

**Yetişkinlerde Bazı Demografik Değişkenlerle Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler****Relationships Between Some Demographic Variables and Fear of Happiness, Alexithymia, Depression, and Personality Traits in Adults<sup>1</sup>**Deniz ŞİBKA<sup>2</sup>Hakan DUMAN<sup>3</sup>

Başvuru Tarihi / Received: 02.06.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 28.06.2022

Araştırma / Research

**Öz**

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin demografik değişkenler açısından incelenmesidir. 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 analizi yapılmıştır. Analizler alfa=0.05 düzeyinde incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yetişkin bireylerde mutluluk korkusu ve aleksitimi düzeyinin; cinsiyet, gelir durumu ve anne eğitim düzeyine göre; depresyon düzeyinin medeni hal, gelir durumuna göre; kişilik özelliklerinin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıca mutluluk korkusunun ve depresyonun yaş değişkeni ile negatif, kişilik özelliklerinin yaş değişkeni ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon, Kişilik Özellikleri, Demografik Değişkenler

<sup>1</sup> Bu makale İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans tezinden üretilmiştir

<sup>2</sup> denizsipka@gmail.com | ORCID: 0000-0002-4916-1732

<sup>3</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi, Dr. Öğr. Üyesi, hakan.duman@gedik.edu.tr

**Abstract**

The aim of the present study is to examine the fear of happiness, alexithymia, depression and personality traits in adult individuals in terms of demographic variables. 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 Alexitymia 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 Analysis were performed for analysis in the study. Analyzes were analyzed at alpha=0.05 level. According to the research results; the level of fear of happiness and alexithymia of the participants; It was seen that there was a significant difference according to gender, income status and mother's education level. The level of depression of the participants; It was seen that there was a significant difference according to income status and marital status. The level of depression of the participants; It was seen that there was a significant difference according to income status and marital status. It has been concluded that the personality traits according to their income status differ significantly. The Pearson Correlation Analysis results showed that; a negatively significant relationship was determined between fear of happiness, depression and age. A positive significant relationship was determined between personality traits and age.

**Keywords:** Fear of Happiness, Alexithymia, Depression, Personality Traits, Demographic Variables

**Giriş**

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. 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). Kültür, mutluluğu karşılama ve algılama biçimimizi etkileyen faktörlerdendir. 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. Suh (2000) araştırmalarında Batılıların mutlu olma, Orta Asyalıların ise aidiyet ve sosyal uyum yönünde baskı hissettiklerini ortaya koymuştur (Akt. Demirci ve ark., 2016). 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. 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. 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.

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 (Batıgün, Büyüksahin, 2008). Araştırmalar ilk yıllarda daha çok psikosomatik hastalıklar ve aleksitimi ilişkisi üzerine olsa da zamanla bu kavramın sağlıklı olarak tanımlanabilecek bireylerde de görülen kişiliğe dair bir özellik olabileceği fark edilmiş ve böylece araştırmaların sınırı genişlemiştir (Koçak, 2002). Salminen ve ark. (1999) ileri yaş, düşük eğitim düzeyi ve düşük ekonomik statü ile aleksitimik özellikleri bağlantılı bulmuştur. Lane ve ark. (1998) ise erkeklerin kadınlara oranla duygularını daha az ifade ettiklerini ortaya koymuşlardır.

Depresyon mutsuzluk, enerji azlığı, iştah ve uyku düzenindeki azalma ve çoğalma, dikkat ve hafızada bozulma, işlevselliğin bozulması gibi problemlerle karakterize duygudurum bozukluğudur. Toplumda depresyon görülme oranı çok yüksektir (Ünal, 2004). Bu denli fazla görülen bir rahatsızlığı öngörebilmek ve önleyici faktörleri anlayabilmek adına depresyonun diğer değişkenlerle ilişkisini araştırmak önem arz etmektedir.

Aleksitimi ve depresyon çok defa bir arada ele alınmış kavramlardır. Bazen çocukluk çağı travmaları nedeniyle duygusal yaşantıları söze dökme sıkıntısı ve 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. 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). Maccoby (1990)’a göre farklı cinsiyete sahip olmak kişilik oluşumunda önemli bir etken olarak görülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon, kişilik özelliklerin demografik değişkenler açısından incelenmesidir.

## **Yöntem**

Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. 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. Gönüllülerin anketteki sorulara eksik veya hatalı cevaplar vermeleri, belirtilen yaş aralığında

bulunmamaları, bilgilendirilmiş onam formunu doldurmamış olmaları çalışmadan dışlanma şartlarıdır. Çalışma verileri anket yöntemi ile online (çevrimiçi) ortamda toplanmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *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.

