla mutluluk ve yaşam doyumunu bildirmiştir. Bulgu, iki cinsiyet arası sosyal rollerle yani kadınların erkeklerden daha fazla duygusal tepki ortaya koyması ile açıklanmıştır. Fakat net sonuç kadınlar ve erkekler için kabaca eşittir (Wood ve ark., 1989). Haring ve ark. (1984)'ın yaptığı meta-analiz çalışmasında, cinsiyetin öznel iyi oluşun %1'inden daha azını açıkladığı ortaya koyulmuştur.

Mutluluk ve ona ulaşma yolu konusunda milletler arasında farklılık olabilmektedir. Kolektivist kültürler, bireyci kültürlerden daha düşük ÖİÖ rapor etmektedirler. 10 Kuzey Amerikalıdan 9'unun kendilerini "oldukça mutlu" olarak tanımlaması bunu örnekler niteliktedir (Myers, 1995). Uchida ve ark. (2004) bireyci kültürlerdeki mutluluğu, bireysel başarı yoluyla sürdürme eğilimindeyken, kolektivist kültürlerdeki bireylerin sosyal uyumu sürdürerek arama eğiliminde olduklarından bahsetmektedirler. Fakat en son noktada, mutluluğa yüklenen anlam ve ulaşma şekli kültürler arasında değişse de Oishi (2002)'nin de ortaya koyduğu gibi de bu deneyimlerin ortaklaşalığı, benzer şekilde deneyimlendiği hakkında veriler mevcuttur.

İş doyumunu, yaşam doyumunu etkilemektedir (Crohan ve ark, 1989). Bireyler için çalışmak bir gruba aidiyet hissi ve hayatının anlamlı olduğu hissini yaratabilmektedir. Emmons (1986), hedeflere doğru ilerlemenin ÖİÖ'nün yordayıcısı

olduğunu bulmuştur. Benzer durumların mutluluğa olan etkisini gösteren başka veriler de literatürde mevcuttur (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Mastekaasa (1994)'nın ortaya koyduğu, evli kişilerin boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerden daha mutlu olduğuna dair elde edilen veriler gibi kişilerin mutluluk düzeyini etkileyen çevre ve demografik faktörlerin etkisinin yanında, kişiler doğuştan yani genetik faktörlü bir temel mutluluk düzeyine sahip olma eğilimindedir. Headey ve Wearing (1992), kişilerin, olumlu veya olumsuz olaylar onu temel çizgiden uzaklaştırdıktan sonra, temel bir duygulanım düzeyine geri döndüklerini anlatan bir kavram olan 'ayar noktası'ni önermiştir (Akt. Diener ve ark., 1996). Bu, hemen hemen aynı kalan mizaç özelliklerini içermektedir (Kagan, 2003). Örneğin, beş faktörlü kişilik kuramında da yer alan dışa dönük kişiliğe sahip kişiler daha mutlu, nevrotik kişilikler daha az mutlu olma eğilimindedir (Hayes, Joseph, 2003).

Kişilerin nihai hedefi mutluluğa ulaşmak olsa da, mutluluk düzeylerinin arttırılabileceği fikri için fazla bilimsel veri yoktur. Tavsiye edilen mutluluk artırıcı tekniklerinin bazıları faydalı bilgiler sağlarken, bazıları zararlı olabilmektedir ve bilimsel teoride ampirik onayı azdır (Norcross ve ark., 2000). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'a göre olumsuz deneyimler daha acil olabilmesi dolayısıyla olumlu deneyimlerden önce dikkat çekebilmektedir. Bilim insanları daha çok patolojiye odaklanmaya yatkın olduğu için de bu konudaki araştırmaların sayıca kısıtlı olduğu düşünülmektedir. Begum ve ark. (2014) hayatta mutluluk ve hüznün dengesinden bahsetmiş ve bir madalyonun iki yüzüne benzetmişlerdir. Onlara göre bu diyalektik, mutluluktan alınan zevke katkı sağlamaktadır. Bu açıdan, kişilerin içinde buldukları stabil kişilik özellikleri ve mutluluk seviyelerini kabul etmelerinin daha sağlıklı olabileceği savunulmaktadır (McCrae ve Costa, 1994).

## **2.2 Mutluluk Korkusu**

Toplumdaki insanların çoğu mutlu olma eğilimi taşıırken bazı bireyler mutluluktan kaçınırlar. Bu durum mutluluk korkusu kavramını literatüre kazandırmıştır. Mutluluk korkusu, mutluluğun hemen arkasından kötülüklerin gelebileceğine olan inançtır (Sarı ve ark., 2016). Bu, olumlu duyguları engelleme veya söndürme şeklinde görülebilmektedir (Demirci ve ark., 2016). Joshanloo ve Weijers (2014)'a göre bu inançların içeriği mutluluğun peşinde koşmanın, kişileri ölüm ve ıstırapla karşı

karşıya bırakacağıdır. Fakat mutluluk korkusu, ilk bakışta ona benzer görünen anhedoni kavramı ile birbirinden ayırt edilmelidir. Anhedoni mutlu olmak isteyen kişilerde olumlu duyguların kaybı olarak kabul edilir. Fakat mutluluk korkusunda tecrübe edebilecek durumda olsa da kaçma eğilimindedir (Gilbert, 2012).

Gilbert ve ark. (2014) kişinin erken dönem yaşantılarında çok mutlu olduğu bir anın ceza ya da tehditle sonlanmasının, huzursuz aile ve sosyal ortam içinde büyümesinin mutluluk korkusunu doğurabileceği şeklinde fikir belirtmişlerdir. Ayrıca mutluluğun rekabete ve kıskançlığa neden olabileceğine dair inançlar da bunun oluşmasında etkili olabilmektedir (Joshano, 2013).

### **2.2.1 Mutluluk Korkusu ve Kültür**

Mutlulukla ilgili hâlihazırdaki araştırmaların daha çok Batı toplumlarının kültürel özelliklerini içerdiğine dair eleştiriler mevcuttur. Oysa mutluluğu karşılama konusunda kültürlerarası çalışmaların önemi vurgulanmaktadır (Joshano, Weijers, 2014).

Mutluluk korkusunun özellikle Doğu kültürlerinde daha yaygın görülebileceğine dair görüşler olduğu görülmektedir. Joshano (2012), İran'da üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada mutluluğa dair negatif bir bakış açısı ve korku taşındığını görmüştür. İran kültüründe mutsuz kişinin derin ve saygıdeğer bir kişiliği olduğu düşünülmektedir (Joshano, 2013). Hatta Joshano (2013) yaptığı çalışmalardan yola çıkarak, bu inançlarla içinde bulunulan kültür ve dini inançlar bağlamında genel tartışmalar yürüterek, İslam dininin ve Hz. Muhammed'in söylemlerinin, dünyevi mutluluğun işareti olan gülme ile ilgili eleştiriler taşıdığını belirtmektedir. Çünkü bu yüzeysel mutluluk, bireyleri Allah'tan uzaklaştırmaktadır. Bu eleştirilere örnek olarak Hz. Muhammed'in 'Çok gülmekten kaçının çünkü kalbi öldürür.' sözlerini örnek vermektedir (Chittick, 2005: Akt. Joshano, 2013). Batı kültürlerinde ise olumlu duyguların üstünlüğü devamlı vurgulanmaktadır (Joshano ve Weijers, 2014).

Eid ve Diener (2009)'e göre mutluluğa yaklaşımda kültürün ne kadar gevşek veya sıkı olduğu da etkilidir. Gevşek kültürlerde normlardan sapmak daha fazla tolere edilebilmekte iken sıkı kültürlerde, normlara uyum açısından baskı fazladır. Araştırmalara göre, Avustralya ve Amerika Birleşik Devletleri, olumlu etki normları

açısından görece sıkıdırlar. Yani, bireyin ‘mutluluğu araması’ konusunda yoğun baskı sergileyebilmektedirler. Daha az mutlu olan kişilerin başarısız oldukları empoze edilip, bunun psikoterapi gibi yöntemlerle düzeltilmesini talep edebilmektedirler. Suh (2000) araştırmalarında Batılıların mutlu olma, Orta Asyalıların ise aidiyet ve sosyal uyum yönünde baskı hissettiklerini ortaya koymuştur (Akt. Demirci ve ark., 2016). Bazı çalışmalar da Doğu kültürlerinde kişisel mutluluğun değerden düştüğü ve toplumsal uyumu, kişiler arası ilişki dinamiklerini bireysel başarılarından daha ön plana aldıklarını göstermektedir (Morris, 2012). Çünkü bu toplumlarda bireysel mutluluk genellikle toplumsal uyuma zarar vermekte ve bu mutluluğun göz önünde olmasının diğer bireyler tarafından hasetle karşılanabileceği fikri hakimdir (Uchida ve ark., 2004). Menon (2012) Hindistan’da bir tapınak kasabasında yaşayan kadınlarla yaptığı çalışmada; mutluluğun küçümsendiği, sadece birkaç saniye tadılabileceği çünkü sadece hayatın yüklerinden habersiz çocuklar tarafından deneyimlenebileceği gibi inançların varlığını ortaya koymuştur. Yani mutluluğa verilen tepkiler kültürel normlardan fazlaca etkilenmektedir (Demirci ve ark., 2016).

### **2.3 Aleksitimi**

Duyguları tanıma, anlama, işleme ve sözlü olarak tanımlamadaki zorlukları tanımlamak için kullanılan aleksitimi kavramı ilk defa Sifneos (1973) tarafından kullanılmıştır. Bugüne kadar pek çok araştırmaya da konu olmuştur. Aleksitiminin dört alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bunlar; duyguları tanıma ve bedensel hislerle ayırtırmada zorluk; duyguları ifade etmede zorluk; hayal kurmada zorluk, içsel deneyimlerden dışsal olaylara odaklanmadır (Bagby ve ark., 1986). Aleksitimik bireylerin dışarıdan bakılınca çevreyle uyumlu bir hayat sürer gördükleri, fakat aslında kendi ruhsal gerçekleriyle fazla ilişkide olmadıkları fark edilmektedir (Dereboy, 1990).

Araştırmaların ilk yıllarda daha çok psikosomatik hastalıklar ve aleksitimi ilişkisi üzerine olmuştur (Koçak, 2002). Bu bağlantıya neden olanın aleksitimik bireylerin, duygusal durumun somatik yönü ile fazla ilgili olabilmesi olarak düşünülmektedir (Taylor ve Bagby, 1988). Fakat zamanla bu kavramın toplum içerisinde normal dağılım gösteren, sağlıklı olarak tanımlanabilecek bireylerde de görülen bir kavram olduğu fark edilmiş ve böylece araştırmaların sınırı genişlemiştir (Koçak, 2002).

Düşük eğitim düzeyi, kaygılı bağlanma (Batıgün ve ark., 2008), ileri yaş, düşük eğitim düzeyi ve düşük ekonomik statü (Salminen ve ark., 1999) aleksitimik özelliklerin yordanmasında etki eder görünmektedir. Araştırmalar aleksitiminin ayrıca depresyon (Honkalampi ve ark., 2000), kaygı bozuklukları (Grabe ve ark., 2006), ve obsesif kompulsif bozukluk (Rufer ve ark., 2006), nevrotik yapı (De Gucht, 2003) ile ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Haviland ve ark. (1988) depresyonun, aleksitimi boyutlarından duyguları tanıma ve ifade etmede zorluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aleksitiminin doğuştan gelen bir özellik olması fikrine ek olarak, stresle beraber ortaya çıktığı da Tychev ve ark. (2010) tarafından düşünülmüştür. Lane ve ark. (1998) ise erkeklerin kadınlara oranla duygularını daha az ifade ettiklerini ortaya koymuşlardır.

Aleksitiminin etiyolojisi konusunda birçok farklı fikir belirtilmiştir. Larsen ve ark. (2003) aleksitiminin, beynin yarım küreleri arasındaki kopukluk nedeniyle yaşanabileceğini, Lane ve ark. (1997) ise duyguları işleme ve ifade etmede önemli bir bölge olan beynin ön kabuğundaki bir bozukluk ile alakalı olabileceğini düşünmektedir (Akt. Şaşıoğlu ve ark., 2013).

Aleksitimi olgusuna farklı bir açıdan bakan Kreitler (2002), çocuklukta yetersiz duygusal öğrenme, yetersiz bakım ve bunların da sonucu olan bağlanma problemleri etkisi ile sembolizasyon gelişimindeki sıkıntılar nedeniyle oluşabileceğini ortaya koymuştur. Vanheule (2008), aleksitiminin Freud'un kavramlarından kaynak alarak dinamik terimlerle kavramsallaştırılmasını savunmuştur. Freud (1984), psikonevrozlar ile aktüel nevrozlar olarak belirttiği iki temel psikopatolojiden bahsetmiştir. Aktüel nevrozların semptomları işlenmemiş ve somatik kaygılar gibi bedensel uyarılmanın düzenlenmesi ile ilgili durumları içermektedir. Bu tip nevrozlarda uyarılma, kaçılmayacak bir gerilim oluşturmaktadır. Ancak ve ancak bu gerilim zihinsel temsillere bağlanırsa azaltılabilmektedir. Fakat aktüel nevroz vakalarında, bu başarısızlığı için uyarılma beden düzeyinde kalmaktadır ve söz konusu uyarılma serbest gezen bir durumda kalmaktadır. Psikonevroz vakalarında, bu tür bir bağlanma gerçekleşip zihinsel temsiller düzeyinde bir savunma çatışmasına yol açmaktadır. İleride aleksitimi kavramı için zemin hazırlayan da aktüel nevrozlardır. Freud'a göre insanın gelişimi, içsel bir yoksunluk halinin neden olduğu bir hazsızlık deneyimi ile başlamaktadır. Bu durumda bebek ağlayarak diğerine dönmekte ve bakım vericiler, bu deneyimini hafifleten ve bebeğin ele alındığını belli

eden hareketler içinde bulunurken bir yandan buna uygun bir dille yaklaşmaktadırlar. Zamanla bu hoşnutsuzluk deneyimiyle, bebek zihinsel temsiller aracılığıyla uyarılmayı düzenlemeyi ve kişilerarası bir şekilde durumla başa çıkmayı öğrenmektedir. Bebeğe yapılan bu hareketler ve kullanılan dil ile bu açıklamalar onun zihnindeki temsiller olarak yer etmeye başlamaktadır. Bunun aksi durumlarda çocukta ayrılık kaygısı ve dış dünyaya karşı güvensizlik oluşmaktadır. Aleksitiminin nitelikleri ele alınırsa, bunun yukarıda belirtilen sebeplerle yetişkin hayatında bireyin kendi uyarılma deneyimlerine açıklama geliştirmesinde problemler ve problemlerle başa çıkmak için kişilerarası ilişkilerden yararlanamamasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir (Akt. Vanhuele, 2008).

Brown ve ark. (2018) yaptıkları araştırmada, çocuklukta maruz kalınan duygusal istismar ile aleksitiminin alt boyutlarının bir kısmını birbiri ile ilişkili bulmuştur. Nemiah ve Sifneos (1970) ise psikodinamik yönelimdeki ilkel ego savunmalarına bağlamaktadır.

Kavrama nesne ilişkileri tarafından bakan Von Rad (1984)'a göre sağlıklı gelişimde anne, bebeğin ihtiyacı olduğunda kendini onun kullanımına açmakta ve korurken aynı zamanda olgunlaşması yönünde cesaretlendirmektedir. Anne uygun anlarda bebeğin ilk özgürlük girişimlerini ve geçici ayrılma girişimlerini desteklemektedir. Von Rad (1984)'a göre işte tam da buradaki sıkıntılar ve dolayısıyla benlik temsiline yeterince gelişmemesi sonucu ayrılma-birleşme sürecindeki aksamalar aleksitimiye zemin hazırlamaktadır.

McDougall (1982) ise zihinsel veya fiziksel dağılma, kontrolü kaybetme gibi kaygıları içeren psikotik kaygının, narsisistik kendilik imajı ve ego idealinin oluşumunu zedelemesi sonucu aleksitimiye yol açabileceğinden ve bir savunma mekanizması gibi kullanılabileceğinden söz etmiştir. McDougall'a göre, erken çocuklukta bakım veren-çocuk ilişkisindeki sıkıntılı durumlar, çocuklukta içsel temsiller oluşturma yeteneğini engellemektedir.

Kendilik psikolojisi ile ilgilenmiş Kohut için kendilik "kişiliğin çekirdeği, algıların merkezi" olarak tanımlanmaktadır. Kendilik nesnesi işlevi ile gelişen kendilik algısının sürekliliği, kimlik duygusunu oluşturmaktadır. Kendilik nesnesi ile Kohut çocuğun yaşamında önemli yer tutan, ondan ayrı ama onun parçası olan bir şeyden bahsetmektedir. Eğer kendilik nesnesi, eşduyum ile yaklaşmassa, kaygısını

yatırtmazsa gelişim süreçleri sekteye uğradığı için kendilik işlevlerinin yürütülebilmesi için bir kendilik nesnesine duyulan gereksinim gelecekte de sürmektedir ve bu destek eksikliğinde kendini değersiz, eksik, boş ve kontrol kaybı halinde hissetmektedirler (Akt. Ünal, 2014). Çuhadaroğlu (2001)'nin da belirttiği gibi kendilik algısının sürekliliği ile ilgili problem yaşayan bireylerin daha yüksek düzeyde aleksitimik özellikler ortaya koyduğu bilinmektedir.

Başka bir kuramcı olan Bowlby (1969, 1973) erken çocuklukta bakım veren ile kurulan ilişkinin, yetişkinlikte bağlanma stilini etkileyeceğini ve kaçınmacı bağlanma stilinin aleksitiminin en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Akt. Batıgün ve ark., 2008). Burada güvenli bağlanmanın aleksitimik özelliklere etkisinden söz etmek gerekirse Liotti ve Gilbert (2011), güvende hissetmenin kişinin kendi iç dünyası ve başkalarının duygularını keşfetme eğilimini arttıracığını belirtmektedirler.

### **2.3.1 Aleksitimi ve Kültür**

Aleksitimi, kültürleri aşan bir olgu olsa da duyguları ifade etmek açısından kültürler arasında farklar vardır. Buna örnek bir çalışma olarak; Ekman ve Friesen (1972), araştırmasında Amerikalı ve Japon gönüllülerin, negatif duygulanımlar içeren bir filmi yalnız izlediklerinde hissettiklerini ifade edebilirken; bu filmin araştırmacı ile izlenmesi durumunda Amerikalıların olumsuz duygularını ifade ettikleri fakat Japon katılımcıların bu duygularını gizlemeye çalışarak gülümsediklerini gözlemlemiştir. Bu sonuçlar, Japonya gibi toplulukçu kültürde olumsuz duyguların ifade edilmesinin daha fazla çekince yarattığını göstermektedir (Akt. Kuyumcu, 2011). Lesser (1985) bunu, toplulukçu kültürlerde kişilerin yetiştirilirken, toplum içerisinde duygularını bastırmaya teşvik edilmesi ve duygularını sözel ifadeler kullanmak yerine somatize ederek ortaya koymasına bağlamaktadır. Kitayama ve Markus (1994) ise aynı şekilde bireyin belirli bir kültürün içerisinde yetişip değerlerini içselleştirmesinin, duygularını hangi şartlarda ifade edeceğini yoğun bir şekilde etkilediğini ortaya koymuştur.

### **2.4 Depresyon**

Depresyon mutsuzluk, enerji azlığı, iştah ve uyku düzenindeki değişim, dikkat ve hafızada bozulma, işlevselliğin bozulması gibi problemlerle karakterize duygudurum

bozukluğudur. Toplumda depresyon görülme oranı çok yüksektir (Ünal, 2004) ve kadınlarda erkeklere oranla daha sıklıkla görülmektedir (Sarıcı Bulut, 2017). Seligman (1991)'a göre depresyonun toplumdaki yaygınlığının nedeni, gün geçtikçe bireyselleşen toplumlardaki azalan sosyal bağlantılar ve artan yalnız yaşama oranıdır. Glenn (1990)' ın çalışmasına göre destekleyici bir ilişki hayatın en büyük sevinçleri arasında bildirilirken, yolunda gitmeyen evlilikler de birçok insanın mutsuzluğunun kaynağı olarak bildirilmiştir.

Depresyona bakış açısından şemaları kullanan Beck (1964) bireyin, belirli bir yaşam durumunu kavramsallaştırırken, bu uyaranları tutarlı, tekrar eden bir model olan şemalarda birleştirdiğinden bahsetmektedir. Uyaranlara verilen tepkiler, onun kültüründeki normların genel bir özelliği olabilmekteyken, kişinin kendisine özgü tecrübelerden kaynak alan daha kendine has bir tepki olabileceğinden bahsetmektedir. Belirli bir uyaran grubu bireyle karşılaştığında, bunlarla ilgili şema etkinleştirilmektedir. Biliş, sadece fikirler ve yargıları değil, özeleştirileri de içerir. Fakat kişinin, diğerlerinin ona tutumlarına ilişkin yargısı; varsayımlardan, kıyaslardan oluşan soyut kavramsallaştırmalar, daha karmaşık şemalar içermektedir. Mesela herkesin kendisinden nefret ettiğini düşünen insan, çevresindekilerin tepkilerini bu öncül üzerinden yorumlama eğiliminde olacaktır. Bunun gibi şemalar, psikopatolojideki yanlış yorumlamalar ve çarpıtmalarda rol oynamaktadır. Beck'in araştırmalarında depresif hastalar, deneyimleri ve gelecekte olacaklarla alakalı yürüttüğü tahminler; eksiklik, kendini suçlama gibi temalar göstermiştir. Depresyon yokken daha hareketsiz olan bu şemalar, depresyon geliştikçe giderek daha güçlü hale gelmiştir (Beck, 1964).

Bu konuya farklı açıdan bakan Bowlby (1980)'ye göre bebeği ve anneyi birbirleriyle yakın temas halinde tutma ve güvenlik sağlama, beslenme gibi kaynaklarla buluşma ve yatıştırma işlevine hizmet eden duygusal ve davranışsal örüntülerden bahsetmektedir (Akt. Gilbert, 2016). Çocuklar annelerinden ayrılma durumu ile karşılaşınca bazı tehlikelerle karşı karşıya hissetmekte, protesto ve umutsuzluk tepkisi göstermektedirler. Protesto, hemen anneyi arama, yardım ve yeniden birleşmek için tehlike sinyali vermek şeklinde bir mekanizmadır. Umutsuzluk ise protesto işe yaramadığında bir davranışı devre dışı bırakma halidir. Hem hayvan hem de insan çalışmalarından, depresif durumların sıklıkla kayıplarla tetiklendiği gözlemlenmiştir (Gilbert, 2006). Gilbert (2007) çocuklukta, bir şeyleri dört gözle

beklememenin daha iyi olacağını düşünmek gibi olumlu duyguların ve eğlenmenin cezalandırılmasının, yetişkinlikte bu tür deneyimlerde etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Baldwin ve Dandeneau (2005)'in yürüttüğü çalışma ise depresyonda önemli bir semptom olan yoğun özeleştirel tutumu incelemek ve sosyal desteğin kendini değerlendirme üzerindeki etkisini araştırmak açısından önem arz etmektedir. Bu çalışmada öğrencilerden araştırma fikirleri üretmeleri istenmiş ve daha sonra öğrenciler bölüm profesörünün onaylayan veya onaylamayan surat ifadesi ile karşı karşıya çalışma sürecini geçirmişlerdir. Onaylamayan ifade ile hazırlananlar, kendi fikirlerini diğer gruptan daha olumsuz değerlendirmiştir (Akt. Gilbert, 2016).

## 2.5 Kişilik

Kişilik; kişilerdeki süreklilik gösteren ve duygu, düşünce, eylemleri içeren psikolojik davranışlardaki benzerlik ve farklılıkları belirleyen bir dizi özellik ve eğilimdir (Berens, 1999). Cüceloğlu (1991)'na göre ise, kişinin iç ve dış çevresiyle kurduğu, tutarlı bir ilişki biçimidir. Kişilik, stres düzeyi ve bununla başa çıkma süreçlerini etkilemesi dolayısıyla önemli bir kavramdır (Sarıcı Bulut, 2017).

Kişiliğin oluşmasında genetik, aile, sosyal çevre, toplumun beklentileri gibi hem iç hem dış kaynaklı etkenler etki etmektedir (Yaman ve ark., 2002). Örneğin bazı teorisyenler açısından farklı cinsiyete sahip olmak kişilik oluşumunda önemli bir etken olarak görülmektedir. Maccoby (1990) küçük yaşta çocukların oyun gruplarında kendi cinsiyetinden kişilerle olmayı tercih ettiğini, kız çocuklarının bu gruplarda daha birebir yakın ilişkiler oluşturmaya yatkın ve bu tarz oyunlarla yetiştirildiğini, erkek çocuklarının daha çok geniş gruplarla ve rekabet içeren oyunlarla yetiştirildiğini belirtmektedir.

Kişiliği tanımlayan en önemli teorilerden biri beş faktörlü kişilik teorisidir. Kişilik “uyumluluk”, “dışadönüklük”, “nörotiklik”, “özdisiplin” ve “gelişime açıklık” olarak kategorize edilmiştir.

*Uyumluluk:* Bu özelliği yüksek kişiler güvenilir, yumuşak başlı, açık sözlü, fedakârdırlar (Basım ve ark., 2009) ve çevresindeki kişilerin endişelerine hassasiyet göstermektedirler (Weisberg ve ark., 2011). Uyumluluk yönü yüksek bir kişi beraber

çalıştığı kişileri motive edebilmekte ve dolayısıyla işlerinde de daha başarılı olabilmektedirler. Aynı zamanda çevrelerinden de daha fazla duygusal destek alabilmektedirler (Mete, 2006: Akt. Tatlıoğlu). Bahsedilen bu özellikler, streste koruyucudur (Sarıcı Bulut, 2017).

*Dışadönüklük:* Dışadönüklük boyutu yüksek bireylerin pozitif, neşeli, baskın, iddialı ve sosyal olduğu görülmektedir (Bono ve ark., 2002). Eysenck'e göre bu kişiler, yalnız kalmaktan hoşlanmamakta, değişiklik sevmekte, tehlikeli durumlara girmekten korkmamaktadırlar. Fakat duygularını kontrol etmede her zaman başarılı olmadıkları için dürtüsel davranabilmektedirler (Akt. Burger, 2006). Bu tip özelliklerin streste koruyucu olduğu bilinmektedir (Sarıcı Bulut, 2017).

*Nörotiklik (Duygusal Dengesizlik):* Bu kişilik özelliği streste risk faktörüdür. Buna sebep olabilecek özellikler algılanan durumlara karşı, anksiyete, öfke ve duygusal dengesizlik gibi duyguları deneyimleme eğilimidir (Weisberg ve ark., 2011). Bu kişilerin mükemmeliyetçi ve eleştiriye kapalı olma halinin yanında düşünmeden hareket etme davranışları da gözlemlenmektedir (Tatlıoğlu, 2014). Weisberg ve ark. (2011) ve Abrams ve ark. (1991) bu boyutun depresyonla yakın ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur.

*Özdisiplin (Sorumluluk):* Dürtülerin kontrolü ile ilgili özellikleri tanımlamaktadır (Weisberg ve ark., 2011). Bu kişiler itaatkâr, düzenli, başarı yönelimli, azimlidir ve iyi arkadaşlık ilişkileri sergilemektedirler (Jensen-Campbell ve Malcolm, 2007: Akt. Basım ve ark., 2009). Somer ve ark. (2002)'a göre, bu özellikler kişiyi bir yandan geliştirirken diğer yandan engelleyici olabilmektedir. Çünkü başarı eğilimi ve disiplinli çalışma özelliği varken aynı zamanda titizlik ve ince eleme sık dokuma durumu da söz konusudur. Yine de bu kişilik özelliğinin streste koruyucu olduğu görülmektedir (Sarıcı Bulut, 2017).

*Gelişime Açıklık (Deneyime açıklık):* Hayal gücünü, entelektüel ve estetik tecrübelere eğilimi içine almaktadır. Karmaşık uyarıların işleme kabiliyeti ile de bağlantılandırılmaktadır (Weisberg ve ark., 2011). Bu kişiler maceracı, yaratıcı, kendi düşünce ve duygularına yönelme yeteneğine sahiplerdir (Bono ve ark., 2002). Olumlu duyguya eğilim düzeyi fazla kişiler, bunu çevrelerine yansıtarak daha sağlam kurulmuş insan ilişki modelleri oluşturabilmektedir (Akt. Tatlıoğlu, 2014).

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Modeli**

21-55 yaş arası yetişkin bireylerde, mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ile olan ilişkisini araştırdığımız çalışma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

#### **3.2 Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 21-55 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini çalışma evreninden rastgele olmayan örnekleme tekniklerinden uygun (kolaylı) örnekleme tekniği ile seçilen toplam 385 yetişkin birey oluşturmaktadır. %95 güven aralığı ve %5 düzeyinde hata payıyla hesaplandığında örneklemin en az 385 kişiden oluşması gerektiği tespit edilmiştir. Gönüllüler 21- 55 yaş arasında olmak, bilgilendirilmiş onam formunu onaylamış olmak şartı ile araştırmaya katılabilmişlerdir. Gönüllülerin anketteki sorulara eksik veya hatalı cevaplar vermeleri, belirtilen yaş aralığında bulunmamaları, bilgilendirilmiş onam formunu doldurmamış olmaları ise çalışmadan dışlanma şartlarıdır. Toplam 412 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Fakat cevaplardaki tutarsızlıklar ve normal dağılımı bozma gibi durumlar sebebiyle 26 gönüllü çalışmadan çıkarılmış ve çalışma 385 gönüllü ile yapılmıştır. Çalışma verileri anket yöntemi ile online (çevrimiçi) ortamda toplanmıştır. Yüz yüze görüşme yapmak ve veri toplamak, Covid-19 pandemisi nedeniyle değişen yaşam koşulları sebebiyle mümkün olamamıştır.

#### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT) kullanılmıştır.

### 3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunun içerisinde yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, kiminle yaşadığı, yaşadığı yer, kendi ve anne/babasının eğitim durumu, şu anki iş durumu, aylık geliri, kaç kardeş ve kaçınıcı çocuğu olduğu, herhangi bir psikiyatrik tanı ve ilaç kullanımı olup olmadığı, şu an ve geçmişte psikoterapi hizmeti alıp almadığı, fiziksel/biyolojik bir rahatsızlığı olup olmadığı, ailede psikiyatrik tanı geçmişine değinen çoktan seçmeli ve açık uçlu 24 soru yer almaktadır.

### 3.3.2 Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)

Joshanloo ve ark. (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır (Akt. Joshanloo ve ark., 2014). Türkiye popülasyonuna uyarlanması, Demirci ve ark. (2016) tarafından yapılmış ve Türkçe formunun geçerli güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek 7'li (1= Hiç Katılmıyorum, 7= Tamamen Katılıyorum) bir derecelendirmeye göre puan alan 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 35 arasında değişmektedir ve puanlar yükseldikçe mutluluk korkusunun arttığı varsayılmaktadır (Demirci ve ark., 2016).

Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.71 ile 0.92 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının 0.65 ile 0.83 arasında değiştiği görülmüştür (Demirci ve ark., 2016).

### 3.3.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby ve ark. (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin iç tutarlılığı 0.81 bulunmuştur. Ayrıca sözü edilen çalışmalarında üç haftalık süreç içinde test-tekrar-test güvenilirlik katsayısının 0.77 olduğunu göstermişlerdir. Faktör analizi çalışmaları ise toplam varyansın % 31'ini açıklayan 3 faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre ilk faktör varyansın % 12.6'sını ( $\alpha = .78$ ), ikincisi % 10'unu ( $\alpha = .75$ ), üçüncüsü ise % 8.8'ini ( $\alpha = .66$ ) açıklamaktadır. (Kahramanol, 2016) Türkiye popülasyonuna uyarlayan Güleç ve ark. (2009) ölçek Cronbach alfa değerini 0.78 olarak hesaplamıştır.

Likert tipi, 1 (kesinlikle katılmıyorum) -5 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi aleksitimik eğilimin arttığını varsaymaktadır. Duygularını tanımada güçlük (madde 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), duygularını söze dökmede güçlük (madde 2, 4, 11, 12, 17) ve dışavuruk düşünme (madde 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) olmak üzere üç alt ölçek ve 20 maddeden oluşmaktadır. 4, 5, 10, 18 ve 19 numaralı maddeler ise ters biçimde puanlanmaktadır (Güleç, Köse ve ark., 2009).

### **3.3.4 Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Beck ve ark. (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri 21 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0'dan 3'e giden dört dereceli bir ölçek ile değerlendirilmektedir. Her madde depresyona dair bir davranışsal örüntüyü ortaya koymaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir (Hisli, 1989; Akt. Bozkurt, 2004). Hem sağlıklı hem psikiyatrik tanı almış popülasyonda en yoğun kullanılan ölçeklerden biridir.

Türkiye popülasyonuna uyarlama çalışmasını üniversite öğrencileri ile Hisli (1989; 1988) ve Teğin (1980) yapmıştır. Teğin (1980) çalışmasında güvenilirlik katsayılarını 0.78 ve 0.65 olarak bulmuştur. Hisli (1988) ise iç tutarlık katsayısını 0.80, test-tekrar test güvenilirliğini ise 0.73 olarak gözlemlemiştir (Akt. Bozkurt, 2004).

### **3.3.5 Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)**

Verlmutts ve Geris (2005) tarafından geliştirilmiş beş faktöre dayalı, 30 maddeli bir ölçektir. Maddeler “bana çok uyuyor” dan (6 puan), “bana hiç uymuyor” a (1 puan) doğru 6 derecelmeli ölçek üzerinden işaretlenmektedir. 12 madde ters biçimde puanlanmaktadır. Her bir alt ölçek puanı 6 ile 42 arasında yer almaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre 5 faktör yapısını desteklemiştir. Cronbach alfaları dışa dönüklük için 0.81, uyumluluk için 0.80, vicdanlılık için 0.86, duygusal istikrar için 0.78 ve son olarak deneyime açıklık için 0.73 olarak bulunmuştur.

Türkiye popülasyonunda geçerlik ve güvenilirlik çalışması Morsünbül (2014) tarafından yapılmış olup testin alt boyutları için Cronbach alfa değerleri dışadönüklük için 0.81, uyumluluk için 0.73, sorumluluk için 0.81, duygusal denge için 0.72 ve son olarak deneyime açıklık için 0.71 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin

orijinal testteki değerlerle benzer olduğu görülmüştür. Bulgular, orijinal testin faktör yapısının bu çalışmada da çıkarıldığını ortaya koymuştur. Ayrıca, madde analizinin sonuçları, testteki öğelerin çok iyi çalıştığını göstermiştir.

### **3.4 Verilerin Analizi**

Veriler SPSS-22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tabloları oluşturulmuştur. Yapılan Normallik Testine göre ölçekler normal dağılım varsayımına uyduğundan değişkenlerin grupları arasındaki farkı görmek amacıyla Bağımsız İki rneklem T-test ve One-way Anova analizleri uygulanmıştır. Grup sayısı yetersiz değişkenlerde Kruskal Wallis-h ve Mann Whitney-u fark analizleri uygulanmıştır. Ölçekler ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Mutluluk Korkusu leğini yordayan değişkenleri belirlemek üzere Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Analizler  $\alpha=0.05$  düzeyinde uygulanmıştır.

## 4. BULGULAR

Araştırma bulgularına göre; katılımcıların mutluluk korkusu düzeyinin cinsiyet, gelir durumu ve anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Katılımcılarda mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda aleksitimi ve depresyon, aleksitimi ve kişilik özellikleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin mutluluk korkusunun yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bu bölümde bu bulguların incelenmesi amaçlanmıştır.

### 4.1 Ölçeklere Ait Normallik ve Güvenirlik Analizlerine Dair Bulgular

Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin normal dağılım gösterip göstermediğini ve güvenilirliğini test etmek için Kolmogorov-Smirnov analizi gerçekleştirilmiştir.