#### *Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)*

Joshanloo ve ark. (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik 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. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.71 ile 0.92 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının 0.65 ile 0.83 arasında değiştiği görülmüştür (Demirci ve ark., 2016).

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

Bagby ve ark. (1993) tarafından geliştirilen ölçeğin iç tutarlılığı 0.81 bulunmuştur. Ayrıca sözü edilen çalışmalarında üç haftalık süreç içinde test-tekrar-test güvenirlik 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 Köse (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 dökmeye 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, 2009).

#### *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).

#### *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 alfa değerleri 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 (Akt. Morsünbül,2014). 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.

#### *Verilerin Analizi*

Veriler SPSS-22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan Normallik Testine göre ölçekler normal dağılım varsayımına uyduğundan değişkenlerin grupları arasındaki farkı görmek amacıyla Bağımsız İki Örneklem T-test ve One-way Anova analizleri uygulanmıştır. Analizler alfa=0.05 düzeyinde uygulanmıştır.

#### **Bulgular**

##### *Katılımcılara ait bulgular*

Katılımcıların 185 tanesinin kadın (%48.1), 200 tanesinin erkek (%51.9) olduğu, 73 tanesinin psikiyatrik tanı aldığı (%19.0), 312 tanesinin psikiyatrik tanı almadığı (%81.0), 138 tanesinin evli olduğu (%35.8), 247 tanesinin bekar olduğu (%64.2), 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), 105 tanesinin çalışmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 31,61 standart sapması 8,69'dur.

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

##### *İncelenmesi*

Mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Bağımsız Grup T-Testi uygulanmıştır.

**Tablo 3.1 :** *Mutluluk Korkusu, Aleksitimini, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi*

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	t	Sd	p
MKÖ	Kadın	185	10,75	7,35	-2,164	383	,031*
	Erkek	200	12,42	7,74			
BDE	Kadın	185	12,67	9,22	1,490	383	,137
	Erkek	200	11,31	8,69			
TAÖ	Kadın	185	47,51	11,02	-2,912	383	,004*
	Erkek	200	50,72	10,57			
HBBKT	Kadın	185	142,76	22,17	,594	383	,553
	Erkek	200	141,43	21,99			

Tablo 3.1 incelendiğinde mutluluk korkusuna göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı ( $p=0,031<0,05$ ), erkeklerdeki mutluluk korkusu düzeyinin, kadınlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyük olduğu görülmektedir. Aleksitimi düzeyine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı ( $p=0,004<0,05$ ) görülmüş ve erkeklerin aleksitimi düzeyinin, kadınlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Depresyon düzeyine göre cinsiyet değişkeni gruplarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,137>0,05$ ). Aynı zamanda kişilik özelliklerine göre de cinsiyet değişkeni gruplarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,553>0,05$ ).

*Mutluluk Korkusu, Aleksitimini, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi*

Mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin medeni hal değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere üzere One-Way Anova uygulanmıştır.

**Tablo 3.2** *Mutluluk Korkusu, Aleksitimini, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Medeni Hal Değişkenine Göre İncelenmesi*

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
MKÖ	Evli	138	11,5	7,6	<b>GA</b>	,619	2	,310	,00	,995
			6	4					5	
	Bekar, ilişkisi var	91	11,6	7,3	<b>GI</b>	22154,2	382	57,99	5	
	Bekar, ilişkisi yok	156	11,6	7,7	<b>Toplam</b>	22154,8	384			
			5	6		7				
	Toplam	385	11,6	7,5						
			1	9						
BDE	Evli	138	10,1	8,1	<b>GA</b>	752,579	2	376,2	4,7	,009
			1	3				9	76	*
	Bekar, ilişkisi var	91	13,3	8,8	<b>GI</b>	30096,9	382	78,78	8	
	Bekar, ilişkisi yok	156	12,7	9,5	<b>Toplam</b>	30849,4	384			
			8	1		9				

	Toplam	385	11,9 6	8,9 6						
TAÖ	Evli	138	49,0 8	10,0 0	<b>GA</b>	62,071	2	31,035	,260	,77 1
	Bekar, ilişkisi var	91	48,5 9	11,0 8	<b>GI</b>	45541,8 36	382	119,21 9		
	Bekar, ilişkisi yok	156	49,6 1	11,5 7	<b>Topla m</b>	45603,9 06	384			
	Toplam	385	49,1 8	10,8 9						
HBBKT	Evli	138	145, 31	21,8 6	<b>GA</b>	2658,18 2	2	1329,0 91	2,75 6	,06 5
	Bekar, ilişkisi var	91	138, 59	21,3 3	<b>GI</b>	184237, 782	382	482,29 8		
	Bekar, ilişkisi yok	156	141, 23	22,4 0	<b>Topla m</b>	186895, 964	384			
	Toplam	385	142, 07	22,0 6						