**Çizelge 4.1** : Ölçek Bilgileri, Normallik Analizi ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov-Smirnov(p)	Cronbach's Alfa
Mutluluk Korkusu Ölçeği	11,62	7,60	1,097	,190	,000	,924
Duyularını Tanımada Güçlük	15,27	5,56	,500	-,419	,000	,849
Duyularını Söze Dökmede Güçlük	12,25	3,96	,397	-,121	,000	,676
Dışa Vuruk	21,66	4,21	-,075	,149	,025	,687

Düşünme						
Toronto Aleksitimi Ölçeği	49,18	10,90	,386	-,075	,001	,810
Beck Depresyon Envanteri	11,96	8,96	1,006	,746	,000	,891
Uyumluluk	33,46	6,86	-1,316	1,960	,000	,871
Dışa Dönüklük	25,92	7,79	-,047	-,625	,002	,816
Sorumluluk	28,11	8,11	-,166	-,709	,000	,832
Duygusal Denge	23,68	7,945	,185	-,627	,001	,822
Deneyime Açıklık	30,90	6,88	-,881	,790	,000	,828
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	142,07	22,06	,217	-,209	,053	,850

Çizelge 4.1 incelendiğinde tüm ölçeklerin güvenirlikleri yeterli seviyededir. Kolmogorov-Smirnov analizi sonuçlarına göre Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği normal dağılım göstermektedir ( $p=.053>.05$ ). Diğer ölçekler Kolmogorov-Smirnov analizi sonuçlarına göre normal dağılım göstermemektedir. Fakat çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde tüm değerler  $\pm 2$  arasında olduğundan tüm ölçekler için normallik varsayımının sağlandığı görülmektedir (George, Mallery, 2010). Ölçeklere yapılan analizlerde parametrik testler uygulanacaktır.

#### 4.2 Katılımcılara Ait Bulgular

Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, kiminle yaşadığı, yaşadığı yer, kendi ve anne/babasının eğitim durumu, şu anki iş durumu, aylık geliri, kaç kardeş ve kaçınıcı çocuğu olduğu, herhangi bir psikiyatrik tanı ve ilaç kullanımı olup olmadığı, şu an ve geçmişte psikoterapi hizmeti alıp almadığı, fiziksel/biyolojik bir rahatsızlığı olup olmadığı, ailede psikiyatrik tanı geçişini içeren bilgiler aşağıdaki çizelgede yer almaktadır.

**Çizelge 4.2 : Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi**

<b>Değişken</b>	<b>Grup</b>	<b>n</b>	<b>Yüzde(%)</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	185	48,1
	Erkek	200	51,9
<b>Çocuk Sahibi Olma</b>	Evet	108	28,1
	Hayır	277	71,9
<b>Psikiyatrik Tanı Alma</b>	Evet	73	19,0
	Hayır	312	81,0
<b>Psikiyatrik İlaç Kullanımı</b>	Evet	72	18,7
	Hayır	313	81,3
<b>Geçmişte Psikoterapi Hizmeti Alma</b>	Evet	104	27,0
	Hayır	281	73,0
<b>Şu An Psikoterapi Hizmeti Alma</b>	Evet	35	9,1
	Hayır	350	90,9
<b>Fiziksel/biyolojik Rahatsızlık</b>	Evet	56	14,5
	Hayır	329	85,5
<b>Ailede Psikiyatrik Tanı Alma</b>	Evet	88	22,9
	Hayır	297	77,1
<b>Psikiyatrik İlaç</b>	Antidepresan	62	87,3
	Diğer	9	12,7
<b>Medeni Hal</b>	Evli	138	35,8
	Bekar, ilişkisi var	91	23,6
	Bekar, ilişkisi yok	156	40,5
<b>Kiminle Yaşıyorsunuz</b>	Yalnız	57	14,8
	Eş ve varsa çocuklar ile	137	35,6
	Anne, baba ve varsa kardeşler ile	146	37,9

	Diğer	45	11,7
<b>Yaşadığınız Yer</b>	Büyükşehir	265	68,8
	İl	49	12,7
	İlçe	71	18,4
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul	65	16,9
	Ön lisans	38	9,9
	Lisans	186	48,3
	Yüksek lisans ve üstü	96	24,9
<b>Aylık Gelir</b>	3999tl ve altı	94	24,4
	4000-5999 TL arası	98	25,5
	6000-8999 TL arası	102	26,5
	9000 TL ve üzeri	91	23,6
<b>İş Durumu</b>	Çalışıyor	280	72,7
	Çalışmıyor	63	16,4
	Emekli/Öğrenci	42	10,9
<b>Yaşadığınız Bölge</b>	Akdeniz	31	8,1
	Ege	35	9,1
	Marmara	280	72,7
	Diğer	39	10,1
<b>Meslek</b>	Öğrenci	53	13,8
	Sağlık ve Sosyal Hizmetler	71	18,4
	Eğitim	43	11,2
	Ticaret (Satış-Pazarlama)	54	14,0
	Finans	22	5,7
	Diğer	142	36,9

Çizelge 4.2 incelendiğinde katılımcıların 185 tanesinin kadın (%48.1), 200 tanesinin erkek (%51.9) olduğu, 108 tanesinin çocuk sahibi olduğu (%28.1), 277 tanesinin çocuk sahibi olmadığı (%71.9), 73 tanesinin psikiyatrik tanı aldığı (%19.0), 312 tanesinin psikiyatrik tanı almadığı (%81.0), 72 tanesinin psikiyatrik ilaç kullandığı (%18.7), 313 tanesinin psikiyatrik ilaç kullanmadığı (%81.3), 104 tanesinin geçmişte psikoterapi hizmeti aldığı (%27.0), 281 tanesinin psikoterapi hizmeti almadığı (%73.0), 35 tanesinin şu an psikoterapi hizmeti aldığı (%9.1), 350 tanesinin şu an psikoterapi hizmeti almadığı (%90.9), 56 tanesinin fiziksel/biyolojik rahatsızlığı olduğu (%14.5), 329 tanesinin fiziksel/biyolojik rahatsızlığı olmadığı (%85.5), 88 tanesinin ailesinde psikiyatrik tanı alan kişi olduğu (%22.9), 297 tanesinin ailesinde psikiyatrik tanı alan kişi olmadığı (%77.1), psikiyatrik ilaç kullananlardan 62 tanesinin antidepresan kullandığı (%87.3), 9 tanesinin diğer ilaçlardan kullandığı (%12.7), 138 tanesinin evli olduğu (%35.8), 91 tanesinin bekar ve ilişkisi olduğu (%23.6), 156 tanesinin bekar ve ilişkisinin olmadığı (%40.5), 57 tanesinin yalnız yaşadığı (%14.8), 137 tanesinin eş ve varsa çocuklarıyla (%35.6), 146 tanesinin anne, baba ve varsa kardeşleriyle (%37.9), 45 tanesinin diğer (%11.7) barınma şekillerinde yaşamını sürdürdüğü, 265 tanesinin büyükşehirde (%68.8) yaşadığı, 49 tanesinin ilde(%12.7) yaşadığı, 71 tanesinin ilçede (%18.4) yaşadığı, 65 tanesinin ilkokul mezunu (%16.9) olduğu, 38 tanesinin önlisans mezunu (%9.9) olduğu, 186 tanesinin lisans mezunu (%48.3), 96 tanesinin yüksek lisans ve üstü (%24.9) mezunu olduğu, 94 tanesinin 3999 TL ve altı geliri (%24.4) olduğu, 98 tanesinin 4000-5999 TL arası geliri (%25.5) olduğu, 102 tanesinin 6000-8999 TL arası geliri (%26.5) olduğu, 91 tanesinin 9000 TL ve üzeri geliri (%23.6) olduğu, 280 tanesinin çalıştığı (%72.7), 63 tanesinin çalışmadığı (%16.4), 42 tanesinin emekli/öğrenci (%10.9) olduğu, 31 tanesinin Akdeniz bölgesinde (%8.1) yaşadığı, 35 tanesinin ege bölgesinde (%9.1) yaşadığı, 289 tanesinin Marmara bölgesinde (%72.7) yaşadığı ve 39 tanesinin diğer bölgelerde (%10.1) yaşadığı, 53 tanesinin öğrenci (%13.8) olduğu, 71 tanesinin sağlık ve sosyal hizmetler alanında (%18.4) çalıştığı, 43 tanesinin eğitim alanında (%11.2) çalıştığı, 54 tanesinin ticaret (%14.0) alanında çalıştığı, 22 tanesinin finans (%5.7) alanında, 142 tanesinin diğer (%36.9) alanlarda çalıştığı görülmektedir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 31,61 standart sapması 8,69'dur.

### 4.3 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve alt boyutları, Beck Depresyon Envanteri, Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyutları puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Bağımsız Grup T-Testi uygulanmıştır.

**Çizelge 4.3 :** Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
Mutluluk Korkusu Ölçeği	Kadın	185	10,75	7,35	-2,164	383	,031*
	Erkek	200	12,42	7,74			
Beck Depresyon Envanteri	Kadın	185	12,67	9,22	1,490	383	,137
	Erkek	200	11,31	8,69			

Çizelge 4.3 incelendiğinde Mutluluk Korkusu Ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,031<0,05$ ). Erkeklerin Mutluluk Korkusu Ölçeği puanı, kadınların Mutluluk Korkusu Ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Beck Depresyon Envanterine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,137>0,05$ ).

**Çizelge 4.4 :** Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
Duygularını Tanımada Güçlük	Kadın	185	14,81	5,40	-1,572	383	,117
	Erkek	200	15,70	5,67			
Duygularını Söze Dökmede Güçlük	Kadın	185	11,81	4,05	-2,113	383	,035*
	Erkek	200	12,66	3,82			
Dışa Vuruk Düşünme	Kadın	185	20,89	4,28	-3,465	383	,001*
	Erkek	200	22,36	4,02			
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Kadın	185	47,51	11,02	-2,912	383	,004*
	Erkek	200	50,72	10,57			

Çizelge 4.4 incelendiğinde duygularını tanımada güçlük ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,117>0,05$ ). Duygularını söze dökmede güçlük ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,035<0,05$ ). Erkeklerin duygularını söze dökmede güçlük ölçeği puanı, kadınların duygularını söze dökmede güçlük ölçeği puanına göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Dışa vuruk düşünme ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir

( $p=0,001<0,05$ ). Erkeklerin dışa vuruk düşünme ölçeği puanı, kadınların dışa vuruk düşünme ölçeği puanına göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,004<0,05$ ). Erkeklerin Toronto Aleksitimi Ölçeği puanı, kadınların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanına göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.5 : Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p																																																				
Uyumluluk	Kadın	185	33,98	6,29	1,452	383	,147																																																				
	Erkek	200	32,97	7,31				Dışa Dönüklük	Kadın	185	26,68	7,99	1,858	383	,064	Erkek	200	25,21	7,53	Sorumluluk	Kadın	185	28,38	7,60	,636	383	,525	Erkek	200	27,86	8,56	Duygusal Denge	Kadın	185	22,86	7,78	-1,944	383	,053	Erkek	200	24,43	8,03	Deneyime Açıklık	Kadın	185	30,84	6,32	-,144	383	,885	Erkek	200	30,95	7,37	Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Kadın	185	142,76
Dışa Dönüklük	Kadın	185	26,68	7,99	1,858	383	,064																																																				
	Erkek	200	25,21	7,53				Sorumluluk	Kadın	185	28,38	7,60	,636	383	,525	Erkek	200	27,86	8,56	Duygusal Denge	Kadın	185	22,86	7,78	-1,944	383	,053	Erkek	200	24,43	8,03	Deneyime Açıklık	Kadın	185	30,84	6,32	-,144	383	,885	Erkek	200	30,95	7,37	Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Kadın	185	142,76	22,17	,594	383	,553								
Sorumluluk	Kadın	185	28,38	7,60	,636	383	,525																																																				
	Erkek	200	27,86	8,56				Duygusal Denge	Kadın	185	22,86	7,78	-1,944	383	,053	Erkek	200	24,43	8,03	Deneyime Açıklık	Kadın	185	30,84	6,32	-,144	383	,885	Erkek	200	30,95	7,37	Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Kadın	185	142,76	22,17	,594	383	,553																				
Duygusal Denge	Kadın	185	22,86	7,78	-1,944	383	,053																																																				
	Erkek	200	24,43	8,03				Deneyime Açıklık	Kadın	185	30,84	6,32	-,144	383	,885	Erkek	200	30,95	7,37	Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Kadın	185	142,76	22,17	,594	383	,553																																
Deneyime Açıklık	Kadın	185	30,84	6,32	-,144	383	,885																																																				
	Erkek	200	30,95	7,37				Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Kadın	185	142,76	22,17	,594	383	,553																																												
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Kadın	185	142,76	22,17	,594	383	,553																																																				

Çizelge 4.5 incelendiğinde uyumluluk ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,147>0,05$ ). Dışa dönüklük ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,064>0,05$ ). Sorumluluk ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,525>0,05$ ). Duygusal denge ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,053>0,05$ ). Deneyime açıklık ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,885>0,05$ ). Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,553>0,05$ ).

#### **4.4 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi**

Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve alt boyutları, Beck Depresyon Envanteri, Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyut puanlarının psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Bağımsız Grup T-testi uygulanmıştır.

**Çizelge 4.6 : Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
Mutluluk Korkusu Ölçeği	Evet	73	11,71	8,21	,117	383	,907
	Hayır	312	11,59	7,45			
Beck Depresyon Envanteri	Evet	73	13,97	8,46	2,137	383	,033*
	Hayır	312	11,49	9,02			

Çizelge 4.6 incelendiğinde Mutluluk Korkusu Ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,907>0,05$ ). Beck Depresyon Envanterine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,033<0,05$ ). Psikiyatrik rahatsızlığı olanların Beck Depresyon Envanteri puanı, psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların Beck Depresyon Envanteri puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.7 :** Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine İncelenmesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
Duygularını Tanımada Güçlük	Evet	73	16,21	5,64	1,620	383	,106
	Hayır	312	15,05	5,52			
Duygularını Söze Dökmede Güçlük	Evet	73	11,87	3,93	-,900	383	,369
	Hayır	312	12,33	3,96			
Dışa Vuruk Düşünme	Evet	73	20,61	3,88	-2,365	383	,019*
	Hayır	312	21,90	4,25			
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Evet	73	48,71	10,62	-,411	383	,682
	Hayır	312	49,29	10,97			

Çizelge 4.7 incelendiğinde duygularını tanımada güçlük ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,106>0,05$ ). Duygularını söze dökmede güçlük ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,369>0,05$ ). Dışa vuruk düşünme ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,019<0,05$ ). Psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların dışa vuruk düşünme ölçeği puanı, psikiyatrik rahatsızlığı olanların dışa

vuruk düşünme ölçeği puanına göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,682>0,05$ ).

**Çizelge 4.8 :** Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
Uyumluluk	Evet	73	34,12	5,63	,922	383	,357
	Hayır	312	33,30	7,11			
Dışa Dönüklük	Evet	73	25,64	7,83	-,339	383	,735
	Hayır	312	25,98	7,78			
Sorumluluk	Evet	73	27,84	7,45	-,307	383	,759
	Hayır	312	28,17	8,26			
Duygusal Denge	Evet	73	20,58	7,97	-3,754	383	,000*
	Hayır	312	24,40	7,77			
Deneyime Açıklık	Evet	73	32,26	5,30	2,260	383	,025*
	Hayır	312	30,58	7,16			
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Evet	73	140,46	19,45	-,691	383	,490
	Hayır	312	142,44	22,64			

Çizelge 4.8 incelendiğinde uyumluluk ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,357>0,05$ ). Dışa dönüklük ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,735>0,05$ ). Sorumluluk ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,759>0,05$ ). Duygusal denge ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). Psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların duygusal denge ölçeği puanı, psikiyatrik rahatsızlığı olanların duygusal denge ölçeği puanından olarak anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Deneyime açıklık ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,025<0,05$ ). Psikiyatrik rahatsızlığı olanların deneyime açıklık ölçeği puanı, psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların deneyime açıklık ölçeği puanından olarak anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,490>0,05$ ).

#### **4.5 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi**

Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve alt boyutları, Beck Depresyon Envanteri, Hızlı Büyük Beşli Kişilik özellikleri ve alt boyut puanlarının medeni hal değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere üzere One-Way Anova uygulanmıştır.

**Çizelge 4.9 : Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Mutluluk Korkusu Ölçeği	Evli	138	11,56	7,64	<b>GA</b>	,619	2	,310	,005	,995
	Bekar, ilişkisi var	91	11,63	7,30	<b>GI</b>	22154,25	382	57,995		
	Bekar, ilişkisi yok	156	11,65	7,76	<b>Toplam</b>	22154,87	384			
	Toplam	385	11,61	7,59						
Beck Depresyon Envanteri	Evli	138	10,11	8,13	<b>GA</b>	752,579	2	376,29	4,77	,009*
	Bekar, ilişkisi var	91	13,35	8,82	<b>GI</b>	30096,91	382	78,788	6	
	Bekar, ilişkisi yok	156	12,78	9,51	<b>Toplam</b>	30849,49	384			
	Toplam	385	11,96	8,96						

Çizelge 4.9 incelendiğinde Mutluluk Korkusu Ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,995>0,05$ ). Beck Depresyon Envanterine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,009<0,05$ ). Bekar ve ilişkisi olanların Beck Depresyon Envanteri puanı, evlilerin Beck Depresyon Envanteri puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bekar ve ilişkisi olmayanların Beck Depresyon Envanteri puanı, evlilerin Beck Depresyon Envanteri puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.10 : Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Duygularını Tanımada Güçlük	Evli	138	11,56	7,64	<b>GA</b>	,619	2	,310	,005	,246
	Bekar, ilişkisi var	91	11,63	7,30	<b>GI</b>	22154,25	382	57,995		
	Bekar, ilişkisi yok	156	11,65	7,76	<b>Toplam</b>	22154,87	384			
	Toplam	385	11,61	7,59						
Duygularını Söze Dökmede Güçlük	Evli	138	10,11	8,13	<b>GA</b>	752,579	2	376,29	4,77	,491
	Bekar, ilişkisi var	91	13,35	8,82	<b>GI</b>	30096,91	382	78,788	6	
	Bekar, ilişkisi yok	156	12,78	9,51	<b>Toplam</b>	30849,49	384			
	Toplam	385	11,96	8,96						
Dışa Vuruk Düşünme	Evli	138	22,26	3,89	<b>GA</b>	87,315	2	43,658	2,48	,085
	Bekar, ilişkisi var	91	21,06	4,39	<b>GI</b>	6725,111	382	17,605	0	
	Bekar, ilişkisi yok	156	21,47	4,32	<b>Toplam</b>	6812,426	384			
	Toplam	385	21,65	4,21						
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Evli	138	49,08	10,0	<b>GA</b>	62,071	2	31,035	,260	,771
	Bekar, ilişkisi var	91	48,59	11,0	<b>GI</b>	45541,83	382	119,21		
	Bekar, ilişkisi yok	156	49,61	11,5	<b>Toplam</b>	45603,90	384			
	Toplam	385	49,08	10,0						

---

Toplam 385 49,18 10,8

9

---

Çizelge 4.10 incelendiğinde duygularını tanımada güçlük ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,246>0,05$ ). Duygularını söze dökmede güçlük ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,491>0,05$ ). Dışa vuruk düşünme ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,085>0,05$ ). Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,771>0,05$ ).

**Çizelge 4.11 : Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Uyumluluk	Evli	138	33,63	6,66	<b>GA</b>	44,505	2	22,252	,472	,624
	Bekar, ilişkisi var	91	32,84	6,92	<b>GI</b>	18005,038	382	47,134		
	Bekar, ilişkisi yok	156	33,65	7,00	<b>Toplam</b>	18049,543	384			
	Toplam	385	33,45	6,85						
Dışa Dönüklük	Evli	138	26,25	7,42	<b>GA</b>	58,796	2	29,398	,483	,617
	Bekar, ilişkisi var	91	26,23	8,32	<b>GI</b>	23226,867	382	60,803		
	Bekar, ilişkisi yok	156	25,44	7,80	<b>Toplam</b>	23285,662	384			
	Toplam	385	25,92	7,78						
Sorumluluk	Evli	138	30,32	7,84	<b>GA</b>	1072,113	2	536,057	8,46	,000*
	Bekar, ilişkisi var	91	26,52	7,67	<b>GI</b>	24180,084	382	63,299		

9

	Bekar, ilişkisi yok	156	27,07	8,20	<b>Toplam</b>	25252,197	384			
	Toplam	385	28,11	8,10						
Duygusal Denge	Evli	138	24,68	8,04	<b>GA</b>	372,579	2	186,290	2,97	,052
	Bekar, ilişkisi var	91	22,07	8,08	<b>GI</b>	23885,125	382	62,527		
	Bekar, ilişkisi yok	156	23,73	7,67	<b>Toplam</b>	24257,704	384			
	Toplam	385	23,68	7,94						
Deneyime Açıklık	Evli	138	30,41	7,07	<b>GA</b>	61,169	2	30,585	,645	,525
	Bekar, ilişkisi var	91	30,91	6,50	<b>GI</b>	18119,080	382	47,432		
	Bekar, ilişkisi yok	156	31,32	6,93	<b>Toplam</b>	18180,249	384			
	Toplam	385	30,90	6,88						
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	Evli	138	145,3	21,8	<b>GA</b>	2658,182	2	1329,09	2,75	,065
			1	6				1	6	
	Bekar, ilişkisi var	91	138,5	21,3	<b>GI</b>	184237,78	382	482,298		
			9	3		2				
	Bekar, ilişkisi yok	156	141,2	22,4	<b>Toplam</b>	186895,96	384			
			3	0		4				
	Toplam	385	142,0	22,0						
			7	6						

Çizelge 4.11 incelendiğinde uyumluluk ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,624>0,05$ ). Dışa dönüklük ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,617>0,05$ ). Sorumluluk ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). Evlilerin sorumluluk ölçeği puanı, bekar ve ilişkisi olanların sorumluluk ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Evlilerin sorumluluk ölçeği puanı, bekar ve ilişkisi

olmayanların sorumluluk ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Duygusal denge ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görölmektedir ( $p=0,052>0,05$ ). Deneyime açıklık ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görölmektedir ( $p=0,525>0,05$ ). Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeğine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görölmektedir ( $p=0,065>0,05$ ).

#### **4.6 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve alt boyutları, Beck Depresyon Envanteri, Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyut puanlarının gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova uygulanmıştır.

**Çizelge 4.12 : Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Mutluluk Korkusu Ölçeği	3999TL altı	94	12,50	7,98	<b>GA</b>	676,511	3	225,50	4,00	,008*
	4000-5999TL arası	98	13,29	8,23	<b>GI</b>	21478,362	381	56,374	0	
	6000-8999TL arası	102	10,55	6,88	<b>Toplam</b>	22154,873	384			
	9000TL üzeri	91	10,08	6,82						
	Toplam	385	11,61	7,59						
Beck Depresyon Envanteri	3999TL altı	94	14,32	9,72	<b>GA</b>	1506,326	3	502,10	6,52	,000*
	4000-5999TL arası	98	13,31	9,68	<b>GI</b>	29343,165	381	77,016	0	
	6000-8999TL arası	102	10,95	8,49	<b>Toplam</b>	30849,491	384			
	9000TL üzeri	91	9,19	6,79						
	Toplam	385	11,96	8,96						

Çizelge 4.12 incelendiğinde Mutluluk Korkusu Ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,008<0,05$ ). 4000-5999 TL arası geliri olanların Mutluluk Korkusu Ölçeği puanı, 9000 TL ve üzeri geliri olanların Mutluluk Korkusu Ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Beck Depresyon Envanterine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). 3999 TL ve altı arası geliri olanların Beck Depresyon

Envanteri puanı, 9000 TL ve üzeri geliri olanların Beck Depresyon Envanteri puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 4000-5999 TL arası geliri olanların Beck Depresyon Envanteri puanı, 9000 TL ve üzeri geliri olanların Beck Depresyon Envanteri puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.13 : Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Duygularını Tanımada Güçlük	3999TL altı	94	16,58	6,01	<b>GA</b>	424,279	3	141,42	4,71	,003*
	4000-5999TL arası	98	15,85	5,65	<b>GI</b>	11430,084	381	30,000	6	4
	6000-8999TL arası	102	14,86	5,17	<b>Toplam</b>	11854,364	384			
	9000TL üzeri	91	13,74	5,01						
	Toplam	385	15,27	5,55						
Duygularını Söze Dökmede Güçlük	3999TL altı	94	12,63	4,12	<b>GA</b>	95,278	3	31,759	2,04	,107
	4000-5999TL arası	98	12,81	3,86	<b>GI</b>	5919,283	381	15,536	4	
	6000-8999TL arası	102	11,95	3,59	<b>Toplam</b>	6014,561	384			
	9000TL üzeri	91	11,58	4,18						
	Toplam	385	12,25	3,95						
Dışa Vuruk Düşünme	3999TL altı	94	22,24	3,80	<b>GA</b>	131,823	3	43,941	2,50	,059
	4000-5999TL	98	22,22	4,39	<b>GI</b>	6680,603	381	17,534	6	

	arası									
	6000-8999TL	102	21,24	3,94	<b>Toplam</b>	6812,426	384			
	arası									
	9000TL üzeri	91	20,91	4,58						
	Toplam	385	21,65	4,21						
Toronto Aleksitimi Ölçeği	3999TL altı	94	51,46	10,6	<b>GA</b>	1695,194	3	565,06	4,90	,002*
				1				5	3	
	4000-5999TL	98	50,89	11,2	<b>GI</b>	43908,712	381	115,24		
				2				6		
	arası									
	6000-8999TL	102	48,05	9,54	<b>Toplam</b>	45603,906	384			
	arası									
	9000TL üzeri	91	46,24	11,5						
				4						
	Toplam	385	49,18	10,8						
				9						

Çizelge 4.13 incelendiğinde duygularını tanımada güçlük ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,003<0,05$ ). 3999 TL ve altı geliri olanların duygularını tanımada güçlük ölçeği puanı, 9000 TL ve üzeri geliri olanların duygularını tanımada güçlük ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 4000-5999 TL arası geliri olanların duygularını tanımada güçlük ölçeği puanı, 9000 TL ve üzeri geliri olanların duygularını tanımada güçlük ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Duygularını söze dökmede güçlük ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,107>0,05$ ). Dışavuruk düşünme ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,059>0,05$ ). Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,002<0,05$ ). 3999 TL ve altı geliri olanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanı, 9000 TL ve üzeri geliri olanların Toronto

Aleksitimi Ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 4000-5999 TL arası geliri olanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanı, 9000 TL ve üzeri geliri olanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.14 : Hızlı Büyük Beşli Kişilik Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Uyumluluk	3999TL altı	94	33,53	7,22	<b>GA</b>	825,190	3	275,06	6,08	,000*
	4000-5999TL arası	98	31,45	7,99	<b>GI</b>	17224,352	381	45,208	3	4
	6000-8999TL arası	102	33,36	5,94	<b>Toplam</b>	18049,543	384			
	9000TL üzeri	91	35,63	5,36						
	Toplam	385	33,45	6,85						
Dışa Dönüklük	3999TL altı	94	24,45	7,79	<b>GA</b>	349,583	3	116,52	1,93	,123
	4000-5999TL arası	98	25,77	7,68	<b>GI</b>	22936,079	381	60,200	8	6
	6000-8999TL arası	102	26,36	7,20	<b>Toplam</b>	23285,662	384			
	9000TL üzeri	91	27,09	8,37						
	Toplam	385	25,92	7,78						
Sorumluluk	3999TL altı	94	27,19	8,21	<b>GA</b>	652,305	3	217,43	3,36	,019*
	4000-5999TL arası	98	26,80	7,80	<b>GI</b>	24599,893	381	64,567	5	8

	6000-8999TL arası	102	28,34	8,23	<b>Toplam</b>	25252,197	384			
	9000TL üzeri	91	30,20	7,86						
	<b>Toplam</b>	<b>385</b>	<b>28,11</b>	<b>8,10</b>						
Duygusal Denge	3999TL altı	94	22,05	7,85	<b>GA</b>	390,527	3	130,176	2,078	,103
	4000-5999TL arası	98	23,60	8,56	<b>GI</b>	23867,177	381	62,644		
	6000-8999TL arası	102	24,69	7,59	<b>Toplam</b>	24257,704	384			
	9000TL üzeri	91	24,30	7,59						
	<b>Toplam</b>	<b>385</b>	<b>23,68</b>	<b>7,94</b>						
Deneyime Açıklık	3999TL altı	94	31,44	6,39	<b>GA</b>	649,443	3	216,481	4,705	,003*
	4000-5999TL arası	98	28,84	8,16	<b>GI</b>	17530,806	381	46,013		
	6000-8999TL arası	102	31,02	6,22	<b>Toplam</b>	18180,249	384			
	9000TL üzeri	91	32,40	6,09			3			
	<b>Toplam</b>	<b>385</b>	<b>30,90</b>	<b>6,88</b>			<b>381</b>			
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	3999TL altı	94	138,68	21,60	<b>GA</b>	9675,932	3	3225,311	6,934	,000*
	4000-5999TL arası	98	136,48	22,00	<b>GI</b>	177220,031	381	465,144		
	6000-8999TL arası	102	143,7	20,6	<b>Toplam</b>	186895,96	384			

8999TL arası	9	5	4	
9000TL üzeri	91	149,6	22,0	3
	5	4		
Toplam	385	142,0	22,0	381
	7	6		

Çizelge 4.14 incelendiğinde uyumluluk ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). 9000 TL ve üzeri geliri olanların uyumluluk ölçeği puanı, 4000-5999 TL arası geliri olanların uyumluluk ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 9000 TL ve üzeri geliri olanların uyumluluk ölçeği puanı, 6000-8999 TL arası geliri olanların uyumluluk ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Dışa dönüklük ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,123>0,05$ ). Sorumluluk ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,019<0,05$ ). 9000 TL ve üzeri geliri olanların sorumluluk ölçeği puanı, 4000-5999 TL arası geliri olanların sorumluluk ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Duygusal denge ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,103>0,05$ ). Deneyime açıklık ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,003<0,05$ ). 9000 TL ve üzeri geliri olanların deneyime açıklık ölçeği puanı, 4000-5999 TL arası geliri olanların deneyime açıklık ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeğine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). 9000 TL ve üzeri geliri olanların Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği puanı, 4000-5999 TL arası geliri olanların Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 9000 TL ve üzeri geliri olanların Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği puanı, 6000-8999 TL arası geliri olanların Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

#### 4.7 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Anne ve Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve alt boyutları, Beck Depresyon Envanteri, Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyut puanlarının anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova uygulanmıştır.

**Çizelge 4.15 :** Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p	
Mutluluk Korkusu Ölçeği	İlkokul	183	12,09	7,62	<b>GA</b>	615,957	3	205,31	3,63	,013*	
	Ortaokul	56	12,42	8,05	<b>GI</b>	21538,916	381	56,533	9		2
	Lise	80	12,23	8,14	<b>Toplam</b>	22154,873	384				
	Ön Lisans ve üstü	66	8,84	5,75							
	Toplam	385	11,61	7,59							
Beck Depresyon Envanteri	İlkokul	183	11,68	8,91	<b>GA</b>	505,936	3	168,64	2,11	,098	
	Ortaokul	56	12,26	9,65	<b>GI</b>	30343,555	381	79,642	5		8
	Lise	80	13,83	9,17	<b>Toplam</b>	30849,491	384				
	Ön Lisans ve üstü	66	10,19	7,93							
	Toplam	385	11,96	8,96							

Çizelge 4.15 incelendiğinde Mutluluk Korkusu Ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,013<0,05$ ). Annesi ilkokul mezunu olanların Mutluluk Korkusu Ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların Mutluluk Korkusu Ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Annesi ortaokul mezunu olanların Mutluluk Korkusu Ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların Mutluluk Korkusu Ölçeğinden aldıkları puandan

anlamli bir Şekilde farklı ve büyüktür. Annesi lise mezunu olanların Mutluluk Korkusu Ölçeğinden aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların Mutluluk Korkusu Ölçeğinden aldıkları puandan anlamli bir Şekilde farklı ve büyüktür. Beck Depresyon Ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamli bir Şekilde farklılaşmadığı görölmektedir ( $p=0,098>0,05$ ).

**Çizelge 4.16 :** Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Duyularını Tanımada Güçlük	İlkokul	183	15,42	5,46	GA	278,182	3	92,727	3,05	,029* 2
	Ortaokul	56	15,07	6,29	GI	11576,182	381	30,384		
	Lise	80	16,40	5,88	Toplam	11854,364	384			
	Ön Lisans ve üstü	66	13,66	4,34						
	Toplam	385	15,27	5,55						
Duyularını Söze Dökmede Güçlük	İlkokul	183	12,65	3,68	GA	167,614	3	55,871	3,64	,013* 1
	Ortaokul	56	11,32	3,95	GI	5846,947	381	15,346		
	Lise	80	12,80	4,42	Toplam	6014,561	384			
	Ön Lisans ve üstü	66	11,25	3,86						
	Toplam	385	12,25	3,95						
Dışa Vuruk Düşünme	İlkokul	183	22,33	4,00	GA	319,188	3	106,39	6,24	,000* 3
	Ortaokul	56	21,08	3,97	GI	6493,238	381	17,043		
	Lise	80	21,98	4,69	Toplam	6812,426	384			
	Ön Lisans ve üstü	66	19,87	3,86						
	Toplam	385	21,65	4,21						

Toronto Aleksitimi Ölçeği	İlkokul	183	50,40	10,1	<b>GA</b>	2025,035	3	675,01	5,90	,001*
				6				2	1	
	Ortaokul	56	47,48	11,4	<b>GI</b>	43578,871	381	114,38		
				1				0		
	Lise	80	51,18	11,9	<b>Toplam</b>	45603,906	384			
				6						
	Ön Lisans ve üstü	66	44,80	9,82						
	Toplam	385	49,18	10,8						
				9						

Çizelge 4.16 incelendiğinde duygularını tanımada güçlük ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,029<0,05$ ). Annesi ilkokul mezunu olanların duygularını tanımada güçlük ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların duygularını tanımada güçlük ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Annesi lise mezunu olanların duygularını tanımada güçlük ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların duygularını tanımada güçlük ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Duygularını söze dökmeye güçlük ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,013<0,05$ ). Yapılan Post-Hoc analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dışa vuruk düşünme ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). Annesi ilkokul mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Annesi lise mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,001<0,05$ ). Annesi ilkokul mezunu olanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Anneleri lise mezunu olanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanından aldığı puan, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.17 : Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Uyumluluk	İlkokul	183	33,53	6,90	<b>GA</b>	92,995	3	30,998	,658	,579
	Ortaokul	56	34,10	7,07	<b>GI</b>	17956,547	381	47,130		
	Lise	80	32,57	7,26	<b>Toplam</b>	18049,543	384			
	ÖnLisans ve üstü	66	33,75	6,02						
	Toplam	385	33,45	6,85						
Dışa Dönüklük	İlkokul	183	25,87	7,38	<b>GA</b>	66,230	3	22,077	,362	,780
	Ortaokul	56	26,42	7,76	<b>GI</b>	23219,432	381	60,943		
	Lise	80	25,26	8,25	<b>Toplam</b>	23285,662	384			
	ÖnLisans ve üstü	66	26,42	8,40						
	Toplam	385	25,92	7,78						
Sorumluluk	İlkokul	183	29,34	8,22	<b>GA</b>	545,444	3	181,81	2,80	,040*
	Ortaokul	56	27,28	8,26	<b>GI</b>	24706,754	381	64,847	5	4
	Lise	80	26,72	7,52	<b>Toplam</b>	25252,197	384			
	ÖnLisans ve üstü	66	27,06	8,00						
	Toplam	385	28,11	8,10						
Duygusal Denge	İlkokul	183	23,43	7,96	<b>GA</b>	317,299	3	105,76	1,68	,170
	Ortaokul	56	23,67	7,83	<b>GI</b>	23940,405	381	62,836	6	3
	Lise	80	22,70	7,41	<b>Toplam</b>	24257,704	384			

	ÖnLisans ve üstü	66	25,54	8,47						
	Toplam	385	23,68	7,94						
Deneyime Açıklık	İlkokul	183	30,54	6,94	<b>GA</b>	84,957	3	28,319	,596	,618
	Ortaokul	56	30,82	6,94	<b>GI</b>	18095,292	381	47,494		
	Lise	80	30,97	6,94	<b>Toplam</b>	18180,249	384			
	ÖnLisans ve üstü	66	31,86	6,63						
	Toplam	385	30,90	6,88						
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	İlkokul	183	142,7	22,4	<b>GA</b>	1701,348	3	567,11	1,16	,322
			4	1				6	7	
	Ortaokul	56	142,3	23,2	<b>GI</b>	185194,61	381	486,07		
			2	2		6		5		
	Lise	80	138,2	19,4	<b>Toplam</b>	186895,96	384			
			3	6	4					
ÖnLisans ve üstü	66	144,6	22,9							
			5	1						
Toplam	385	142,0	22,0							
			7	6						

Çizelge 4.17 incelendiğinde uyumluluk ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,579>0,05$ ). Dışa dönüklük ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,780>0,05$ ). Sorumluluk ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,040<0,05$ ). Yapılan Post-Hoc analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Duygusal denge ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,170>0,05$ ). Deneyime açıklık ölçeğine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,618>0,05$ ). Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeğine göre anne eğitim durumu

değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,322>0,05$ ).

**Çizelge 4.18 : Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Mutluluk Korkusu Ölçeği	İlkokul	146	12,19	7,72	<b>GA</b>	372,466	3	124,15	2,17	,091
								5	2	
	Ortaokul	44	12,02	8,04	<b>GI</b>	21782,406	381	57,172		
	Lise	97	12,25	8,28	<b>Toplam</b>	22154,873	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	9,93	6,23						
	Toplam	385	11,61	7,59						
Beck Depresyon Envanteri	İlkokul	146	11,12	8,34	<b>GA</b>	239,110	3	79,703	,992	,397
	Ortaokul	44	13,63	10,36	<b>GI</b>	30610,381	381	80,342		
	Lise	97	12,26	9,28	<b>Toplam</b>	30849,491	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	12,16	8,85						
	Toplam	385	11,96	8,96						

Çizelge 4.18 incelendiğinde Mutluluk Korkusu Ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,091>0,05$ ). Beck Depresyon Envanterine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,397>0,05$ ).

**Çizelge 4.19 : Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Duyularını Tanımada Güçlük	İlkokul	146	15,64	5,86	<b>GA</b>	74,780	3	24,927	,806	,491
	Ortaokul	44	15,93	5,43	<b>GI</b>	11779,584	381	30,918		
	Lise	97	14,86	5,21	<b>Toplam</b>	11854,364	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	14,82	5,48						
	Toplam	385	15,27	5,55						
Duyularını Söze Dökmede Güçlük	İlkokul	146	12,77	3,97	<b>GA</b>	80,262	3	26,754	1,718	,163
	Ortaokul	44	12,43	3,67	<b>GI</b>	5934,299	381	15,576		
	Lise	97	11,70	3,91	<b>Toplam</b>	6014,561	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	11,93	4,04						
	Toplam	385	12,25	3,95						
Dışa Vuruk Düşünme	İlkokul	146	22,58	4,15	<b>GA</b>	360,587	3	120,196	7,098	,000*
	Ortaokul	44	21,90	3,63	<b>GI</b>	6451,839	381	16,934		
	Lise	97	21,70	4,22	<b>Toplam</b>	6812,426	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	20,12	4,13						
	Toplam	385	21,65	4,21						
Toronto Aleksitimi Ölçeği	İlkokul	146	51,00	11,10	<b>GA</b>	1135,390	3	378,463	3,243	,022*
	Ortaokul	44	50,27	10,05	<b>GI</b>	44468,517	381	116,715		
	Lise	97	48,26	10,14	<b>Toplam</b>	45603,906	384			

---

Ön Lisans ve üstü	98	46,88	11,28
Toplam	385	49,18	10,89

---

Çizelge 4.19 incelendiğinde duygularını tanımada güçlük ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,491>0,05$ ). Duygularını söze dökmede güçlük ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,163>0,05$ ). Dışa vuruk düşünme ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). Babası ilkokul mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeği puanından aldığı puan, babası ön lisans ve üstü mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Babası lise mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeği puanından aldığı puan, babası ön lisans ve üstü mezunu olanların dışa vuruk düşünme ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,022<0,05$ ). Babası ilkokul mezunu olanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanından aldığı puan, babası ön lisans ve üstü mezunu olanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.20 : Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

<b>Ölçek</b>	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>Var.K</b>	<b>K.T.</b>	<b>SD</b>	<b>K.O.</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Uyumluluk	İlkokul	146	33,56	6,64	<b>GA</b>	44,366	3	14,789	,313	,816
	Ortaokul	44	34,25	6,54	<b>GI</b>	18005,176	381	47,258		
	Lise	97	33,09	7,91	<b>Toplam</b>	18049,5433				
	Ön Lisans ve üstü	98	33,30	6,20		84				
	Toplam	385	33,45	6,85						
Dışa Dönüklük	İlkokul	146	25,59	7,62	<b>GA</b>	136,476	3	45,492	,749	,524
	Ortaokul	44	24,86	7,46	<b>GI</b>	23149,186	381	60,759		
	Lise	97	26,77	7,60	<b>Toplam</b>	23285,662	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	26,04	8,35						
	Toplam	385	25,92	7,78						
Sorumluluk	İlkokul	146	29,52	8,23	<b>GA</b>	596,570	3	198,857	3,073	,028*
	Ortaokul	44	27,25	7,85	<b>GI</b>	24655,628	38164	,713		
	Lise	97	28,05	8,16	<b>Toplam</b>	25252,197	384			
	Ö nLisans ve üstü	98	26,44	7,72						
	Toplam	385	28,11	8,10						
Duygusal Denge	İlkokul	146	24,15	7,80	<b>GA</b>	239,495	3	79,832	1,266	,286
	Ortaokul	44	21,65	7,49	<b>GI</b>	24018,209	381	63,040		
	Lise	97	23,42	8,30	<b>Toplam</b>	24257,704	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	24,13	7,96						
	Toplam	385	23,68	7,94						
Deneyime Açıklık	İlkokul	146	30,27	6,89	<b>GA</b>	297,523	3	99,174	2,113	,098
	Ortaokul	44	31,97	6,06	<b>GI</b>	17882,726	381	46,936		

	Lise	97	30,16	7,47	<b>Toplam</b>	18180,249	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	32,08	6,44						
	Toplam	385	30,90	6,88						
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi	İlkokul	146	143,11	22,92	<b>GA</b>	379,706	3	126,569	,259	,855
	Ortaokul	44	140,00	22,41	<b>GI</b>	186516,258	381	489,544		
	Lise	97	141,50	21,04	<b>Toplam</b>	186895,964	384			
	Ön Lisans ve üstü	98	142,01	21,82						
	Toplam	385	142,07	22,06						

Çizelge 4.20 incelendiğinde uyumluluk ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,816>0,05$ ). Dışa dönüklük ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,524>0,05$ ). Sorumluluk ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,028<0,05$ ). Babası ilkokul mezunu olanların sorumluluk ölçeğinden aldığı puan, babası ön lisans ve üstü mezunu olanların sorumluluk ölçeğinden aldıkları puandan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Duygusal denge ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,286>0,05$ ). Deneyime açıklık ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,098>0,05$ ). Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeğine göre baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,855>0,05$ ).

#### **4.8 Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular**

Mutluluk Korkusu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve alt boyutları, Beck Depresyon Envanteri, Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyut puanlarının birbiri ile ilişkisini incelemek adına korelasyon analizi uygulanmıştır.

**Çizelge 4.21 : Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Mutluluk Korkusu Ölçeği(1)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Duyguların 1 Tanımada Güçlük(2)	,443**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Duyguların 1 Söze Dökmede Güçlük(3)	,341**	,691**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dışa Vuruk Düşünme (4)	,216**	,255*	,364*	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Toronto Aleksitimi Ölçeği (5)	,433*	,859**	,857*	,649*	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Beck Depresyon Envanteri (6)	,354**	,594**	,481*	,071	,505*	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Uyumluluk (7)	-,109*	-,216**	-,214*	-,222*	-,274*	-,218*	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Dışa Dönüklük (8)	-,192**	-,296**	-,411*	-,151*	-,358*	-,303*	,062	1	-	-	-	-	-	-	-
Sorumluluk (9)	-,093	-,209**	-,135*	-,096	-,193*	-,331*	,463*	-,002	1	-	-	-	-	-	-
Duygusal Denge(10)	-,264**	-,453**	-,384*	-,035	-,384*	-,449*	-,130*	,518*	-,033	1	-	-	-	-	-
Deneyime Açıklık (11)	-,167**	-,192**	-,243*	-,225*	-,273*	-,243*	,682*	,070	,358*	-,115*	1	-	-	-	-
Hızlı Büyük	-,283**	-,471**	-,475*	-,240*	-,506*	-,534*	,669*	,580*	,611**	,455*	,638*	1	-	-	-

Beşli Kişilik Testi (12)															
Yaş (13)	-	-	-.053	.070	-.073	-	-.047	.031	.177**	.194*	-.044	.107	1	-	-
	.138**	.160**				.220*									
Kardeş Sayısı (14)	.023	.026	.073	.104*	.080	.020	-.063	-.041	.079	.002	-.047	-.017	.312*	1	-
Kardeş Sırası (15)	.023	-.036	.007	.090	.018	-.014	.011	.004	-.028	.053	-.056	-.019	.145*	.677*	1

Korelasyon çizelgesi incelendiğinde Mutluluk Korkusu Ölçeği ile duygularını tanımada güçlük ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.443$ ;  $p=,000$ ). Mutluluk Korkusu Ölçeği ile duygularını söze dökmeye güçlük ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.341$ ;  $p=,000$ ). Mutluluk Korkusu Ölçeği ile dışavuruk düşünme ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.216$ ;  $p=,000$ ). Mutluluk Korkusu Ölçeği ile Toronto Aleksitimi Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.433$ ;  $p=,000$ ).

Mutluluk Korkusu Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.354$ ;  $p=,000$ ).

Mutluluk Korkusu Ölçeği ile uyumluluk ölçeği arasında %95 güvenle negatif yönlü ve çok zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.109$ ;  $p=,032$ ). Mutluluk Korkusu Ölçeği ile dışa dönüklük ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve çok zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.192$ ;  $p=,000$ ). Mutluluk Korkusu Ölçeği ile duygusal denge ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.264$ ;  $p=,000$ ). Mutluluk Korkusu Ölçeği ile deneyime açıklık ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve çok zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.167$ ;  $p=,001$ ). Mutluluk Korkusu Ölçeği ile Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.283$ ;  $p=,000$ ).

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.505$ ;  $p=,000$ ).

Duygularını tanımada güçlük ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.594$ ;  $p=,000$ ).

Duygularını söze dökmede güçlük ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.481$ ;  $p=,000$ ).

Duygularını tanımada güçlük ölçeği ile Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.471$ ;  $p=,000$ ). Duygularını söze dökmede güçlük ölçeği ile Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.475$ ;  $p=,000$ ). Dışa vuruk düşünme ölçeği ile Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.240$ ;  $p=,000$ ).

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile uyumluluk ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.274$ ;  $p=,000$ ). Toronto Aleksitimi Ölçeği ile dışa dönüklük ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.358$ ;  $p=,000$ ). Toronto Aleksitimi Ölçeği ile sorumluluk ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve çok zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.193$ ;  $p=,000$ ). Toronto Aleksitimi Ölçeği ile duygusal denge ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.384$ ;  $p=,000$ ). Toronto Aleksitimi Ölçeği ile deneyime açıklık ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.273$ ;  $p=,000$ ). Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.506$ ;  $p=,000$ ).

Beck Depresyon Envanteri ile uyumluluk ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.218$ ;  $p=,000$ ). Beck Depresyon Envanteri ile dışa dönüklük ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.303$ ;  $p=,000$ ). Beck Depresyon Envanteri ile sorumluluk ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.331$ ;  $p=,000$ ). Beck Depresyon Envanteri ile duygusal denge ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.449$ ;  $p=,000$ ). Beck Depresyon Envanteri ile deneyime açıklık ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.243$ ;  $p=,000$ ). Beck Depresyon Envanteri ile Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.534$ ;  $p=,000$ ).

Mutluluk Korkusu Ölçeği ile yaş değişkeni arasında %99 güvenle negatif yönlü ve çok zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.138$ ;  $p=,007$ ). Beck Depresyon Envanteri ile

yaş değişkeni arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=-0.220$ ;  $p=,000$ ). Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği ile yaş değişkeni arasında %95 güvenle pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede bir ilişki vardır ( $r=0.107$ ;  $p=,036$ ).

#### 4.9 Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Mutluluk Korkusu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Üzerine Bulgular

Mutluluk Korkusu Ölçeğini bağımlı, Beck Depresyon Envanteri, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testini bağımsız değişken olarak yapılan Regresyon Analizi sonuçları aşağıdaki gibidir.

**Çizelge 4.22** : Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi

Yordayan	Yordanan	Std. Olm. B	S.H	Std. B	t	p
	Sabit	8,030	,605		13,270	,000
Beck depresyon		,300	,040	,354	7,406	,000
R=,354	$R^2=,125$					
F=54,845	p=,000					

Beck Depresyon Envanteri puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanının %12,5'ini açıklamaktadır. Araştırmaya katılanların Beck Depresyon Envanteri puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif yönlü şekilde yordamaktadır. Beck Depresyon Envanterindeki 1 puanlık artış Mutluluk Korkusu Ölçeği puanında 0.300 puanlık bir artışa sebep olmaktadır ( $\beta=0.300$ ;  $p=0.000$ ).

**Çizelge 4.23** : Toronto Aleksitimi Ölçeği Puanlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi

Yordayan	Yordanan	Std. Olm. B	S.H	Std. B	t	p
	Sabit	-3,238	1,617		-2,003	,046
Toronto aleksitimi		,302	,032	,433	9,411	,000
R=,433	$R^2=,188$					

F=88,565

p=,000

Toronto Aleksitimi Ölçeği puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanının %18.8'ini açıklamaktadır. Araştırmaya katılanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif yönlü şekilde yordamaktadır. Toronto Aleksitimi Ölçeğindeki 1 puanlık artış Mutluluk Korkusu Ölçeği puanında 0.302 puanlık bir artışa sebep olmaktadır ( $\beta=0.302$ ;  $p=0.000$ ).

**Çizelge 4.24 : Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Ölçeği Puanlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi**

Yordayan	Yordanan	Std. Olm.	S.H	Std. B	t	p
	Sabit	25,463	2,426		10,496	,000
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi		-,097	,017	-,283	-5,775	,000
R=,283	$R^2=,080$					
F=33,352	p=,000					

Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanının %8.0'ini açıklamaktadır. Araştırmaya katılanların Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeği puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanını anlamlı ve negatif yönlü şekilde yordamaktadır. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi ölçeğindeki 1 puanlık artış Mutluluk Korkusu Ölçeği puanında 0.097 puanlık bir azalışa sebep olmaktadır ( $\beta=-0.097$ ;  $p=0.000$ ).

**Çizelge 4.25 : Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Çoklu Regresyonun İncelenmesi**

Yordayan	Yordanan	Std. Olm. B	S.H	Std. B	t	p
	Sabit	-3,364	4,529		-,743	,045
Toronto Aleksitimi Ölçeği		,213	,040	,305	5,289	,000
Beck Depresyon Envanteri		,151	,049	,179	3,085	,002
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi		-,005	,020	-,015	-,260	,795
Cinsiyet		,915	,728	,060	1,256	,210
Fiziksel/Biyolojik rahatsızlık		1,208	,986	,056	1,225	,221
4000-5999 TL		,955	,983	,055	,971	,332
6000-8999 TL		-,661	,978	-,038	-,676	,499
9000 üzeri TL		-,255	1,028	-,014	-,248	,804
Ortaokul		,755	1,045	,035	,722	,470
Lise		-,303	,910	-,016	-,333	,740
Ön lisans ve üstü		-1,413	1,017	-,070	-1,389	,166
R=,486		$R^2=,236$				
F=10,480		p=,000				

Bağımsız değişkenler, Mutluluk Korkusu Ölçeğini %23.6'sını açıklamaktadır. Araştırmaya katılanların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif yönlü şekilde yordamaktadır. Toronto Aleksitimi Ölçeğindeki 1 puanlık artış Mutluluk Korkusu Ölçeği puanında 0.213 puanlık bir artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=0.213$ ;  $p=0.000$ ). Araştırmaya katılanların Beck Depresyon Envanteri puanı, Mutluluk Korkusu Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif yönlü şekilde yordamaktadır. Beck Depresyon Envanterindeki 1 puanlık artış

Mutluluk Korkusu Ölçeği puanında 0.151 puanlık bir artışa sebep olmaktadır ( $\beta=0.151$ ;  $p=0.002$ ).

#### 4.10 Hipotezlerin Kabulü/Reddi

Elde edilen bulgulara dayalı olarak;

*“H1: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H1a: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile duygularını tanımada güçlük alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H1b: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile duygularını söze dökmede güçlük alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H1c: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile dışa vuruk düşünme alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H2: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H3: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H3a: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile uyumluluk alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H3b: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile dışa dönüklük alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H3c: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile duygusal denge alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H3d: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile deneyime açıklık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H3d: Yetişkin bireylerde mutluluk korkusu düzeyi ile sorumluluk alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” reddedilmiştir.*

*“H4: Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H5: Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyi ile kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*

*“H6: Yetişkin bireylerde depresyon düzeyi ile kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.*



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda 21-55 yaş arası yetişkin bireylerde mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre mutluluk korkusunun aleksitimi, depresyon ile pozitif, Hızlı büyük beşli kişilik özellikleri ile negatif yönde ilişkili olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir. Ayrıca aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin; mutluluk korkusunun önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Mutluluk korkusunu birinci sırada aleksitimi, ikinci sırada depresyon, üçüncü sırada Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri yordamaktadır. Aleksitimi, depresyon, Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri, cinsiyet, fiziksel/biyolojik rahatsızlıklara sahip olma, gelir durumu, eğitim durumu bağımsız değişkenlerini birlikte yetişkin bireylerde mutluluk korkusuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık %23.6'sını açıklamaktadır. Ek olarak, her biri aynı modelde yordayıcı değişkenler olarak dahil edildiğinde, aleksitimi ve depresyon, mutluluk korkusu ile bağımsız olarak ilişkilidir. Araştırmamız bu iki değişkenin birbiri ile de pozitif ilişkide olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda bu bölümde önce bazı demografik değişkenler, ardından mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri değişkenlerinin kendi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Erkeklerin mutluluk korkusu düzeyi, kadınların mutluluk düzeyinden anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Bu bulgu Gilbert ve ark. (2012)'nin araştırma bulguları ile uyumludur. Fakat bu çalışma örneklemdaki erkek sayısının kadın sayısı ile orantısız şekilde az olması nedeniyle sonucu tartışmalı bulunmaktadır. Mutluluk korkusunun yetiştirilme tarzı ve kültür ile ilişkisi tartışılmaktadır. Hindistan'da mutluluğu doya doya yaşamının çocuklukla (Menon, 2012), İran'da mutluluktan kaçınmanın derin, olgun bir insan olmakla (Joshnloo, 2013) bağlantılandırıldığı da bilinmektedir. Türk toplumu da bahsi geçen toplumlar gibi daha kolektivist bir yapıdadır. Bu nedenle Morris (2012)'in belirttiği gibi bu tarz kültürlerde bireysel başarıya dayalı bir mutluluktan kaçınma, sosyal uyuma dayanan, topluluğun refahını bireysel hedeflerden ön plana koyan bir eğilim gözlenmesi beklenmektedir. Aynı zamanda

Türk toplumunda çocuk yetiştirme tarzında cinsiyetlere dayalı farklılık da göze çarpmaktadır. Erkeklerin duygularını kadınlardan daha gizli yaşama eğilimi içinde yetiştirildiği bilinmektedir. Bu bağlamda erkeklerin yetiştirilirken, mutlu hissettikleri anlarda aldıkları tepkilerin cinsiyet rolleri nedeniyle kadınlardan çok daha fazla yargılayıcı olabileceği düşünülebilmektedir. Gilbert ve diğerleri (2014)'ne göre bu tutumun yetişkinlikteki mutluluk korkusu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun tersi olarak Ekşi ve ark. (2020), Özen (2019) ve Şar ve ark. (2019)'nın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmalarda mutluluk korkusu ve cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmamıştır.

Cinsiyete göre kişilerin depresyon düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum literatürdeki diğer çalışmalar (San ve ark., 2020; Bozkurt, 2004; Pesen ve Mayda, 2020) ile uyumludur. Fakat bunun aksine, kadınların depresyon puanının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derece farklı ve yüksek olduğunu gösteren araştırma bulguları da literatürde mevcuttur. (Şahin, 2018; Larsen ve ark 2006) Kadınların anlamlı düzeyde yüksek depresyon puanı ortaya koymasınının, daha önceki araştırmalarda karşılaşılan kadınların erkeklere göre daha fazla mutluluk bildirebilmesi sonucu gibi (Wood ve ark., 1989) depresif duygulanımları ile alakalı olarak da sosyal rollerin etkisiyle erkeklerden daha fazla duygusal tepki ortaya koyması olarak da düşünülebilmektedir. Aynı zamanda depresyona yatkınlık üzerindeki genetik ve ailesel faktörleri bir kenara koyarsak çevresel faktörlerin rolü yadsınamaz durumdadır. Bu faktörlerin başında karşılaşılan stresörler akla gelmektedir. Depresyon ve stres faktörleri arasındaki ilişki bilinmektedir (Çevik, 2008). Stres açısından cinsiyetler arası fark göz önüne alındığında toplumsal normlar ve cinsiyet rollerinin etkisini dikkate almak faydalı olacaktır. Toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenildiği süreç bu yapının oluşmasında önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Erkek egemen toplumlarda gücün kullanımının yoğunluklu erkeğin elinde toplandığı ve bu gücün paylaşılmaması yönünde bir eğilim olduğu (İmamoğlu, 1991); kadın erkek arasındaki eşitsizliğin yoğunluğu, kadınların iş hayatında ve sosyal hayatta bazı durumlarda hak ettikleri konumu almakta zorlandıkları (Pınar ve ark.,2008a) bilinmektedir (Akt. Koç, Bayar, 2017). Bu faktörler kadınlar üzerinde baskı ve stres kaynağı haline gelebilmektedir. Clark ve Rieker (1986) yaptığı çalışmada kadınların erkeklere oranla anlamlı derece daha fazla stres bildirdiklerini ve stres kaynağı olarak cinsiyetçilik ve romantik

ilişkileri ile ilgili durumları bildirmişlerdir. Stres ve depresyon arasındaki ilişki göz önüne alındığında, literatürdeki bazı çalışmaların da (Şahin, 2018; Larsen ve ark 2006) bu yönde olması anlaşılabilir. Bizim çalışmamızda bunun tersi bulgular elde etmemizin, örneklemin yoğunluklu olarak Marmara, Ege ve Akdeniz bölgesinde yaşıyor olması ve bu bölgelerde Anadolu'ya oranla kadının iş hayatına ve sosyal hayata katılımı ve engellenme düzeninin daha makul seviyelerde olması ile alakalı olabileceği düşünülmektedir.

Aleksitimi alt boyutlarından duygularını tanımada güçlük boyutuna göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgular Brown ve ark. (2018)'nin araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Moriguchi ve ark. (2007) ise bu bulgulardan farklı olarak duyguları tanımada güçlük boyutunda kadınların erkek gönüllülerden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Erkeklerin duygularını söze dökme güçlük ve dışa vuruk düşünme ölçeği puanı, kadınların puanına göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bu bulgular, Moriguchi ve ark. (2007) ve Larsen ve ark. (2006) nın yaptığı araştırmanın bulguları ile uyumludur. Brown ve ark. (2018) ise tam tersi bulgular elde etmiştir. Çalışmamıza göre erkeklerin aleksitimi düzeyi, kadınlarınkine göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Literatürde benzer (Parker ve ark., 1993; Lane ve ark., 1998; Larsen ve ark., 2006; Mattila ve ark., 2007) ve farklı sonuçlar (Kahramanol, 2016; Batıgün ve ark., 2008; Ünal, 2004) elde eden çalışmalar mevcuttur. Levant ve ark. (2009)'nın literatürdeki 41 örneğe dayalı meta-analiz çalışmalarına göre erkekler kadınlara göre, çalışmamızla tutarlı olarak anlamlı ve yüksek düzeyde aleksitimi göstermişlerdir. Bizim de elde ettiğimiz benzer bulgular, Levant ve ark. (2006) 'nın çalışmalarında belirttiği erkek çocuklarının geleneksel erkeksi normların gereksinimlerine uymak için kız çocuklarından daha farklı şekillerde sosyalleştirilmesi, kız çocuklarından farklı olarak üzüntü, kaygı gibi duyguları ifade etmek konusunda desteklenmemesi ve hatta yargılanabilmesini akla getirmektedir. Bunun sonucu olarak yetişkinlikte bu duyguları tanıma ve ifade için uygun kelime dağarcığı geliştirme yeteneği kazanmakta zorlanabilmektedirler. Bu da daha çok bilişsel yaşlanma ihtiyacı ile beraber dışa vuruk düşünmeye sebep olabilmektedir.

Hızlı Beşli kişilik özellikleri ve alt boyutları olan uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık boyutuna göre cinsiyet değişkeni

gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Weisberg ve ark. (2011) bu durumun tersi yönünde bulgular elde etmiştir. Bizim bu sonuçları elde etmemizin, farklı cinsiyetteki bireylerin belli bir faktör olan kişilik boyutlarının farklı alt özelliklerinde birbirlerinden yüksek puan alma eğilimleri kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin Weisberg ve ark. (2011)'nin çalışmasına göre kadınlar dışadönüklüğün sıcaklık ve olumlu duygular gibi yönlerinde erkeklerden daha yüksek puan alma eğilimindeyken, erkekler girişkenlik ve heyecan arayışı yönlerinde kadınlardan daha yüksek puan almaktadır. Weisberg ve ark. (2011)'a göre aynı sebeplerle deneyime açıklık boyutunda da önemli bir cinsiyet farkı görülmemiştir. Kadınlar estetik ve duygular yönünde erkeklerden daha yüksek puan alırken erkekler, fikirler yönünde daha yüksek puanlar almaktadırlar.

Mutluluk korkusu düzeyine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı şekilde Toronto Aleksitimi Ölçeğine göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durum aleksitimin eskiden başlı başına bir psikiyatrik tanı olarak görülme eğilimindeyken, yapılan son araştırmaların ışığında sağlıklı denilebilecek insanlarda da belirli miktarlarda görülebilen bir olgu olduğunu destekleyebilmektedir. Salminen ve ark. (1999) yaptıkları araştırmada aleksitiminin tüm cinsiyetler için de toplumda normal olarak dağıldığını ve bir kişilik özelliği olduğu fikrini ortaya koymuştur. Saarijärvi ve ark. (2001) da aleksitiminin, diğer psikiyatrik belirtilerden ayrı, sabit bir özellik olduğunu ortaya koymuştur.

Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyutu olan uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk boyutuna göre psikiyatrik rahatsızlık değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Psikiyatrik rahatsızlığı olanların deneyime açıklık düzeyi, psikiyatrik rahatsızlığı olmayanlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların duygusal denge düzeyi, psikiyatrik rahatsızlığı olanların duygusal denge düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yani bu durum psikiyatrik rahatsızlığı olmayanların nörotizm seviyesinin düşük olduğunu göstermektedir. Nörotizm boyutu yüksek olan kişilerin anksiyete, öfke, duygusal dengesizlik (Weisberg ve ark., 2011), suçluluk, korku, kaygı, güvensizlik, içine kapanıklık (Costa ve McCrae, 1995: Akt. Basım ve ark., 2009) gibi olumsuz duygulanımları deneyimleme eğilimi ve bu boyutun

depresyonla ilişki içinde olduğunu bilinmektedir (Abrams ve ark., 1991). Dolayısıyla elde ettiğimiz bulgular, beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine aynı şekilde beklenen üzere çalışmamızda psikiyatrik rahatsızlığı olanların depresyon düzeyinin, psikiyatrik rahatsızlığı olmayanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve büyük olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Mutluluk korkusu ve aleksitimi düzeyine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bekar katılımcıların depresyon düzeyi, evlilerin depresyon düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Seligman (1991) bireyselleşmenin her geçen gün daha ön plana geldiği toplumlarda insanların yalnızlıktan daha çok yakındığını, depresyon şikayetlerinin arttığını ve bunun çözümünün evlilik olabileceğini öne sürmektedir. Glenn (1990) ise yaptığı araştırmada, bireylerin hayattaki en büyük sevinç olarak bildirdiği etkenler arasında yolunda giden ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Fakat mutlu insanların evlilik partneri olarak daha çekici olabilmeleri dolayısıyla evlilik konusunda daha çok tercih edilebilir olmaları da akla gelen ihtimallerdendir (Mastekaasa, 1992).

Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve onun alt boyutlarından uyumluluk, duygusal denge, dışa dönüklük, deneyime açıklık boyutuna göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Evlilerin sorumluluk boyutu düzeyi, bekarlarından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Evlilik içerisindeki roller, görev paylaşımları ve özellikle de çocuğun gelişimiyle artan sorumluluk duygusu nedeniyle bu durum oldukça beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanların evlilik, iş gibi yaşam olayları ile sosyal rollere dahil olmasının sorumluluk boyutu düzeyinin artışına katkı sağladığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Roberts ve ark., 2003; Akt. Rantanen ve ark., 2007). Araştırma verilerimize göre çocuk sahibi olanların sorumluluk düzeyinin, çocuk sahibi olmayanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve büyük çıkması da bu araştırmaları destekler görünmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre düşük gelir aralığında olan bireylerin mutluluk korkusu düzeyi, daha yüksek gelir aralığında olanlardan anlamlı olarak farklı ve büyüktür. Özen (2019) bizim araştırmamıza zıt veriler elde ederken Joshanloo (2013) da mutluluk korkusu ve gelir değişkeni arasında negatif yönlü ilişki tespit etmiştir. Yine

diğer bulgularımıza göre düşük gelir aralığında olanların depresyon düzeyi, daha yüksek geliri olanların düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Diener ve ark. (1993) daha yüksek maaş alan insanların daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Warr, Diener (1993) ise orta sınıf bireylerin, işçi sınıfındakilerden daha mutlu olduğunu göstermiştir. Lyubomirsky ve ark. (2005)'a göre ekonomik durumu kötü insanların sosyal ve kültürel faaliyetlere katılmaması, sosyal destek kaynaklarının sınırlı olması nedeniyle mutluluk seviyesinin düşük olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularımızın da bu yönde olmasının, Lyubomirsky ve ark. (2005)'nın açıklaması kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Fakat bu sonuçlar Andrews ve Witney (1976)'in araştırma sonuçları ile tezatlık oluşturur görünmektedir.

Daha düşük gelir aralığında olanların aleksitimi düzeyi, daha yüksek geliri olanların düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Salminen ve ark. (1999) da benzer bulgular elde etmiştir. Lane ve ark. (1998) aleksitiminin düşük sosyo-ekonomik seviye ile ilişkili olduğunu ortaya koyarken, düşük sosyo-ekonomik seviyenin iseduyguların ifadesi için gerekli olan sözel kodların kısıtlılığı ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Bizim çalışmamızda düşük gelir durumuna sahip kişilerin sosyo-ekonomik seviyeleri hakkında net bilgimiz olmamakla beraber, bu gelir durumundaki bireylerin temel ihtiyaçlarının yanında gerek sosyal gerek kültürel olanaklara ulaşmakta sıkıntı yaşayabilecekleri, dolayısıyla da çoğunlukla sosyo-ekonomik seviye olarak diğer bireylerden geri kalabilecekleri tahmin edilmektedir. Aynı zamanda çalışmamıza göre ilkokul mezunlarının, ön lisans mezunlarının ve lisans mezunlarının aleksitimi düzeyi, yüksek lisans ve üstü mezunlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bu durum da aynı şekilde eğitim seviyesinin, sözel kodların üzerindeki hakimiyeti ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde aleksitimi ve düşük eğitim düzeyi arasındaki ilişkide benzer sonuçlar elde eden başka çalışmalar da mevcuttur (Batıgün ve ark., 2008; Salminen ve ark., 1999).

Mutluluk korkusu düzeyine göre baba eğitim durumu değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Annesi ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu olanların mutluluk korkusu düzeyi, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanların düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Özen (2019) tam tersi veriler ortaya koymaktadır. Aydın ve Konyalıoğlu (2011)

kişideki psikolojik semptomların anne eğitim düzeyi arttıkça azaldığını ortaya koymuştur. Çünkü bu anneler, çocuklarını yetiştirirken daha sağlıklı şekilde iletişim kurabilmektedir. Eğitim düzeyi düşük bireyler batıl inançlara da inanmaya daha eğilimli olabilmektedirler. Bu bireylerin çocukları ise ebeveynlerinin bu yönü ile özdeşim kurabilecekleri için yetişkinliklerinde bu tarz inançlara yönelme ihtimalleri daha yüksek görünmektedir. Benzer şekilde annesi ilkokul ve lise mezunu olanların aleksitimi düzeyi, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Babası ilkokul mezunu olanların aleksitimi düzeyi, babası ön lisans ve üstü mezunu olanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bu bulgular yine Aydın ve Konyalıoğlu (2011)'nin verilerini akla getirmektedir. Çocuğunu yetiştirirken duygularını tanıma ve etmeyi destekleyen, kaliteli bir iletişim kurma yeteneğine sahip bir annenin ileride çocuğun aleksitimik özellikler sergilemesi yönünde bir engel koyabileceğini düşündürmektedir. Aydın ve Konyalıoğlu (2011)'nin çalışması sadece annelerle yapılmış olsa da, anne veya baba fark etmeksizin ebeveynlerle yapılan çalışmalardan Kreitler (2002)'in çalışmasında çocuğa verilen yetersiz bakım sonucu gerçekleşen yetersiz duygusal öğrenme, sembolizasyon halinin; Corcos ve Speranza (2003)'nin çalışmasında çocuğun yoğun duygusal deneyimleriyle yüzleşmesi konusunda yetersiz desteğin (Akt. Tychev ve ark., 2010), Batıgün ve ark. (2008)'in çalışmasında çocuğun ihtiyaçlarına doğru an ve yeterli şekilde cevap verilmemesinin aleksitimik özelliklere neden olduğu ortaya koyulmuştur. Ebeveynin düşük eğitim düzeyine sahip olmasının yukarıda belirtilen şekilde çocuk ile kurulan ilişkide ve verilen bakımda kaliteyi etkileyebileceği, daha bilinçsiz tutumlar ortaya koyma eğilimini arttıracığı düşünülmektedir.

Hızlı Büyük Beşli kişilik özelliklerine göre anne ve baba eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde depresyon ölçeğine göre anne ve eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaması, Aydın ve Konyalıoğlu (2011)'nin çalışma verilerine ters bir özellik sergilemektedir. Aydın ve Konyalıoğlu (2011)'nin çalışmasının 18-21 yaş arası bireylerle gerçekleşmesi, bizim çalışmamızın ise 21-55 yaş arası bireylerle yapılmasının bu farklılığa sebep olabilecek etmenlerden olduğu düşünülmektedir.

Mutluluk korkusu ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Özen (2019)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmaya göre en yüksek mutluluk

korkusu ortalamasına 25-30 yaş grubundaki öğrenciler, ardından 18-24 yaş ve en son 31 yaş üzeri öğrenciler sahiptir. Tunç (2020) da mutluluk korkusunun 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde anlamlı derecede fazla olduğunu görmüştür. Bizim de örneklem grubumuzu 21-55 yaş arası bireyler oluşturmaktadır ve yaş ortalaması 31.61'dir. Bu iki çalışmayı referans alırsak referans alırsak, 21-30 yaş arası grubun ileri yaşlardan daha yüksek mutluluk korkusu ortaya koyması beklenen bir sonuçtur. Bülbül ve Giray (2011) işsizlik ile mutluluk düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiş ve bahsedilen yaşlarda yaşanabilecek işsizlik anksiyetesi ile bağlantılandırmış, Tunç (2020) ise yaşam doyumu ve mutluluk korkusunu negatif ilişkili olduğunu görmüştür. Genç insanların gerek kariyer gerek sosyal hayat, aile hayatı anlamında henüz bahsedilen yaşlarda düzenini kuramamış olma ihtimali ve bununla alakalı gelecek kaygısı, yaşam doyumunu etkileyecek olabilmektedir. Bu da bu yaşla beraber azalan mutluluk korkusu ilişkisi için alternatif bir açıklama olabilmektedir.

Depresyon ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşça büyük insanların gençlerden daha mutlu olma eğiliminde olduğuna dair bulgular literatürde mevcuttur. (Roberts ve Chapman, 2000; Charles ve ark., 2001; Sheldon ve Kasser, 2001). Mutluluğu belirleyen faktörlerin yaşla birlikte değişiklik göstermeye başlamasının bununla alakalı olabileceği düşünülmektedir.

Bulgularımızla literatür arasında zıtlık gösteren başka bir durum ise araştırmamıza göre aleksitimi ve yaş değişkeni arasında ilişkiye rastlanmamasıdır. Salminen ve ark. (1999), Lane ve ark. (1998) bizim bulgularımızda farklı olarak ileri yaş ile aleksitimi arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Moriguchi ve ark. (2007) ise duygularını tanımada güçlük ve duygularını söze dökmede güçlük alt boyutlarının gençlerde anlamlı şekilde yüksek olup yaşla beraber azaldığını, dışavuruk düşünme alt boyutunun yaşla pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyutları sorumluluk, duygusal denge boyutu ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü bir ilişki vardı. Diğer alt boyutlarla ilişki görülmemiştir. Dışadönüklük ve deneyime açıklık boyutlarının yaşla beraber değişmediğini gösteren bazı çalışmalar da literatürde mevcuttur. (Costa ve diğerleri, 1986; McCrae ve diğerleri, 1999, 2004; McGue, Bacon & Lykken, 1993: Akt. Rantanen ve ark., 2007) Cobb-Clark ve Schurer (2012) ise Hızlı Büyük Beşli kişilik

özelliklerinde yaş grupları arasında önemli ölçüde farklılık olmadığını gözlemlemiştir. İki farklı grupta yapılan başka bir araştırmada dışadönüklük ve deneyime açıklık yaşla negatif, uyumluluk yaşla pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Fakat nörotizm boyutu birinci grupta yaşla negatif, ikinci grupta ise pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Donnellan, Lucas, 2008). Bu sonuçlardan birinci gruptaki nörotizmin yaşla beraber azalması yani duygusal dengenin artması durumu bizim bulgularımıza uymaktadır. Rantanen ve ark. (2007)'nin kişilik özelliklerindeki bireyler arası farklılıkların sabitlenip sabitlenmediğini incelediği araştırma sonuçları da nörotiklik alt boyutu ile ilgili benzer şeyler söylemekte, fakat dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk ortalama seviyesinin 33 yaşından 42 yaşına kadar arttığını göstermektedir. Her iki cinsiyet için en düşük istikrarlar gösteren özelliğin sorumluluk boyutu olduğu görülmüştür. Kawamoto ve ark. (2015) da sorumluluğun yaşla pozitif ilişki içinde olduğunu gözlemlemiştir. Sorumluluğun yaşla beraber artması, literatürdeki çalışmalardan Roberts ve ark. (2003)'nin evlilik, aile, kariyer ile ilgili sosyal rollere dahil olma ve Caspi ve ark. (2005)'nin çalışma hayatındaki deneyimlerle bağlantılandırması gibi olgularla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bizim araştırmamızda da evli insanların sorumluluk düzeyinin bekarlardan anlamlı düzeyde farklı ve yüksek olduğundan bahsedilmiştir. Caspi ve ark. (2005), verilerimizle uyumlu olarak insanda yaşla birlikte artan duygusal dengeyi, üretken ve topluma faydalı olmak adına olgunluğa doğru evrilme ile bağlantılandırmaktadır. Orta yaşa yaklaştıkça değerlerin yerleşmesi, oturması da Rantanen ve ark. (2007) için bunun sebeplerinden biridir. Bu çalışmadaki verilerin literatürdeki uyumsuzluğunu daha net tartabilmek için bu değişkenlerle iki farklı cinsiyet grubu için boylamsal bir çalışma ile araştırılması daha güvenilir sonuçlar verecektir.

Mutluluk korkusunun, anlamlı ve pozitif yordayıcılarından biri olan depresyon ile arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Gilbert ve ark. (2014) bu ilişkiye benzer sonuçlar elde etmiştir. Gilbert ve ark. (2012) yine benzer bulgular elde ederken aynı zamanda mutluluk korkusunu depresyon, kaygı ve stres ile de yüksek oranda bağlantılı bulmuştur. Stresin depresyon üzerindeki etkisi bilinmektedir. Bu açıdan bu ilişki ile alakalı görünmektedir. Yani depresif kişiler, olumlu duygular yaşamak konusunda bir zevk tabusuna sahip olabilmektedirler. (Arieti ve Bemporad, 1980: Akt. Gilbert ve ark. 2012) Jordan ve ark. (2020)'a göre

daha fazla mutluluk korkusu daha yüksek depresif belirtileri öngörmektedir. Bunu depresif belirtileri açıklamada yeni bir adım olarak görmektedir. Çünkü depresyon hakkındaki eski yargılar yalnızca kişinin olumsuzluğa odaklı veya biyolojik bir anormallikten rahatsız olmaya eğilimi olduğunu belirtirken, bu tarz araştırmalar sayesinde olumlu duygulanımın neden eksiltildiğini, bastırıldığını incelemeye yardımcı olabileceğini düşünmektedir. Aynı zamanda araştırma bulgularımıza göre mutluluk korkusu ve kendisini anlamlı ve pozitif yönde yordayan aleksitimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Literatürde benzer sonuçlara göre depresif bireylerin, anlamlı seviyede daha yüksek olumlu duygular korkuları ve aleksitimi puanı bildirmeleri göze çarpmaktadır (Gilbert, 2012). Gilbert ve ark. (2014) mutluluk korkusunun aleksitimi ve depresyon arasındaki bağlantıya tam olarak aracılık ettiğini gözler önüne sermiştir. Aynı zamanda mutluluk korkusuna sahip kişilerin pozitif duygulanımlardan kaçma veya bastırma eğiliminde olduğu ve bunun da, terapötik süreci olumsuz yönde etkileyebileceği ve bu durumun çalışılması gerektiğini belirtmektedirler. (Beblo ve ark., 2012; Gilbert ve ark., 2012; Gilbert ve ark., 2014)

Araştırmamıza göre mutluluk korkusunun, kendi anlamlı ve negatif yordayıcılarından biri olan Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyutları olan uyumluluk, dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık ile arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Sorumluluk ile ise aralarında ilişki görülmemiştir. Literatürde bu değişkenlerle ilgili yeterli çalışma yer almamaktadır. Sadece Agbo ve Ngwu (2017)'nin çalışmasına rastlamaktayız. Bu çalışma bulgularına göre; yüksek düzeyde dışadönüklük, deneyime açıklığın, mutluluk korkusunun olumlu duygulanım üzerindeki etkisini azalttığı, nörotizm yüksek olduğu durumda -dolayısıyla duygusal dengenin azalması anlamına gelmektedir- mutluluk korkusunun olumlu duygulanım üzerindeki etkisinin artmış olması gözlenmiş ve bu çalışmamızla tutarlı bir yol izlemiştir. Fakat bu çalışmada mutluluk korkusu ile sorumluluk ile negatif ilişki içinde olması, uyumluluk boyutuyla pozitif ilişkili olması yönünde bizim çalışmamızdan ayrılmaktadır. Şaşırtıcı bir bulgu olarak Agbo ve Ngwu (2017) mutluluk korkusunu, sadece dışa dönüklük boyutunda olumsuz duygulanımla negatif yönde ilişkili bulmuştur. Bunu çalışmanın Nijerya'da gerçekleştirmiş olmasına ve kültürel yapıya bağlamışlardır. Kolektif özellikler sergileyen bir kültüre sahip olduğu için çevresindekileri kırmamak üzmemek adına olumlu duyguların belli edilmemesi ve utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguların açıkça yaşanması uygun

görülebilmektedir. Literatürde bu değişkenler ile alakalı yeterli çalışma bulunmaması nedeniyle nedensel bir spekülasyon yapmak çok yerinde olmayacaktır. Fakat Agbo ve Ngwu (2017) 'nın da belirttiği gibi, bu ilişkide kültürel faktörlerin etkisi yadsınamaz. Bu yüzden de bu değişkenlerle, kültürler arası çalışmalar yürütmek araştırma kapsamını zenginleştirmek adına faydalı olacaktır.

Aleksitimi ve depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir. Literatürde de bu yönde çalışmalar mevcuttur (Ünal, 2004; Honkalampi ve ark., 2000). Bunun kaynağı için Lane ve ark. (1988)'nin çalışmasına başvurulabilir. Bu çalışmaya göre aradaki bu ilişkinin belirleyicisini veren, aleksitiminin yokluğu ile karakterize duygusal farkındalığın fazlalığı ve depresyonun olmayışı ile karakterize kişinin kendi duygudurumunu düzenleyebilme arasındaki pozitif yönlü ilişkidir. Bunun yanında depresyon ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu bilinmektedir (Davila ve ark., 2003). Shipko ve ark. (1983) aleksitiminin bireyi travmatize edici durum karşısında gerekli eylemi engelleme riskinden dolayı duygusal ifadeyi azaltarak koruduğunu, böylece adaptif olduğunu ve Tychey ve ark. (2010) ise doğuştan gelmesine ek olarak, strese ek olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Gilbert ve ark. (2012) yaptıkları çalışmada aleksitimik özellikler ve özeleştiriyi birbiri ile ilişkili bulmuştur. Bu konuda kişinin stresli bir olayla alakalı ani olarak özeleştirii yapmasının, konu hakkında düşünmek hoşnutsuz hisler doğurabileceği için düşünmekten kaçınma ile sonuçlanabileceği fikrini yürütmüşlerdir. Yani aleksitimin depresif duyguduruma ek olarak bir savunma gibi işlev gördüğünü düşünürsek aralarındaki ilişkiyi anlayabilmekteyiz. Motan ve Gençöz (2007)'ün çalışmasında olumlu duygulanımlarla aleksitiminin tüm boyutları negatif ilişkilendirken, olumsuz duygulanım ile duygularını tanımada güçlük ve duygularını söze dökmeye güçlük alt boyutları pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Bizim çalışmamız da benzer şekilde sonuçlar vermiş; duygularını tanımada güçlük ve duygularını söze dökmeye güçlük ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır ve dışavuruk düşünme ile depresyon arasında ilişki saptanmamıştır. Çalışmamızla aynı sonuçlara ulaşan Saarijärvi ve ark. (2001)'a göre bunun nedeni dışavuruk düşünmenin faydacı bir düşünme tarzını ve fantezi yokluğunu ifade etmesi ve bunun ruh hali ile kolayca değişmeyen bir kişilik özelliği olmasıdır. Bununla beraber, Bankier ve ark. (2011)'a göre önceki çalışmaların aralarında nedensel bir

bağlantı olduğu ve tutarlılıkları şüphelidir. Fakat aleksitimik kişilerde de umutsuzlukla ilişkili intihar sıklığı dikkat çekmektedir (Saarijarv ve ark. 2001).

Depresyon ile Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve onun alt boyutları olan olumlu kişilik özellikleri olarak değerlendirdiğimiz duygusal denge, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Morsünbül (2014) Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testinin Türk popülasyonuna uyarlama çalışmasını yaparken de depresyon ve kişilik özellikleri arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Burada yine bu kişiliklerin stres faktörü ile ilişkisini incelemek bize fikir verebilmektedir. Kişilik özelliklerinden sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk, deneyime açıklığın artması; stresle baş etme ve gerektiğinde sosyal destek alma gibi problem çözmeye dair hareket etme durumunu olumlu yönde etkilemektedir (Sarıcı Bulut, 2017). Bu da depresyonu önleyici faktörler arasında yer alabilmekte ve araştırmamızdaki ilişkiye uygun görünmektedir. Aynı zamanda Cuijpersve ark. (2007)'nın da ortaya koyduğu gibi dışadönüklük özellikleri yüksek olan bireylerin sosyal faaliyetlere katılmaları, neşeli, girişimci özellikler göstermeleri de depresyonu azaltıcı etkenlerin içerisinde yer alarak bu ilişkiyi açıklayabilecek olgulardan biridir. Duygusal dengenin zıttı olan nörotizm ise literatürde bulgularımızla uyumlu şekilde mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama, sınırlı olma gibi davranışlarla (Abrams ve ark., 1991) bağlantılı olması sebebiyle depresyonla ilişkili ve başlangıcını ön göreceğimiz bir risk faktörü olarak görülmüştür. (Basım ve ark., 2009 ;Weisberg ve ark., 2011; Karsten ve ark., 2012; Bunevicius ve ark., 2008)

Aleksitimi ile Hızlı Büyük Beşli kişilik özellikleri ve alt boyutları olan uyumluluk, dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık ve sorumluluk arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Bu boyutlar uygun seviyelerde olumlu kişilik özellikleri olarak bilinmektedir. Aleksitimik özellikler ise De Gucht (2003)'a göre içe dönüklük, kötülük görme düşünceleri, dürtüsel ifade, stres yönetiminde azalma gibi kişilik özellikleri ile bağlantılıdır. Bu özelliklerin daha çok duygusal denge boyutunun zıttı olan nörotizm boyutu fazla kişilik yapılarına ait kişilik özellikleri olduğu bilinmektedir. Bu da çalışmamızla tutarlı görünmektedir.

## 6. KISITLILIK VE ÖNERİLER

- Araştırmada öz bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Mikulincer ve Shaver (2007)'e göre öz bildirim ölçekleri kullanmak gönüllülerin savunmacı yaklaşımlarına eğilimli olmalarına neden olabilmektedir (Akt. Batıgün ve Büyükaşahin, 2008). Bu durum kişilerin verdiği cevapları etkileyebilmektedir. Özellikle de aleksitimi gibi kendini ve duygularını ifade etmekte kısıtlılık barındıran bir olgu için öz bildirim ölçeği kullanılması ölçeğe verilen cevapların doğruluğunu sorgulamaya neden olabilmektedir. Aynı zamanda çalışmanın veri toplama kısmında, Koronavirüs pandemisi nedeniyle anketlerin online olarak iletilmesi, ölçekleri doldururken belirli şartların sağlanması açısından dezavantaj sayılabilmektedir. Hem bu açıdan hem de öz bildirim ölçeklerine ek bir yöntem olarak geçerlilik göstermesi açısından ek olarak yüz yüze görüşme gibi başka yöntemlerle veri toplanması önerilebilir.
- Çalışmanın örneklemini 21-55 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktayken, aynı çalışma klinik örneklem grubu ile karşılaştırmalı veya daha ayrıntılı çalışabilmek adına daha spesifik yaş, meslek grupları gibi farklı örneklem grupları ile tekrarlanabilir. Böylece bu kavramların daha derinlemesine çalışılabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda örneklemdaki yaş aralığının da fazla olması ile beraber örneklem büyüklüğü de artmıştır. Bunun sonucunda güvenilirliğini etkilememesi açısından çalışma daha küçük örneklem gruplarında da tekrarlanabilir.,
- Çalışmada, Koronavirüs pandemisi dolayısıyla örneklem gruplarına ulaşmada yaşanan zorluklar nedeniyle seçkisiz olmayan (non-random) örnekleme tekniklerinden uygun (kolaylı) örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın tekrarlanması durumunda, örneklem seçiminde her adayın eşit seçilme şansına sahip olması açısından basit seçkisiz (random) örnekleme kullanılması önerilmektedir.
- Literatürde aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin ilişkisi hakkında çokça çalışma yer almakla beraber aleksitimi, depresyon ve mutluluk korkusu

ilişkinini inceleyen çalışma sayısı sınırlıdır. Bunların kişilik özellikleri ile ilişkinini inceleyen bir çalışma ise henüz yapılmamıştır. Kültürel olarak kolektivist özellikler sergilemesi yönüyle mutluluk korkusuna yatkın olabileceği düşünülen Türk toplumunda bu çalışmanın tekrarlanmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.



## KAYNAKLAR

- Abrams, R. C., Young, R. C., Alexopoulos, G. S., & Holt, J. H.** (1991). Neuroticism may be associated with history of depression in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 6(7), 483-488
- Agbo, A. A., & Ngwu, C. N.** (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences*, 111, 227-231.
- Andrews, F.M., & Withey, S.B.** (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Andrews, F. M.** (1991). Stability and change in levels and structure of subjective well-being: USA 1972 and 1988. *Social Indicators Research*, 25(1), 1-30.
- Aydın, O., & Konyalıoğlu, P.** (2011). 18-21 yaş grubu bireylerin genel zekâ düzeyleri ile psi-kolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişki. *Talent*, 1(1), 77-103.
- Bagby, M., Taylor, G. J., & Ryan, D.** (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(4), 207-215.
- Bankier, B., Aigner, M., & 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.
- Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A.** (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Batıgün, A. D., & Büyüksahin, A.** (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Beblo, T., Fernando, S., Klocke, S., Griepentstroh, J., Aschenbrenner, S., & Driessen, M.** (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 474-479.
- Beck, A. T.** (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Begum, S., Jabeen, S., & Awan, A. B.** (2014). Happiness: A Psycho-Philosophical Appraisal. *Dialogue (Pakistan)*, 9(3).
- Berens, L. V.** (1999). *The sixteen personality types: Descriptions for self-discovery*. Telos Publications.

- Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A., & Lauver, K. J.** (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of Personality*, 70(3), 311-344.
- Bozkurt, N.** (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Brown, S., Fite, P. J., Stone, K., Richey, A., & Bortolato, M.** (2018). Associations between emotional abuse and neglect and dimensions of alexithymia: The moderating role of sex. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(3), 300.
- Bulut, S. S.** (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, stresle başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(2), 1205-1221.
- Bunevicius, A., Katkute, A., & Bunevicius, R.** (2008). Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students: Relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(6), 494-501.
- Burger, Jerry M.** (2006). Kişilik. (Çeviren: İnan Deniz, E. Sarioğlu). (1.Baskı). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Bülbül, Ş. & Giray, S.** (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*. 11(Özel sayı), 113-123.
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L.** (2005). Personality development: stability and change. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 453-484.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M.** (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136.
- Clark, E. J., & Rieker, P. P.** (1986). Gender differences in relationships and stress of medical and law students. *Journal of Medical Education*, 61(1), 32-40.
- Cobb-Clark, D. A., & Schurer, S.** (2012). The stability of big-five personality traits. *Economics Letters*, 115(1), 11-15.
- Crocker, J., & Major, B.** (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608.
- Crohan, S. E., Antonucci, T. C., Adelman, P. K., & Coleman, L. M.** (1989). Job characteristics and well-being at midlife ethnic and gender comparisons. *Psychology of Women Quarterly*, 13(2), 223-235.
- Cuijpers, P., Steunenbergh, B., & Van Straten, A.** (2007). Actions taken to cope with depressed mood: The role of personality traits. *Aging and Mental Health*, 11(4), 457-463.
- Cüceloğlu, D.** (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çevik, A.** (2008). Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 1(2), 1-11.

- Çuhadaroğlu, F.** (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 309-314.
- Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W., & Bradbury, T. N.** (2003). Depressive symptoms and marital satisfaction: within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 557–570. doi:10.1037/0893-3200.17.4.557
- De Gucht, V.** (2003). Stability of neuroticism and alexithymia in somatization. *Comprehensive Psychiatry*, 44(6), 466-471.
- Değirmenciöğlü, A. Z., Baysan Arabacı, L., & Gordeles Beser, N.** (2021). Diyabet tanılı bireylerin anksiyete, depresyon, aleksitimi düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 475-480.
- Delespaul, P. A., & DeVries, M. W.** (1987). The daily life of ambulatory chronic mental patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S. ve Dinçer, D.** (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M.** (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E., & Diener, C.** (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E.** (2009). Subjective well-being. *The Science of Well-being*, 11-58.
- Donnellan, M. B., & 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.
- Eid, M., & Diener, E.** (2009). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and intranational differences. In *Culture and Well-being* (pp. 169-202). Springer, Dordrecht.
- Ekşi, H., İkiz, K., 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.
- Emmons, R. A.** (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058.
- George, D., & Mallery, M.** (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson.
- Gilbert, P.** (2006). Evolution and depression: Issues and implications. *Psychological Medicine*, 36(3), 287-297.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & 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.

- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, 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.
- Glenn, N.D.** (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family, 52*, 818-831.
- Grabe, H. J., Ruhrmann, S., Ettelt, S., Müller, A., Buhtz, F., Hochrein, A., ... & Freyberger, H. J.** (2006). Alexithymia in obsessive-compulsive disorder—results from a family study. *Psychotherapy and Psychosomatics, 75*(5), 312-318.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A.** (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations, 37*(8), 645-657.
- Haviland, M. G., Shaw, D. G., Cummings, M. A., & MacMurray, J. P.** (1988). Alexithymia: subscales and relationship to depression. *Psychotherapy and Psychosomatics, 50*(3), 164-170.
- Hayes, N., & Joseph, S.** (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 34*(4), 723-727.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J., & Viinamäki, H.** (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed patients? *Psychotherapy and Psychosomatics, 69*(6), 303-308.
- Hunter, S. E., & Sundel, M. E.** (1989). *Midlife myths: Issues, findings, and practice implications*. Sage Publications, Inc.
- Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S.** (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 77*(3), 646-660.
- Joshanloo, M.** (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences, 54*, 647-651. <https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L., ... & Jiang, D. Y.** (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(2), 246-264.
- Joshanloo, M., Weijers, D.** (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 717-735.
- Kagan, J.** (2003). Biology, context, and developmental inquiry. *Annual Review of Psychology, 54*(1), 1-23.
- Kahramanol, B.** (2016). Aleksitimi, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/3652/3c430261-9262-4d87-a549-39d4d21d8583.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Karsten, J., Penninx, B. W. J. H., Riese, H., Ormel, J., Nolen, W. A., & Hartman, C. A.** (2012). The state effect of depressive and anxiety disorders on big five personality traits. *Journal of Psychiatric Research, 46*(5), 644–650. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.01.
- Kawamoto, T., Oshio, A., Abe, S., Tsubota, Y., Hirashima, T., Ito, H., & Tani, I.** (2015). Age and Gender Differences of Big Five Personality Traits in a Cross-Sectional Japanese Sample. *Japanese Journal of Developmental Psychology, 26*(2).
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M.** (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14*(1), 93-124.
- Koç, M., Bayar, Ö.** (2017). Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin (KTCRSÖ) geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(41), 284-297.
- Koçak, R.** (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 35*(1), 183-202.
- Kreitler, S.** (2002). The psychosemantic approach to alexithymia. *Personality and individual differences, 33*(3), 393-407.
- Kuyumcu, B.** (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi, 1*(2), 104-113.
- Lane, R. D., Sechrest, L., & Riedel, R.** (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive psychiatry, 39*(6), 377-385.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., & Engels, R. C.** (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of psychosomatic research, 60*(3), 237-243.
- Lesser, I. M.** (1985). Alexithymia. *New England Journal of Medicine, 312*(11), 690-692.
- Levant, R. F., Good, G. E., Cook, S. W., O'Neil, J. M., Smalley, K. B., Owen, K., & Richmond, K.** (2006). The normative Male Alexithymia Scale: Measurement of a gender-linked syndrome. *Psychology of Men & Masculinity, 7*(4), 212.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T.** (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity, 10*(3), 190.
- Liotti, G., & Gilbert, P.** (2011). Mentalizing, motivation, and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice, 84*(1), 9-25.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D.** (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology, 9*(2), 111-131.
- Maccoby, E. E.** (1990). Gender and relationships: A developmental account. *American psychologist, 45*(4), 513.

- Mastekaasa, A.** (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 901-911.
- Mastekaasa, A.** (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(2), 183-205.
- Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H., & Joukamaa, M.** (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of psychosomatic research*, 62(6), 657-665.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T.** (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current directions in psychological science*, 3(6), 173-175.
- McDougall J.**(1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint, *Psychotherapy Psychosomatics*; 38(1-4), 81-90.
- Menon, U.** (2012). Hinduism, happiness and wellbeing: a case study of adulthood in an Oriya Hindu Temple Town. In *Happiness across cultures* (pp. 417-434). Springer, Dordrecht.
- Moriguchi, Y., Maeda, M., Igarashi, T., Ishikawa, T., Shoji, M., Kubo, C., & Komaki, G.** (2007). Age and gender effect on alexithymia in large, Japanese community and clinical samples: a cross-validation study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *BioPsychoSocial medicine*, 1(1), 1-15
- Morris, S. G.** (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective. In *Happiness across cultures* (pp. 435-450). Springer, Dordrecht.
- Morsünbül, Ü.** (2014). Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(4), 316-322.
- Motan, İ., & Gençöz, T.** (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4).
- Myers, D. G., & Diener, E.** (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Norcross, J. C., Santrock, J. W., Campbell, L. F., Smith, T. P., Sommer, R., & Zuckerman, E. L.** (2000). *Authoritative guide to self-help resources in mental health*. Guilford Press.
- Oishi, S.** (2002). The experiencing and remembering of well-being: A cross-cultural analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(10), 1398-1406.
- Özen, F.** (2019). *Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Parker, J. D., Michael Bagby, R., Taylor, G. J., Endler, N. S., & Schmitz, P.** (1993). Factorial validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *European Journal of personality*, 7(4), 221-232.
- Pesen, A., & Mayda, A. S.** (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(2), 240-252.

- Rantanen, J., Metsäpelto, R. L., Feldt, T., Pulkkinen, L. E. A., & Kokko, K.** (2007). Long-term stability in the Big Five personality traits in adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(6), 511-518.
- Roberts, B. W., & Chapman, C. N.** (2000). Change in dispositional well-being and its relation to role quality: A 30-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 26-41.
- Rufer, M., Ziegler, A., Alleben, H., Fricke, S., Ortmann, J., Brückner, E., ... & Peter, H.** (2006). A prospective long-term follow-up study of alexithymia in obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive psychiatry*, 47(5), 394-398.
- Saarijärvi, S., Salminen, J. K., & Toikka, T. B.** (2001). Alexithymia and depression: a 1-year follow-up study in outpatients with major depression. *Journal of psychosomatic research*, 51(6), 729-733.
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T., & Kauhanen, 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.
- San, A., Erensoy, H., Aytaç, H. M., & Berkol, T. D.** (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeylerinin, madde kullanımları ve aile tutumları ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 1-12.
- Sarı, T., & Çakır, G.** (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M.** (2014). *Positive psychology: An introduction*. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T.** (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental psychology*, 37(4), 491.
- Shipko, S., Alvarez, W. A., & Noviello, N.** (1983). Towards a teleological model of alexithymia: Alexithymia and post-traumatic stress disorder. *Psychotherapy and psychosomatics*, 39(2), 122-126.
- Sifneos, P. E.** (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Silver, R. L.** (1982). *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability* (Doctoral dissertation, Northwestern University).
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A.** (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Suh, E. M., Diener, E., & Fujita, F.** (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091.

- Şahin, A.** (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Şar, V., Türk, T., & 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.
- Şaşıoğlu, M., Güllol, Ç., & Tosun, A.** (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Taycan, O., Özdemir, A., & Taycan, S. E.** (2017). Depresyon hastalarında aleksitimi ve bedenselleştirme: Belirtileri bedensel nedenlere bağlama biçiminin rolü. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 54(2), 99.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M.** (1988). Measurement of alexithymia: Recommendations for clinical practice and future research. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 351-366.
- 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.
- Tychev, C., Garnier, S., Lighezzolo-Alnot, J., Claudon, P., & Rebourg-Roesler, C.** (2010). An accumulation of negative life events and the construction of alexithymia: a longitudinal and clinical approach. *Journal of personality assessment*, 92(3), 189-206.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S.** (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of happiness studies*, 5(3), 223-239.
- Ünal, G.** (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(4), 215-222.
- Vanheule S., Verhaeghe P., Desmet M.** (2011). In search of a framework for the treatment of alexithymia. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), 84-97.
- Von Rad M.** (1984) Alexithymia and symptom formation. *Psychotherapy and psychosomatics*, 42(1-4), 80-89.
- Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B.** (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in psychology*, 2, 178.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M.** (1989). Sex differences in positive wellbeing: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*. 106, 249-264.
- Yaman, M., Bayrakçı, M., & Yaman, Ç.** (2002). Stres kaynakları ile yöneticilerin kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*. 9, 141-155.
- Yeşilkanat, G.** (2018). *Aleksitimi, duygusal denge ve depresyonun kırılabilirliğe etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

**Yılmaz, N., S.** (2020).*Depresyonda Bedensel Belirtilerle Nörotisizm ve Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi* (Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi).

**Yurtsever, H.** (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).



## EKLER

### Ek A: Etik Kurul Raporu



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.763 - 223  
Konu : Etik Kurul Kararı (Deniz ŞİBKA)

14/07/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 12.07.2021 tarihli 2021/07 sayılı toplantısında; "Yetişkin Bireylerde Mutluluk Korkusunun Aleksitimi, Depresyon, Kişilik Özellikleri ile İlişkisi" adlı başvurumuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda; "Yetişkin Bireylerde Mutluluk Korkusunun Aleksitimi, Depresyon, Kişilik Özellikleri ile İlişkisi" adlı başvurumuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN  
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

CD4F413813-91193-4E77-B521-9EB23DD066D9

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-etik>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Çandıriye  
Mabalesi İkbal Sokak No: 1-5-5 34876 Yakacak Kartal  
İstanbul

Telefon No: 444 3 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 47 17

e-Posta: [info@gedik.edu.tr](mailto:info@gedik.edu.tr)

KEP Adresi: [gedikuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:gedikuniversitesi@hs01.kep.tr)

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



## Ek-B: Anket Formu

### BÖLÜM I: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: .....

2. Cinsiyetiniz: 1- Kadın 2- Erkek 3- Diğer

3. Medeni durum: 1- Evli 2- Bekar, ilişkisi var 3- Bekar, ilişkisi yok  
4- Boşanmış / Eşi vefat etmiş

4. Çocuğunuz var mı? 1- Evet 2- Hayır

5. Kiminle yaşıyorsunuz? 1- Yalnız 2- Ev arkadaşı ile 3- Sevgili ile  
4- Eş ve varsa çocuklar ile 5- Anne, baba ve varsa kardeşler ile 6- Diğer

6. Yaşadığınız şehir:.....

7. Yaşadığınız yer: 1-Büyükşehir 2- İl 3- İlçe 4- Köy

8. Eğitim durumu: 1-İlkokul 2- Ortaokul 3- Lise 4- Önlisans 5- Lisans  
6- Yüksek lisans 7- Doktora

9. Şu anki iş durumu: 1-Çalışıyor 2- Çalışmıyor 3- Emekli 4- Öğrenci

10. Mesleğiniz(Öğrenci iseniz belirtiniz.):.....

11. Aylık geliriniz:(Yalnız yaşamıyorsanız ortalama hane/aile gelirinizi belirtiniz.) 1- 2500 altı 2- 2500-3900 3- 4000-5999 4- 6000-8999  
5- 9000 ve üzeri

12. Annenizin eğitim durumu: 1- İlkokul 2- Ortaokul 3- Lise 4- Önlisans  
5- Lisans 6- Yüksek lisans 7- Doktora

13. Babanızın eğitim durumu: 1- İlkokul 2- Ortaokul 3- Lise 4- Önlisans  
5- Lisans 6- Yüksek lisans 7- Doktora

14. Kaç kardeşsiniz? ( Sizinle beraber):.....

15. Kaçınıcı çocuğunuz? .....

16. Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? 1-Evet 2- Hayır

17. Cevabınız evet ise psikiyatrik tanınızı belirtiniz:.....

18. Psikiyatrik ilaç kullanımınız var mı? 1- Evet 2- Hayır

19. Cevabınız evet ise ilacınızın ismini belirtiniz:.....

20. Geçmişte psikoterapi hizmeti aldınız mı? 1- Evet 2- Hayır

21. Şu an psikoterapi hizmeti alıyor musunuz? 1- Evet 2- Hayır

**22. Fiziksel/biyolojik bir rahatsızlığınız var mı?**1- Evet 2- Hayır

**23. Cevabınız evet ise fiziksel/biyolojik rahatsızlığınızı belirtiniz:**.....

**24. Ailenizde herhangi bir psikiyatrik tanı alan kimse var mı?**1- Evet 2- Hayır

## **BÖLÜM II: MUTLULUK KORKUSU ÖLÇEĞİ (MKÖ)**

### MUTLULUK KORKUSU ÖLÇEĞİ (MKÖ)

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen derecelendirme üzerinde 1 ile 7 arasında işaretleyerek belirtiniz.

1- Kesinlikle katılmıyorum

2-Oldukça katılmıyorum

3-Biraz katılmıyorum

4-Kararsızım

5-Biraz katılıyorum

6-Oldukça katılıyorum

7-Kesinlikle katılıyorum

1.Çok neşeli olmayı tercih etmem, çünkü genellikle neşenin arkasından üzüntü gelir.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

2.Ne kadar neşeli ve mutlu olursam, hayatımda o kadar kötü şeylerin gerçekleşeceğine inanıyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

3. Felaketler genellikle iyi şanstın sonra meydana gelir.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

4.Fazla eğlenmek ve keyifli olmak, kötü şeylerin olmasına neden olur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

5. Aşırı sevinç bazı kötü sonuçlar doğurur.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle katılıyorum

## **BÖLÜM III: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)**

### TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)

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 kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.					
8. Neden öyle sonuçlandığını 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 hazrı azaltır.					

#### **BÖLÜM IV: BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)**

##### **BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)**

Bu form son (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
  - (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  - (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  - (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
  - (1) Gelecek için karamsarım.
  - (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  - (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
  - (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
  - (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  - (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  - (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
  - (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  - (3) Her şeyden sıkılıyorum.
5. (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.

- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  - (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  - (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum
6. (0) Kendimden memnunum.
- (1) Kendimden pek memnun değilim.
  - (2) Kendime kızgınım.
  - (3) Kendimden nefrete ediyorum.
7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünüyorum.
  - (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
  - (3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum
8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
- (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
  - (2) Kendimi öldürmek isterdim.
  - (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9. (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
  - (2) Çoğu zaman ağlıyorum.
  - (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum
- 10.(0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
- (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
  - (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
  - (3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum
- 11.(0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
- (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
  - (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
  - (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12.(0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
- (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
  - (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
  - (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13.(0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
- (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
  - (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
  - (3) Kendimi çok çirkin buluyorum
- 14.(0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.

- (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
- (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
- (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15.(0) Uykum her zamanki gibi.
- (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
- (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
- (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16.(0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
- (1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
- (2) Her şey beni yoruyor.
- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17.(0) İştahım her zamanki gibi.
- (1) Eskisinden daha iştahsızım.
- (2) İştahım çok azaldı.
- (3) Hiçbir şey yiyemiyorum
- 18.(0) Son zamanlarda zayıflamadım.
- (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
- (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
- (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19.(0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
- (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
- (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
- (3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20.(0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
- (1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
- (2) Cinsel isteğim çok azaldı.
- (3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21.(0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
- (1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.
- (2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
- (3) sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

## **BÖLÜM V: HIZLI BÜYÜK BEŞLİ KİŞİLİK TESTİ (HBBKT)**

### **HIZLI BÜYÜK BEŞLİ KİŞİLİK TESTİ (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.

	<b>Tamamen yanlış</b>	<b>Oldukça yanlış</b>	<b>Biraz yanlış</b>	<b>Ne doğru ne yanlış</b>	<b>Biraz doğru</b>	<b>Oldukça doğru</b>	<b>Tamamen doğru</b>
1. Hayal gücü geniş							
2. Hırçın							
3. Dağınık							
4. Mesafeli							
5. Cana yakın							
6. Meraklı							
7. Gergin							
8. Dikkatli							
9. Sessiz							
10. Yardımsever							
11. Alıngan							
12. Tertipli							
13. İçe dönük							
14. Bilgili							
15. Nazik							
16. Kaygılı							
17. Dakik							
18. Konuşkan							
19. Yenilikçi							

20. Birlikte çalışmayı seven							
21. Utangaç							
22. Uyumlu							
23. Sanatçı ruhlu							
24. Ürkek							
25. Düzenli							
26. Çekingen							
27. Sistemli							
28. Anlayışlı							
29. Endişeli							
29. Yaratıcı							

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **EĞİTİM BİLGİLERİ:**

İstanbul Gedik Üniversitesi - Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (2022)

İstanbul Aydın Üniversitesi - Psikoloji Bölümü (2016)

### **MESLEKİ DENEYİMLER:**

Yüksek Lisans - Kartal Belediyesi Kadın Dayanışma Merkezi Psikolojik Danışmanlık Birimi'nde Stajyer Psikolog (2020-2021)

Altın Koza Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi- Psikolog (2017-2018)

Sezgi Cem Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi- Gün Gelişim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi- Psikolog (2016-2017)

Bakırköy Adliyesi'nde Stajyer Psikolog (2016)

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde Stajyer Psikolog (2015)