Tablo 3.2 incelendiğinde depresyon düzeyine göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,009<0,05$ ). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre bekar ve ilişkisi olanların ve Bekar ve ilişkisi olmayanların depresyon düzeyi, evlilerin depresyon düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yine aynı Tabloye göre mutluluk korkusu ( $p=0,995>0,05$ ), aleksitimi ( $p=0,771>0,05$ ) ve kişilik özelliklerine ( $p=0,065>0,05$ ) göre medeni hal değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.



*Mutluluk Korkusu, Aleksitimini, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi*

Mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova uygulanmıştır.

**Tablo 3.3 :** *Mutluluk Korkusu ve Depresyon Düzeyinin Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi*

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
MKÖ	3999TL	94	12,5	7,9	<b>GA</b>	676,511	3	225,5	4,0	,008
	altı		0	8						
	4000-5999TL	98	13,2	8,2	<b>GI</b>	21478,3	381	56,37		
	arası		9	3						
	6000-8999TL	102	10,5	6,8	<b>Toplam</b>	22154,8	384			
arası		5	8	73						
9000TL üzeri	91	10,0	6,8							
Toplam		385	11,6	7,5						
			1	9						
BDE	3999TL	94	14,3	9,7	<b>GA</b>	1506,32	3	502,1	6,5	,000
	altı		2	2						
	4000-5999TL	98	13,3	9,6	<b>GI</b>	29343,1	381	77,01		
	arası		1	8						
	6000-8999TL	102	10,9	8,4	<b>Toplam</b>	30849,4	384			
arası		5	9	91						
9000TL üzeri	91	9,19	6,7							
				9						

Toplam	385	11,9	8,9
		6	6

Tablo 3.3 incelendiğinde mutluluk korkusu düzeyine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,008<0,05$ ). Yapılan Games-Howell çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre 4000-5999 TL arası geliri olanların mutluluk korkusu düzeyi, 9000 TL ve üzeri geliri olanların mutluluk korkusu düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Depresyon düzeyine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). Yapılan Games-Howell çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre 3999 TL ve altı arası ve 4000-5999 TL arası geliri olanların depresyon düzeyi, 9000 TL ve üzeri geliri olanlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Tablo 3.4 : Aleksitimi ve Kişilik Özelliklerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi**

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
TAÖ	3999TL	94	51,4	10,	<b>GA</b>	1695,19	3	565,0	4,9	,002
	altı		6	61		4		65	03	*
	4000-5999TL	98	50,8	11,	<b>GI</b>	43908,7	381	115,2		
	arası		9	22		12		46		
	6000-8999TL	102	48,0	9,5	<b>Toplam</b>	45603,9	384			
	arası		5	4		06				
	9000TL	91	46,2	11,						
	üzeri		4	54						
	Toplam	385	49,1	10,						
			8	89						
HBBKT	3999TL	94	138,	21,	<b>GA</b>	9675,93	3	3225,	6,9	,000
	altı		68	60		2		311	34	*
	4000-	98	136,	22,	<b>GI</b>	177220,	381	465,1		

5999TL arası	48	00		031	44
6000- 8999TL arası	102	143,	20,	<b>Toplam</b> 186895,	384
		79	65	964	
9000TL üzeri	91	149,	22,		3
		65	04		
Toplam	385	142,	22,		381
		07	06		

Tablo 3.4 incelendiğinde aleksitimi düzeyine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,002<0,05$ ). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre 3999 TL ve altı ve 4000-5999 TL arası geliri olanların aleksitimi düzeyi, 9000 TL ve üzeri geliri olanlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Kişilik özelliklerine göre gelir durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,000<0,05$ ). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre 9000 TL ve üzeri geliri olanların Büyük Beşli kişilik özelliklerine sahip olma durumu, 4000-5999 TL ve 6000-8999 TL arası geliri olanlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

*Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi*

Mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere One-Way Anova uygulanmıştır.

**Tablo 3.5 :** *Mutluluk Korkusu, Aleksitimini, Depresyon ve Kişilik Özelliklerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi*

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
MKÖ	İlkokul	183	12,0	7,6	GA	615,957	3	205,3	3,6	,013
			9	2				19	32	*

	Ortaokul	56	12,4	8,0	<b>GI</b>	21538,9	381	56,53		
			2	5		16		3		
	Lise	80	12,2	8,1	<b>Toplam</b>	22154,8	384			
			3	4		73				
	Ön Lisans ve üstü	66	8,84	5,7						
	Toplam	385	11,6	7,5						
			1	9						
BDE	İlkokul	183	11,6	8,9	<b>GA</b>	505,936	3	168,6	2,1	,098
			8	1				45	18	
	Ortaokul	56	12,2	9,6	<b>GI</b>	30343,5	381	79,64		
			6	5		55		2		
	Lise	80	13,8	9,1	<b>Toplam</b>	30849,4	384			
			3	7		91				
	Ön Lisans ve üstü	66	10,1	7,9						
			9	3						
	Toplam	385	11,9	8,9						
			6	6						
TAÖ	İlkokul	183	50,4	10,	<b>GA</b>	2025,03	3	675,0	5,9	,001
			0	16		5		12	01	*
	Ortaokul	56	47,4	11,	<b>GI</b>	43578,8	381	114,3		
			8	41		71		80		
	Lise	80	51,1	11,	<b>Toplam</b>	45603,9	384			
			8	96		06				
	Ön Lisans ve üstü	66	44,8	9,8						
			0	2						

	Toplam	385	49,1	10,						
			8	89						
HBBKT	İlkokul	183	142,	22,	<b>GA</b>	1701,34	3	567,1	1,1	,322
			74	41		8		16	67	
	Ortaokul	56	142,	23,	<b>GI</b>	185194,	381	486,0		
			32	22		616		75		
	Lise	80	138,	19,	<b>Toplam</b>	186895,	384			
			23	46		964				
	Ön	66	144,	22,						
	Lisans ve		65	91						
	üstü									
	Toplam	385	142,	22,						
			07	06						

Tablo 3.5 incelendiğinde mutluluk korkusu düzeyine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,013<0,05$ ). Yapılan Games-Howell çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre Annesi ilkokul, ortaokul, lise mezunu olanların mutluluk korkusu düzeyi, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Aleksitimi düzeyine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p=0,001<0,05$ ). Yapılan Hochberg çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre Annesi ilkokul ve lise mezunu olanların aleksitimi düzeyi, annesi ön lisans ve üstü mezunu olanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Kişilik özelliklerine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,322>0,05$ ). Aynı zamanda depresyon düzeyine göre anne eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p=0,098>0,05$ ).

### **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Araştırmamızda 21-55 yaş arası yetişkin bireylerde mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özelliklerinin bazı demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bunlardan ilki olan cinsiyet değişkenine göre erkeklerin aleksitimi ve mutluluk korkusu düzeyi, kadınlarından anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Bu bulgular sırayla Levant ve ark. (2009) ve Gilbert ve ark. (2012)'nin araştırma bulguları ile uyumludur. Türk toplumu daha çok kolektivist bir yapıdadır. Morris (2012)'in belirttiği gibi bu tarz kültürlerde bireysel başarıya dayalı bir mutluluktan kaçınma, topluluğun refahını bireysel hedeflerden ön plana koyan bir eğilim gözlenmesi beklenmektedir. Aynı zamanda Türk toplumunda çocuk yetiştirme tarzında cinsiyetlere dayalı farklılık nedeniyle erkeklerin duygularını kadınlardan daha gizli yaşama eğilimi içinde yetiştirildiği bilinmektedir. Bu bağlamda erkeklerin yetiştirilirken, mutlu hissettikleri anlarda aldıkları tepkilerin cinsiyet rolleri nedeniyle çok daha fazla yargılayıcı olabileceği

düşünülebilmektedir. Gilbert ve diğerleri (2014)'ne göre bu tutumun yetişkinlikteki mutluluk korkusu ile ilişkilidir. Aynı zamanda Levant ve ark. (2006) 'nın çalışmalarında belirttiği erkek çocuklarının geleneksel erkeksi normların gereksinimlerine uymak için üzüntü, kaygı gibi duyguları ifade etmek konusunda desteklenmemesi yetişkinlikte bu duyguları tanıma ve ifade için uygun kelime dağarcığı geliştirme yeteneği kazanmakta zorlanabilmesine yani aleksitimiye neden olabilmektedir.

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, Glenn (1990) ise bireylerin hayattaki en büyük sevinç olarak bildirdiği etkenler arasında giden

ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Evlilerin sorumluluk boyutu düzeyi, bekarlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Benzer şekilde insanların 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 sonuçlarına göre düşük gelir aralığında olan bireylerin mutluluk korkusu, depresyon ve aleksitimi düzeyi, daha yüksek gelir aralığında olanlardan anlamlı olarak farklı ve büyüktür. Joshanloo (2013) da mutluluk korkusu ve gelir değişkeni arasında negatif yönlü ilişki tespit etmiştir. Diener ve ark. (1993) da daha yüksek maaş alan insanların daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Lyubomirsky ve ark. (2005)'a göre ekonomik durumu kötü insanların sosyal ve kültürel faaliyetlere katılamaması, sosyal destek kaynaklarının sınırlı olması nedeniyle mutluluk seviyesinin düşük olduğu söylenebilir. Salminen ve ark. (1999) da düşük gelir aralığı ve aleksitimi ilişkisinde benzer bulgular elde etmiştir. Lane ve ark. (1998) aleksitiminin düşük sosyo-ekonomik seviye ile ilişkili olduğunu ortaya koyarken, düşük sosyo-ekonomik seviyenin ise duyguların 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 sosyo-ekonomik seviye olarak diğer bireylerden geri kalabilecekleri tahmin edilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre annenin eğitim durumu ön lisans altı olanların mutluluk korkusu ve aleksitimi düzeyi, ön lisans ve üstü mezunu olanların düzeyinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Babası ilköğretim mezunu olanların aleksitimi düzeyi, babası ön lisans ve üstü mezunu olanlarınkinden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 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. 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) aleksitimik özelliklere neden olduğu ortaya koyulmuştur. Ebeveynin düşük eğitim düzeyine sahip olmasının yukarıda belirtilen şekilde çocuk ile kurulan ilişkide ve verilen bakımda kaliteyi etkileyebileceği, mutluluk korkusu ve aleksitimik özelliklere neden olabileceği düşünülmektedir.

Yaptığımız araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Araştırmada öz bildirim ölçekleri kullanılmıştır. 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. Koronavirüs pandemisi nedeniyle anketlerin online olarak iletilmesi, ölçekleri doldururken belirli şartların sağlanması açısından dezavantaj sayılabilmektedir. Ek bir yöntem olarak yüz yüze görüşme gibi başka yöntemlerle veri toplanması önerilebilir. Aynı çalışma klinik örneklem grubu ile karşılaştırmalı veya daha ayrıntılı çalışabilmek adına daha spesifik yaş, meslek grupları gibi farklı örneklem grupları ile tekrarlanabilir. Aynı zamanda örneklemdeki yaş aralığının da fazla olması ile örneklem büyüklüğü de artmıştır. Bunun güvenilirliğini etkilememesi açısından çalışma daha küçük örneklem gruplarında da tekrarlanabilir. Çalışmada, uygun (kolaylı) örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın tekrarlanması durumunda, örneklem seçiminde her adayın eşit seçilme şansına sahip olması açısından basit seçkisiz (random) örnekleme kullanılması önerilmektedir.

Mutluluk korkusu kavramı literatüre çok yeni kazandırılmış ve özellikle Türk toplumunda henüz yeterli çalışma yapılmamıştır. Kültürel olarak kolektivist özellikler sergilemesi yönüyle mutluluk korkusuna yatkın olabileceği düşünülen Türk toplumunda; kişilik özellikleri, toplumda yaygınlığı çok sık olan depresyon ve aleksitimi gibi kavramlarla beraber bu kavramları etkileyen bireysel faktörlerin araştırılmasının, bu çalışmanın farklı koşullarda tekrarlanmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

#### Kaynakça

- Aydın, O., & Konyalıoğlu, P. (2011). 18-21 yaş grubu bireylerin zeka düzeyleri ile psikolojik 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.
- 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.
- Batıgün, A. D., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- 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.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardeş, S. ve Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi Öz bildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma

(Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.

- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The Science of Well-being*, 11-58.
- 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.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- 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.
- 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.
- 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.
- Glenn, N.D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 818-831.
- Güleç, H., & Köse, S. (2009). Yazıcı Güleç M, Çıtak S, Evren C, Borckardt J, ve ark. Yirmi soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *J Clin Psychopharmacol*, 19(3), 213-219.
- 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.
- 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.
- Lane, R. D., Sechrest, L., & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive psychiatry*, 39(6), 377-385.
- 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.
- 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.
- Morsünbül, Ü. (2014). Hızlı büyük beşli kişilik testi türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(4), 316-322.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramı'na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 2014(XVII).
- 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.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(4), 215-222.
- Yılmaz, N., S. (2020). *Depresyonda Bedensel Belirtilerle Nörotisizm ve Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi* (Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi).