Çalışma İlişkileri Dergisi
Journal of Labour Relations

İş Hayatında Anhedoni Sorunu

The Problem of Anhedonia in Business Life

Dilek ÖZDOĞAN
İşletme Bilim Uzmanı
Business Science Specialist
ozdogan.dilek23@gmail.com

Prof. Dr. Erdoğan KAYGIN
Kafkas Üniversitesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
İşletme Bölümü
Kafkas University
Faculty of Economics and Administrative Sciences
Department of Business Administration
erdogankaygin@hotmail.com

Ocak 2025, Cilt 16, Sayı 1, Sayfa: 45-58
January 2025, Volume 16, Number 1, Page: 45-58

P-ISSN: 2146-0000
E-ISSN: 2146-7854

©2010-2025
www.dergipark.org.tr/cider

Çalışma İlişkileri Dergisi
Journal of Labour Relations

İMTİYAZ SAHİBİ / OWNER OF THE JOURNAL
Prof. Dr. Elif GÖKÇEARSLAN
(ÇASGEM Adına / On Behalf of the ÇASGEM)

EDİTÖR / EDITOR IN CHIEF
Dr. Elif ÇELİK

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR
Dr. Berna YAZAR ASLAN
Esra TAŞÇI

TARANDIĞIMIZ INDEKSLER / INDEXES
ECONLI T – USA
ACAR INDEX - TR
SOBİAD - TR
INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL – PL
ERIH PLUS - NO

YAYIN TÜRÜ / TYPE of PUBLICATION
PERIODICAL - ULUSLARARASI SÜRELİ YAYIN
YAYIN ARALIĞI / FREQUENCY of PUBLICATION
6 AYLIK - TWICE A YEAR
DİLİ / LANGUAGE
TÜRKÇE ve İNGİLİZCE - *TURKISH and ENGLISH*

PRINT ISSN
2146 - 0000
E - ISSN
2146 - 7854

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD
Prof. Dr. Mustafa Necmi İLHAN – Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Özlem ÇAKIR – Dokuz Eylül Üniversitesi
Doç. Dr. Mehmet Merve ÖZAYDIN- Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Doç. Dr. Nergis DAMA – Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Dr. Elif ÇELİK – ÇASGEM

ULUSLARARASI DANIŞMA KURULU / INTERNATIONAL ADVISORY BOARD
Prof. Dr. Yener ALTUNBAŞ *Bangor University - UK*
Prof. Dr. Mehmet DEMİRBAĞ *University of Essex – UK*
Prof. Dr. Shahrokh Waleck DALPOUR *University of Maine – USA*
Prof. Dr. Tayo FASOYIN *Cornell University - USA*
Prof. Dr. Paul Leonard GALLINA *Université Bishop's University – CA*
Prof. Dr. Douglas L. KRUSE *Rutgers, The State University of New Jersey - USA*
Prof. Dr. Özay MEHMET *University of Carleton - CA*
Prof. Dr. Theo NICHOLS *University of Cardiff - UK*
Prof. Dr. Yıldıray YILDIRIM *Zicklin School of Business - USA*
Prof. Dr. Kevin FARNSWORTH *University of York - UK*
Prof. Dr. Alper KARA *University of Brunel - UK*
Dr. Sürhan ÇAM *University of Cardiff - UK*

ULUSAL DANIŞMA KURULU / NATIONAL ADVISORY BOARD
Prof. Dr. Ahmet Cevat ACAR İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Prof. Dr. Cihangir AKIN Yalova Üniversitesi
Prof. Dr. Yusuf ALPER Uludağ Üniversitesi
Prof. Dr. Onur Ender ASLAN Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
Prof. Dr. İbrahim AYDINLI Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
Prof. Dr. Mustafa AYKAÇ Marmara Üniversitesi
Prof. Dr. Mehmet BARCA Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
Prof. Dr. Aydın BAŞBUĞ Nuh Naci Yazgan Üniversitesi
Prof. Dr. Eyüp BEDİR YÖK
Prof. Dr. Erdal ÇELİK YÖK
Prof. Dr. Toker DERELİ Işık Üniversitesi
Prof. Dr. Gonca BAYRAKTAR DURGUN Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Prof. Dr. E. Murat ENGİN Galatasaray Üniversitesi
Prof. Dr. Bülent ERDEM Cumhuriyet Üniversitesi
Prof. Dr. Nihat ERDOĞMUŞ Yıldız Teknik Üniversitesi
Prof. Dr. Halis Yunus ERSÖZ Gençlik ve Spor Bakanlığı
Prof. Dr. Seyfettin GÜRSEL Bahçeşehir Üniversitesi
Prof. Dr. Nükhet HOTAR Dokuz Eylül Üniversitesi
Prof. Dr. Erdal Tanas KARAGÖL Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Prof. Dr. Aşkın KESER Uludağ Üniversitesi
Prof. Dr. Muharrem KILIÇ Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu
Prof. Dr. Tamer KOÇEL İstanbul Kültür Üniversitesi
Prof. Dr. Metin KUTAL Gedik Üniversitesi
Prof. Dr. Adnan MAHİROĞULLARI Cumhuriyet Üniversitesi
Prof. Dr. Ahmet MAKAL Ankara Üniversitesi
Prof. Dr. Hamdi MOLLAMAHMUTOĞLU Çankaya Üniversitesi
Prof. Dr. Sedat MURAT Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Prof. Dr. Süleyman ÖZDEMİR Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi
Prof. Dr. Ahmet SELAMOĞLU Fenerbahçe Üniversitesi
Prof. Dr. Haluk Hadi SÜMER Selçuk Üniversitesi
Prof. Dr. Dilaver TENGİLİMOĞLU Atılım Üniversitesi
Prof. Dr. İnsan TUNALI Koç Üniversitesi
Prof. Dr. Fatih UŞAN Ankara Medipol Üniversitesi
Prof. Dr. Cavide Bedia UYARGİL İstanbul Üniversitesi
Prof. Dr. Recep VARÇIN Ankara Üniversitesi

Prof. Dr. Erinç YELDAN Kadir Has Üniversitesi
Prof. Dr. Kemalettin AYDIN Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Prof. Dr. Yücel UYANIK Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Prof. Dr. Erdinç YAZICI Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Prof. Dr. Oğuz KARADENİZ Pamukkale Üniversitesi
Doç. Dr. Gökçe OK İçişleri Bakanlığı

Dergide yayınlanan yazılardaki görüşler ve bu konudaki sorumluluk yazar(lar)ına aittir.
Yayınlanan eserlerde yer alan tüm içerik kaynak gösterilmeden kullanılamaz.

All the opinions written in articles are under responsibilities of the authors.
The published contents in the articles cannot be used without being cited.

İş Hayatında Anhedoni Sorunu

The Problem of Anhedonia in Business Life

Dilek Özdoğan[1] **Erdoğan Kaygın**[2]

Öz

Bu çalışmanın amacı, iş yaşamı içerisindeki çalışanın, tükenmişliğini, mutsuzluğunu ve artık hiçbir şeyden haz almamasını ifade eden "anhedoni" kavramına açıklık getirmektir. Kavramdan tam olarak ne anlaşılması gerektiğini açıklamak ve yöneticiler ile çalışanlar açısından kavramın bilinirliğini artırmak amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma, literatür taraması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Alan yazında bulunan çalışmalar doğrultusunda anhedoninin farklı nedenlerden dolayı ortaya çıktığı görülmüştür.

Stresin artması, işe duyulan ilginin azalması, işi erteleme ve işe yabancılaşma durumlarının artması, tükenmişlik seviyesinin artması gibi olumsuzluklarla sonuçlanabilecek ve işletmeleri istenmeyen ve öngörülemeyen sonuçlara götürebilecek bu semptom, yöneticilerin göz önünde bulundurmaları gereken bir durum olarak düşünülmüştür. Bu düşünce doğrultusunda literatürde ele alınması ve yaygın bir şekilde çalışılması gereken bir konu olarak görülmüştür. Çalışma sonucunda bu konuda yöneticilerin neler yapabilecekleri ile ilgili çeşitli öneriler geliştirilerek literatüre katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anhedoni, Zevk Almama, Haz Alma Kapasitesinde Azalma, Yabancılaşma, Geri Çekilme, Şizofrenik Semptom, Depresif Bozukluk

Abstract

The purpose of this study is to clarify the concept of "anhedonia", which refers to the exhaustion, unhappiness and no longer enjoying anything in the workplace. This study, which was carried out to explain exactly what should be understood from the concept and to increase its awareness among managers and employees, was carried out through a literature review. According to the studies in the literature, it has been seen that anhedonia occurs for different reasons. This symptom, which can result in negativities such as increased stress, decreased interest in work, increased procrastination and alienation from work, and increased burnout levels, and can lead businesses to undesirable and unpredictable results, is considered a situation that managers should take into consideration. In line with this idea, it has been seen as a subject that should be addressed in the literature and widely studied. As a result of the study, various

[1] İşletme Bilim Uzmanı, ozdogan.dilek23@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0468-3297
[2] Prof. Dr., Kafkas Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, erdogankaygin@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2125-5032
Atıf: Özdoğan, D., Kaygın, E. (2025). İş Hayatında Anhedoni Sorunu. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, Cilt 16, Sayı 1, 45-58.

Başvuru Tarihi: 05.12.2024
Yayına Kabul Tarihi: 22.01.2025

suggestions have been developed regarding what managers can do in this regard and an attempt has been made to contribute to the literature.

Keywords: Anhedonia, Lack of Pleasure, Diminished Capacity for Pleasure, Alienation, Withdrawal, Schizophrenic Symptom, Depressive Disorder

GİRİŞ

Psikolojik sorunlar, bireyin yaşam kalitesini düşürdüğü gibi iş yaşamını da olumsuz yönde etkileyerek aksamalara neden olmaktadır. Bireylerin psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olan genetik yatkınlıklarının dışında, deneyimledikleri bazı yaşantılar da bireylerin yaşamın akışından kopmalarına yol açmaktadır. Bu durum da zamanla bireyin sosyal veya iş yaşantısından zevk alamaması ve mutlu olamaması ile sonuçlanmaktadır. Özellikle bireyin stres, tatminsizlik, tükenmişlik, depresif ve bazı zihinsel sağlık sorunları yaşaması, duygusal kuraklık olarak nitelendirilen anhedoni olgusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anhedoni kavramı, ilgi ve haz duyma yeteneğinde görülen azalma olarak ifade edilmektedir (Cao vd., 2019, s. 109). Hayatın her alanında bir denge olduğu gibi insan ilişkilerinde de bu denge mevcuttur. Yapısı gereği duygusal bir varlık olan insanın beklentileri karşılanmadığı zaman bu dengenin bozulması kaçınılmaz olmaktadır. Bu da bireyin gerek günlük gerekse iş hayatından eskisi gibi zevk almamasına, ilgisini kaybetmesine ve motivasyon eksikliği yaşamasına sebep olmaktadır. Birey, içselleştirdiği bazı durumlar karşısında artık bir zamanlar heyecan duyduğu şeylere karşı duyarsızlaşmaktadır ve duygusal tepkilerinde azalma yaşayarak bir nevi hislerini kaybetmektedir.

Bireylerde kalıtımsal olabileceği gibi sonradan bazı faktörlerin sebep olması ile de ortaya çıkabilen ve bir semptom olan anhedoni, bireyin iş hayatında da önemli bir sorun hâline dönüşebilmektedir ve bu durum bireyin profesyonelliğini ciddi bir şekilde etkilemektedir. İş hayatında çeşitli stresörlerin varlığı, yapılan işin takdir edilmemesi, beklentilerin karşılanmaması vb. gibi etkenler, bireyin eskiye oranla işinden keyif almamasına, motivasyon kaybı yaşamasına, iletişim sorununa, düşük performans sergilemesine, iş tatminsizliğine ve bireyin işten kaçma eğilimi göstermesine neden olmaktadır.

İş hayatında anhedoni konusunu ele alan bu çalışmada, anhedoni kavramına açıklık getirilerek bu soruna hangi faktörlerin neden olduğundan bahsedilmiştir. Daha sonra anhedoni olgusunun çevre ile bağlantısına ve bu sorunun bireyin yaşamına nasıl tezahür ettiğine değinilmiştir. Akabinde anhedoni olgusunun daha net anlaşılabilmesi için bazı teorilerle ilişkilendirilerek iş hayatındaki varlığından söz edilmiştir ve bu olgu ile ilişkilendirilen ölçüm araçları verilmiştir. Kavramın anlaşılabilir hâle gelmesinin sağlanması, anhedoni olgusunun işletmelerde bir sorun olarak görülmesi ve yöneticilerin bu soruna çözüm bulmaları adına çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve önem arz ettiği düşünülmektedir.

1. Anhedoni Kavramına Genel Bakış

Eski Yunancadan türetilen anhedoni terimi ilk olarak 1896'da Theȯdule-Armand Ribot tarafından haz alma duygusunda görülen yetersizliği tanımlamak için kullanılmıştır (Beauchaine, Klein, Knapton & Zisner, 2019, s. 31). Anhedoni, 1980'den beri Amerikan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Third Edition (DSM-III) serisinde (American Psychiatric Association [APA], 1980) ve 1992'den beri de International Classification of Diseases (ICD) yani Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasında yer almaktadır (World Health Organization [WHO], 1992). Anhedoni her ikisinde de depresyon ve şizofreninin bir semptomu olarak kabul edilmektedir.

Ribot tarafından türetilen anhedoni terimi, şu durum tanımlanmak istendiği zaman ortaya çıkmıştır:

> Anhedoni durumu, eğer analjezi ile eşleştirebileceğim yeni bir kelime uydurursam, … , çok az çalışılmış, ancak var. Genç bir kız, bir süre yapısını değiştiren bir karaciğer hastalığına tutulmuştu. Artık babasına ve annesine karşı hiçbir sevgi hissetmiyordu. Bebeğiyle oynayabilirdi, ancak bu eylemden en ufak bir zevk almak imkânsızdı. Eskiden onu kahkahalarla sarsan aynı şeyler artık onu ilgilendirmiyordu. Esquirol, aynı zamanda karaciğer hastalığına yakalanmış olan çok zeki bir yargıcın vakasını gözlemledi. İçindeki tüm duygular ölmüş gibiydi. Ne sapkınlık ne de şiddet gösteriyordu, sadece duygusal tepkilerden tamamen yoksundu. Alışkanlık haline getirdiği tiyatroya gittiğinde, orada hiçbir zevk alamıyordu. Evinin, yuvasının, karısının ve uzaktaki çocuklarının düşüncesi onu bir Öklid teoremi kadar az etkiliyordu (Ribot, 1896'dan aktaran; Culig & Belzung, 2016: 86).

Anhedoni o zamandan beri şizofrenik bir semptom olarak belirtilmekte ve majör depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Culig & Belzung, 2016, s. 86).

Arzuyu deneyimleme yeteneğinin bozulması, haz duyma yeteneğinin bozulması, ödüllerden öğrenme yeteneğinin bozulması, ödülleri elde etme yeteneğinin bozulması ve bozulmuş hedonik etki (Rømer Thomsen, 2020, s. 171) gibi anlamlara da gelen anhedoni, daha önce zevk alınan aktivitelerden ve uyaranlardan zamanla zevk almama durumunu ifade etmektedir (Gönül, 2012, s. 2). Bireylerde zevk, ilgi ve motivasyonun âdeta yokluğunu tanımlayan anhedoni, oldukça ciddi bir durumu işaret etmektedir (Cooper, Arulpragasam & Treadway, 2018, s. 128).

Myerson (1946, s. 776-777) yaptığı çalışmada anhedoniyi, normalde var olan arzuların ve tatminlerin bozulması veya kaybolması olarak açıklamıştır ve buna ek olarak arzu ve tatmin duygularının olmaması durumunda yaşamın rahatsız edici bir yük hâline geldiğini belirtmiştir.

Glauber'a göre anhedoni, bilinçli haz eksikliğinin kronikleşmiş bir hâli olarak ortaya çıkmaktadır. Glauber, öznel olarak bu durumu yeterince açıklayan bir terimin bulunmadığını ancak nesnel olarak bu duygu durumunun geri çekilme, kopukluk, izolasyon, yabancılaşma, kronik mesafelilik, isteksizlik ve duygusal tıkanıklık gibi terimlere tekabül ettiğini ifade etmiştir. Ayrıca Glauber, anhedoni gösteren kişilerin neredeyse tüm ilişkilerinde mesafe hissine sahip ve zevk eksikliği olan şizoid karakterlerde görüldüğünü belirtmiştir (Glauber, 1949, s. 67).

Watson ise anhedoniyi, haz deneyimleme başarısızlığı olarak tanımlamıştır ve anhedoninin şizofrenideki önemine dikkat çekmiştir (Watson, 1972, s. 43). Anhedoni, şizofreninin teorik formülasyonunda merkezi bir rol oynamaktadır. Belirlenen

formülasyonlara göre anhedoni, şizofreni semptomlarına yol açan genetik bir eksiklik olarak açıklanmaktadır (Rado, 1962'den aktaran; Watson, 1972: 43).

Chapman, Chapman & Raulin'e göre (1976, s. 376) anhedoni, haz deneyimleme yeteneğinde meydana gelen ve yaşam boyu süren karakterolojik bir sorunu ifade etmektedir.

Haz; güçlü olan pozitif yönlü etki, bu etkiyi uyaran tecrübelerin keskin bir beklentisi, deneyimlerin doygunluğa ulaşılmış olarak hatırlanması ve bu deneyimleri tekrardan elde etmek için gayret gösterilmesi ile karakterize edilmektedir (Chapman et al., 1976, s. 376). Bu nedenle haz kavramına bağlı olan anhedoni, sosyal ve fiziksel olmak üzere kategorize edilmiştir (Ho & Sommers, 2013, s. 123).

Fiziksel anhedoni (Physical anhedonia); bireyin yemek yeme, temas etmek ve cinsel aktiviteler gibi fiziksel veya duyusal yönlü deneyimlerden keyif alamaz hâle gelmesi ile sıcaklık, hareket, koku ve seste meydana gelen değişiklikleri fark edemez olması, fiziksel anhedoni olarak adlandırılmaktadır (Gordon, 2024).

Sosyal anhedoni (Social anhedonia); sosyal ilişkilerde bireyin zevk alma yeteneğinin azalmasını ifade etmektedir (Blanchard, Collins, Aghevli, Leung & Cohen, 2009, s. 587).

Fiziksel ve sosyal anhedoni olarak genel kabul görerek kategorize edilen anhedoni türlerine ek olarak motivasyonel anhedoni, tüketim anhedonisi, beklenti anhedonisi, müziksel anhedoni ve cinsel anhedoni türleri de bulunmaktadır (Bernardini et al., 2020, s. 309).

Motivasyonel anhedoni (Motivational anhedonia); ödüllendirici aktiviteleri devam ettirme yönündeki isteğin azalmasını (Murtoff, 2023), *tüketim anhedonisi (consumption anhedonia)*; bireylerin ödülleri deneyimleme kapasitesinde görülen düşüşleri (Hall, Browning & Huys, 2024, s. 541), *beklenti anhedonisi (anticipatory anhedonia)*; gelecekteki aktivitelere yönelik herhangi bir heyecan duyulmamasını (Bernardini et al., 2020, s. 309), *müziksel anhedoni (musical anhedonia)*; zevke uymayan bir müzik çaldığı zaman bireyde hiçbir şey uyandırmama hissini ve müzikten zevk almama durumunu (Salazar, 2022) ve *cinsel anhedoni (sexual anhedonia)*; cinsel uyarım ve uyarılmanın bireye zevk vermediğini (Nelson, 2021) ifade etmektedir.

1.1. Anhedoni'nin Nedenleri

Haz duyma kapasitesi, ödüllerin normal bir şekilde işlenmesi açısından kritik bir adım olarak nitelendirildiğinden anhedoni, ödül eksikliğinin temel bir özelliği olarak adlandırılmaktadır (Der-Avakian & Markou, 2012, s. 68). Bu nedenle insan hayatının her alanında kritik öneme sahip olan anhedoniye neden olan bazı unsurlar mevcuttur (Serretti, 2023; Su & Si, 2022; Trøstheim et al., 2020):

- Beyin ödül devresi, motivasyon ve haz sağlayan dopaminin dağılımına sahip bir sinir ağıdır. Ödül işleme ise motivasyonu, isteği, gayreti ve hazzı etkilemektedir. Bu mekanizma da haz duyma yeteneğini kontrolünde bulunduran ve beyin yapılarını birbirine bağlayan beyin ödül devresi sayesinde işlemektedir. Bu bağlamda anhedoni, beyindeki ödül devresinin işlev bozukluğundan kaynaklanmaktadır.
- Ödül öğrenme yeteneğinde görülen bozulmalar anhedoniye neden olmaktadır.

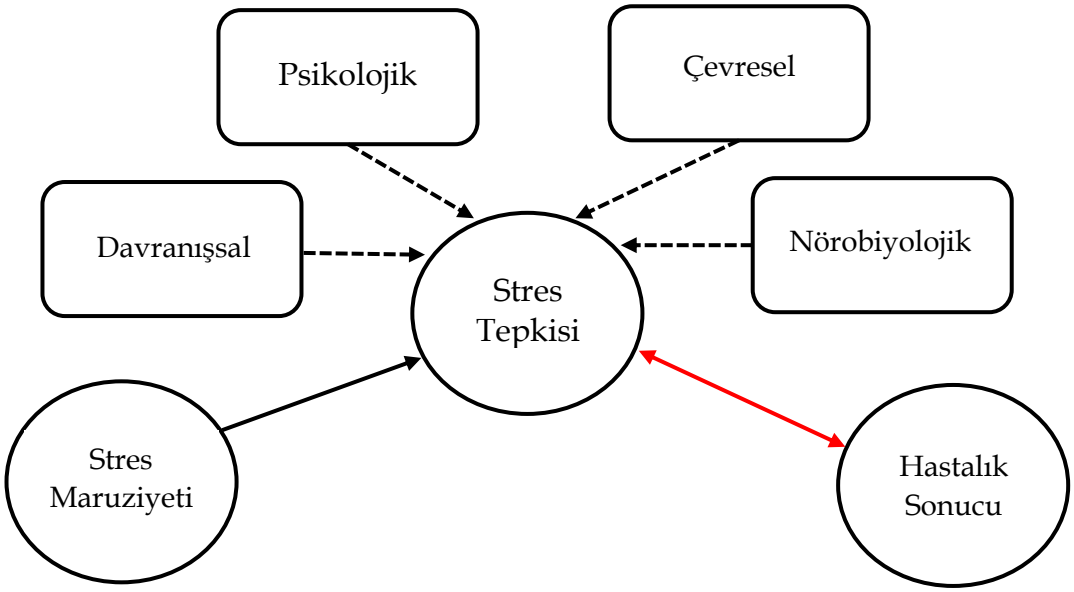
- Anhedoni üzerine yapılan genetik çalışmalar anhedoninin önemli bir genetik bileşene sahip olduğunu ve kalıtımsal yatkınlıktan da kaynaklandığını göstermektedir.
- Anhedoninin genellikle altta yatan bir ruh sağlığı durumuyla alakalı olduğu ve nörolojik bir durumla da bağlantılı olabileceği belirtilmektedir.

1.2. Anhedoni ve Çevre

Psikolojik sorunlar arasında yer alan anhedoni, birçok kişinin yaşadığı bir durumdur. Şizofrenik bir semptom olan ve majör depresyon ile ilişkilendirilen anhedonide genetik faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerin payı da yadsınamaz boyuttadır.

Bireyin çocukluk döneminde başlayan ve yaşamı boyunca devam eden aile ilişkileri, çevresel koşullar, olumsuz yaşam deneyimleri ve sosyal dezavantaj gibi stresörler, bireyde psikolojik sorunlara neden olan çevresel faktörlerdendir (Şanal Güngör ve Güngör, 2024, s. 247). Hem çocukluk döneminde hem de yakın dönemde yaşanan bazı sıkıntılar depresif yönlü semptomlara neden olmaktadır (Krsteska & Gerazova Pejoska, 2013, s. 245). Psikolojik sorunların başlaması ve şiddetlenmesi, günlük sıkıntılar olarak nitelendirilen rahatsız edici deneyimler ve stres faktörleri gibi dış faktörlerle ilişkilidir (McIntosh, Gillanders & Rodgers, 2010, s. 34).

Mental bozuklukların çoğunun temelinde var olan stres faktörü, güçlü bir nedensel role sahiptir. Geniş bir çerçeveden bakıldığında stres; bireyin karşı karşıya olduğu çevresel zorlukları (stres maruziyeti) veya bu zorluklara verilen tepkiyi (stres tepkisi) içermektedir (Harkness & Monroe, 2016, s. 727-728).



Şekil 1: Stresin Çok Yönlü Doğası

Kaynak: Harkness & Monroe (2016, s. 728)'dan uyarlanmıştır.

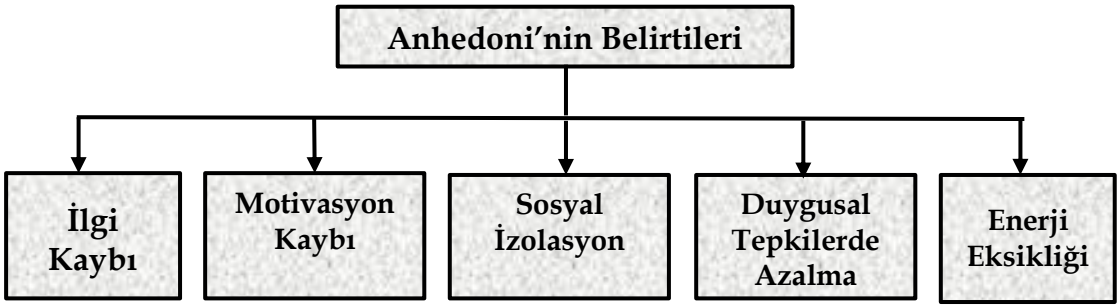
İnsanların yaşamları boyunca strese maruz kalmaları, haz alma kapasitelerinde ve ödül arayışlarında bozulmalara neden olmaktadır (Harkness, Lamontagne & Cunningham, 2022, s. 92). Bireylerde anhedoniye neden olan stresörlerin varlığı, psikopatolojik

durumların temel özelliğini yansıtmaktadır. Örneğin, strese maruz kalan veya travma yaşayan bireyler incelenirken tanı kriterleri arasında yer alan körelmiş duygulanım ve insanlara ve aktivitelere olan ilginin kaybı yer almaktadır ve bunların akabinde gelişen anhedoninin şiddeti aynı zamanda birçok psikolojik rahatsızlıklara neden olan güçlü bir semptom öngörücüsü niteliği taşımaktadır (Feeny, Zoellner, Fitzgibbons & Foa, 2000).

1.3. Anhedoni'nin Belirtileri

Anhedoninin farklı belirtileri bulunabilmektedir. İş görenin daha önceki dönemlerde işyerindeki herhangi bir problemin çözülmesi için göstermiş olduğu gayret, işini sahiplenmesi veya işletmesiyle özdeşleşme durumu eskisi kadar değilse bu durumda bile anhedoninin varlığına bir işaret olabilir.

Anhedoninin belirtileri, bu soruna neden olan unsurların bir sonucu olarak görülmektedir. Anhedoninin belirtileri aşağıdaki şekilde derlenmiştir.



Şekil 2: Anhedoni'nin Belirtileri*

***İlgi Kaybı*:** Kişi, normalde yapmaktan zevk aldığı etkinliklere karşı ilgisini kaybeder. Kişinin daha önce zevk alarak yaptığı etkinlikler veya keyif aldığı ilişkiler artık ilgisini çekmemeye başlar.

***Motivasyon Kaybı*:** Kişi bir hedefe, bir işe veya günlük yapması gereken aktivitelere karşı amaçsızlık hissine kapılarak motivasyonunu kaybeder. Bir çalışan için motivasyon kaybı bireyin işletmesine yeterince katkı sağlamamasına sebep olabilir.

***Sosyal İzolasyon*:** Anhedoni yaşayan birey, yaşadığı ve yaptığı şeylerden aldığı hazzı tamamen kaybettiğinden veya haz kaybı yaşadığından sosyal etkileşimi de azalacaktır. Bu nedenle çevresinden fiziksel ve duygusal olarak uzaklaşarak kendisini izole edecektir.

***Duygusal Tepkilerde Azalma*:** Anhedoni gibi psikolojik bir sorun yaşayan bireyler, duygusal açıdan kendilerini boşluğa düşmüş gibi hissederler. Kişi herhangi bir olay karşısında verilmesi gereken sevinç, heyecan, korku, gözyaşı dökme gibi duygusal tepkilerde bulunmayabilir veya eksiklik yaşayabilir.

* Şekil, yazarlar tarafından gerekli araştırmalar sonucunda oluşturulmuştur.

***Enerji Eksikliği*:** Anhedonik birey, yapması gereken faaliyetlerde kendisinde yeterli enerjiyi bulmakta zorlanır. Kendisinde yeterli enerjiyi bulamayan birey işini erteleme, daha az katkı sağlama gibi davranışlar sergilemeye başlar.

Bütün psikolojik sorunlarda olduğu gibi anhedoninin belirtilerinin de kişiden kişiye farklılık gösterdiği unutulmamalıdır.

1.4. Anhedoni İle İlişkilendirilen Teoriler

Anhedoni, hedoninin yokluğu ve normalde zevk veren (yemek yeme, egzersiz, sosyal etkileşim vb.) aktivitelerden ve sosyal durumlardan keyif almama durumudur (Varghese & Raj, 2013, s. 1). Bu bağlamda, anhedoninin açıklanması için öne çıkan bir dizi teori ve model bulunmaktadır.

1.4.1. Dopamin teorisi

Dopamin, beynin belirli bölgelerinde var olan ve doğal olarak bulunan, beyin sinir hücreleri (nöronlar) arasındaki sinyalleri iletmekle yükümlü olan nörotransmitterdir. Ayrıca bir beyin kimyasalı olarak bilinen dopamin, beyinlerde motivasyon ve ödül mekanizmasını aktive etmektedir (Kademli, 2023).

Dopamin seviyesindeki eksiklikler ve fazlalıklar ciddi rahatsızlıklara neden olmaktadır. Dopamin eksikliği yaşayan bireylerde şu belirtiler görülmektedir (madalyonklinik.com, 2024):

- Olaylara karşı heyecanda azalma,
- Motivasyonda yaşanan kayıplar,
- Yorgunluk ve isteksizlik hâli,
- Hareketlerde azalma,
- Ciddi boyutlardaki üzüntü hâli,
- Umutsuzluk durumu.

Anhedoni, kişinin daha önce zevk aldığı faaliyetlerden artık zevk almaz hâle gelmesini ve motivasyonda görülen kayıpların yaşanmasını ifade ettiğinden ve dopamin seviyesinde görülen eksikliklerin de neden olduğu belirtilerde bu niteliklerin var olmasından ötürü dopamin teorisi ile ilişkilendirilmektedir.

1.4.2. Ödül işleme teorisi

Anhedoninin semptomlarının, ödüllendirici nitelikteki uyaranların işlenmesinde görülen işlev bozukluğundan kaynaklandığı belirtilmektedir. Kişinin herhangi bir şey karşısında ödül deneyimlemesi, o davranışta tekrar bulunma olasılığını artırmaktadır. Ancak olumsuz geri bildirimlerle karşılaşması ise kişide geri çekilmelere neden olmaktadır (Mackin, Nelson & Klein, 2021, s. 425). Bu nedenle anhedoni ile ödül işleme arasında doğrudan bir bağlantı olduğu aşikârdır. Çünkü ödül işleme, bireylerin ödüllere karşı olan algısını ve ödüller karşısında verdikleri tepkileri açıklarken, anhedoni bu değerleri işleme kapasitesindeki bozulmalar sonucu ortaya çıkmaktadır.

1.4.3. Motivasyonel yoğunluk teorisi

Motivasyonel yoğunluk teorisi, hedefin peşinde sarf edilen çabayı açıklamaktadır (Richter, Gendolla & Wright, 2016, s. 150). Bu teori, insanların hayatta kalabilmek için

var olan enerjilerini boşa harcamaktan kaçındıklarını varsaymaktadır (Richter, 2013, s. 1). Motivasyonel yoğunluk teorisi, kişilerin hedefler karşısındaki motivasyon ve çaba arasındaki ilişkiyi açıkladığından anhedoni ile bağlantılı olan teorilerdendir. Anhedonik bireylerin motivasyonel kayıp yaşamaları, hedeflere ulaşma konusunda daha az çaba harcamalarına neden olmaktadır.

2. İş Hayatında Anhedoni

Depresyona hatta şizofrenik sorunlara neden olan anhedoni, insan hayatının her alanında rahatsız edici bir problem olarak görülmektedir. İnsanların önceliklerinin ve yaşam koşullarının değişmesi ile hayattan beklentilerinin artması neticesinde, iş ortamları da insanlar için gizil bir stresör hâline gelmektedir (Varghese & Raj, 2013, s. 1).

Anhedoninin belirtileri arasında yer alan ilgi ve motivasyon kaybı, sosyal ayrılık, yorgunluk ve tatmin eksikliği gibi göstergeler bireylerin iş hayatlarına da tezahür etmektedir. Yoğun stres ve tükenmişlik sorunları yaşayan bireyin anhedoni gibi psikolojik sorunlar yaşaması ise muhtemeldir. İş hayatının zorlu süreçleri, bunun gibi psikolojik ve duygusal durumların ortaya çıkmasında veya var olan sorunların daha da kötüleşmesinde önemli bir faktör olmaktadır.

İş yaşamında anhedoni arasındaki ilişkiye bakıldığında bazı faktörler dikkat çekmektedir:

- ***Aşırı Stres ve Tükenmişlik*:** İş stresi, çalışanları birçok yönden olumsuz etkileyen ciddi bir sorundur. Sürekli olarak stres yaşayan çalışan hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan sorunlar yaşamaktadır. Aynı zamanda stres altında olan çalışanın performansı da olumsuz yönde etkilenmekte ve üretkenliği düşmektedir (Uludağ, 2019, s. 413). Tükenmişlik ise çalışanın duygusal ve fiziksel yönden kaynaklarının giderek azalmasını ifade eden psikolojik bir durumdur. Çalışanlarda duygusal yönden tükenme, duyarsızlaşma ve başarısızlık hissine kapılmaları sonucunda tükenmişlik süreci başlamaktadır ve bu durum çalışanların işlerini yapamaz hâle gelmelerine neden olmaktadır (Tetik, 2023, s. 341). Tükenmişlik, stresin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır ve anhedonide bu iki olgu önemli bir rol oynamaktadır. İş yerinde yoğun stres altında olmak, aşırı iş yükü, çalışanın işine karşı duyarsızlaşması ve ilgisini kaybetmesi anhedoniye yol açmaktadır.
- ***İş-Yaşam Dengesizliği*:** Çalışanın işi ile yaşam alanı arasındaki sınırlarının bozulması, iş-yaşam dengesizliği olarak adlandırılmaktadır. İş ile kişisel hayat arasındaki dengenin kurulamaması davranışsal, psikolojik veya fiziksel etkiler doğurmaktadır ve hem çalışanı hem de organizasyonu olumsuz yönde etkilemektedir (Yavuz, 2018, s. 17). Bu dengesizlik ise anhedoniye yol açan birçok psikolojik ve fiziksel sorunu tetiklemektedir. Anhedonik bireyler, tatminsizlik hissi yaşadıkları için işi ile günlük yaşantısı arasındaki dengeyi kurmakta zorlanmaktadırlar ve bu sorunlarını hem iş hem de normal hayatlarına yansıtmaktadırlar.
- ***Monotonluk*:** Monotonluk, bireyde herhangi bir şeyin sürekli olarak ve aynı tempoda yapılmasına bağlı olarak oluşan bıkkınlık ve yorgunluk sonucunda meydana gelen bir durum olarak ifade edilmektedir (Çetinkaya, 2019, s. 67).

Monoton bir iş hayatına sahip olan birey, zamanla bu durumdan sıkılmaya başlayacaktır ve işini keyif almadan yapmaya devam edecektir. Bu nedenle, monotonluk ile haz alma kapasitesindeki azalma olarak nitelendirilen anhedoni arasında bir ilişki mevcuttur.

- ***Zayıf Sosyal İlişkiler*:** Bireyin sosyal ilişki kurması psikolojik iyi oluşu açısından kritik öneme sahiptir. Çalışan bireyin iş arkadaşları ile yakın ilişkilerde bulunması, kendisinin mutluluğu ve motivasyonu açısından önemlidir. Zayıf sosyal ilişkileri olan birey ise iş yerinde kendisini yalnız hissederek iş yaşamında tatminsizlik yaşayacaktır. Bu durum da bireyde anhedonik semptomlar geliştirmesine, kendisini iş hayatından ve iş arkadaşlarından izole etmesine neden olacaktır.
- ***Yetersiz Takdir ve Ödüller*:** Takdir edilme ihtiyacı insan olmanın bir parçasıdır. İş yerlerinde de çalışanların takdir edilmesi ve ödüllendirilmesi, motive edici ve moral yükseltici eylemlerdir (Gimbal, 2024). Bu durumun aksinin yaşanması ise motivasyon kaybına neden olarak çalışan bireyin işinden zevk almaması ile sonuçlanacaktır. Bu da anhedoninin bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır; çünkü çalışan birey artık yaptığı işten ve başarılarından zevk almamaya başlayacak ve ilgisini kaybedecektir.

3. Anhedoni İçin Ölçüm Araçları

Anhedoni olgusunu konu alan bu çalışmanın örgütsel bağlamda ele alınması bir ilk niteliği taşıdığı için bundan sonra yapılacak olan çalışmalara öncü olması açısından konu ile alakalı var olan ölçüm araçlarına değinilerek yapılacak olan araştırmalara ışık olması amaçlanmıştır.

Anhedoni sorununa yönelik ilk değerlendirmeler öz bildirim anketleri ile ölçülmüştür. Öz bildirim yoluyla ölçülen anhedoni, öznel deneyimlere yönelik kanıtlar sunmaktadır ancak bilimsel açıdan bakıldığında, bireylerin bilinçli veya bilinçsiz bileşenlerinden oluşan duygusal yönlü durumlarında öz bildirimlerde bulunmaları hususunda çok iyi olmadıkları konusunda bazı kanıtlar da bulunmaktadır (Rømer Thomsen, Whybrow & Kringelbach, 2015, s. 3).

Geçici anhedoni yerine anhedonideki devamlılığı ölçmek için Chapman, arkadaşları ile birlikte fiziksel ve sosyal anhedoni (Physical and Social Anhedonia Scale) (PAS) ölçeğini geliştirmiştir. Anketin ilk formunda 51 maddelik fiziksel anhedoni ve 56 maddelik sosyal anhedoni soruları yer almaktadır. Bu ölçek daha sonra taranarak revize edilmiştir. Revizyonu yapılan ölçekten (R-PAS) bazı maddeler çıkarılmıştır. Ölçeğin revize edilmiş versiyonunda 40 fiziksel anhedoni, 48 sosyal anhedoni, 17 seyreklik ve 37 arzu edilebilirlik maddeleri yer almaktadır (Chapman et al., 1976, s. 376).

Fawcett-Clark Haz Ölçeği (Fawcett-Clark Pleasure Scale) (FCPS); gerçek hayattan uygulanabilirliğinden bağımsız olarak bireyin her durum karşısında ne kadar haz deneyimleyebileceğini hayal etmesi istenilerek ölçüm yapan 36 maddelik bir ankettir. Anhedoniyi veya haz alma kapasitesini değerlendirmek için kullanılan bu ölçüm aracı, bireylerden hayal ederek belirlemeleri istenilen "hiç haz yok" tan (1), "aşırı ve kalıcı haz"a (5) kadar derecelendirilen 5 puanlık Likert ölçekten oluşmaktadır (Fawcett, Clark, Scheftner & Gibbons, 1983, s. 80).

Snaith ve arkadaşları (1995), sosyal statü, cinsiyet, yaş, beslenme alışkanlıkları gibi özelliklerden etkilenmesi muhtemel olmayan, farklı dillere çevrilmesi kolay olan, geniş

bir zevk alanı yelpazesini kapsayan ve ifadelerin basit ve anlaşılmasının bireyler tarafından net olduğu bir haz ölçeği geliştirmişlerdir. Snaith-Hamilton Haz Ölçeği (Snaith-Hamilton Pleasure Scale) (SHAPS); "kesinlikle katılıyorum", "katılıyorum", "katılmıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" ifadelerinden oluşan ve 1 ile 4 puan arasında puanlanan, 14 maddelik bir ölçektir. Ölçek, hedonik tonu veya yokluğunu, anhedoniyi ölçen kısa bir ankettir (Snaith et al., 1995). Bu ölçeğin Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Kesebir ve arkadaşları tarafından 2015 yılında gerçekleştirilmiştir (Kesebir, Yıldız, Göçmen ve Tezcan, 2015).

Gard ve arkadaşları (2006) ise, beklentisel ve tamamlayıcı haz deneyimlerindeki bireysel özellik eğilimlerini ölçmek için "Zamansal Haz Deneyimi Ölçeği (Temporal Experience of Pleasure Scale (TEPS)" ni geliştirmişlerdir. TEPS; 10 maddelik beklentisel haz ölçeği ile 8 maddelik tamamlayıcı haz ölçeğinden oluşmaktadır. Ölçek, "1: benim için çok yanlış"tan, "6: benim için çok doğru" ya doğru puanlandırılan 6 puanlık Likert bir ölçektir (Gard, Gard, Kring & John, 2006).

Çoklu bir yapıya sahip olan anhedoninin ölçülmesinde de tek bir ölçek yerine bu sorunu farklı yönleri ile ele alarak ölçen birden fazla ölçüm aracı bulunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Anhedoni, hem bireysel hem de organizasyonel düzeyde ciddi sorunlara yol açan bir sorundur. Anhedoni sorunu, bireyin hayatında oldukça derin etkilere neden olmaktadır. Bu bağlamda bu durumun fark edilmesi ve gerektiği zaman profesyonel destek alınması, bireyin günlük yaşantısı dâhil iş yerindeki genel sağlığı ve verimliliğini iyileştirmesine destek olmaktadır. Hem çalışanların hem de yöneticilerin bu tür duygusal zorluklarla başa çıkabilmeleri için bilinçli olmaları ve farkındalık düzeylerinin artırılması oldukça önemlidir. Bu bağlamda iş hayatı açısından anhedonik bireylerin bu zorlukla başa çıkabilmelerine yardımcı olmak adına hem çalışan bireylere hem de yöneticilere bazı önerilerde bulunulmuştur:

- Yöneticiler, çalışanlarının yaptığı başarılı işlerde pozitif geri bildirimlerde bulunmalı ve onları takdir etmelidir.
- İş ortamındaki yoğun stres azaltılmalı, düşük stresli çalışma ortamı sağlanmalıdır.
- Çalışanların ilgi alanlarına yönelik görevler tahsis edilmeli ve anhedonik çalışanın ilgi duyduğu ve anlamlı bulduğu alanlarda görevlendirilmesi sağlanmalıdır. Bu bağlamda iş zenginleştirmesi yapılmalıdır.
- Büyük görevlerde zorluk yaşamaları muhtemel olan anhedonik bireylere verilen görevler yönetilebilir parçalara ayrılmalıdır.
- Sosyal ilişkilerde kendisini izole eden bireyler için sosyal etkileşim artırılmalıdır.
- Duygusal yönden destek ve danışmanlık verilmelidir.
- Birey, ruhsal sağlığına iyi gelecek fiziksel aktivitelerde (yürüyüş, egzersiz, spor vb.) bulunmalıdır.
- Bireyler için destekleyici bir ortam oluşturulmalıdır.
- Hiçbir şeyden zevk almamaya başlayan birey profesyonel destek almalıdır.

Ciddi bir sorun olan ve bireyin yaşamının her alanını olumsuz yönde etkileyen anhedoninin varlığı hususunda farkındalığın artırılması ve bireylerin profesyonel

destek almaları, hem psikolojik iyilik hâllerini hem de iş hayatındaki başarılarını iyileştirmelerine yardımcı olmaktadır ve bu durum bireyin hayatı için önem arz etmektedir.

Yöneticilerin anhedoni septomuna yakalanan bir çalışanının mutsuz bir birey olduğu bilincine varması ayrıca önem arz etmektedir. Mutsuzluk yaşayan bir çalışan, işletmeye zarar verecek olumsuz tutum ve davranışlarda bulunacaktır. İşi erteleme, işe gelmeme, örgütsel yalnızlık, örgütsel yabancılaşma, örgütsel sinizm, sessiz istifa hatta işten ayrılma niyeti olarak ifade edilen olgular, bu tutum ve davranışlar arasında sayılabilir. Anhedoninin bu olumsuzluklara yol açabilme potansiyeli göz önünde tutulduğunda, yöneticilerin bu konuya gerekli önemi vermelerinin elzem olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition) DSM III, Washington.

Beauchaine, T. P., Klein, D. N., Knapton, E. & Zisner, A. (2019). "Anhedonia in Depression: Mechanisms, Assessment, and Therapeutics". In J. Quevedo, A. F. Carvalho & C. A. Zarate (Eds.), Neurobiology of Depression: Road to Novel Therapeutics, Academic Press, pp. 31-41. doi: 10.1016/B978-0-12-813333-0.00005-6.

Bernardini, F., Scarponi, L., Attademo, L., Hubain, P., Loas, G. & Devinsky, O. (2020). "Musical Anhedonia: A Review". Journal of Psychopathology, 26(4), 308-316. doi: 10.36148/2284-0249-389.

Blanchard, J. J., Collins, L. M., Aghevli, M., Leung, W. W. & Cohen, A. S. (2009). "Social Anhedonia and Schizotypy in a Community Sample: The Maryland Longitudinal Study of Schizotypy". Schizophrenia Bulletin, 37(3), 587-602. doi: 10.1093/schbul/sbp107.

Cao, B., Zhu, J., Zuckerman, H., Rosenblat, J. D., Brietzke, E., Pan, Z., … McIntyre, R. S. (2019). "Pharmacological Interventions Targeting Anhedonia in Patients with Major Depressive Disorder: A Systematic Review". Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry, 92, 109-117. doi: 10.1016/j.pnpbp.2019.01.002.

Chapman, L. J., Chapman, J. P. & Raulin, M. L. (1976). "Scales for Physical and Social Anhedonia". Journal of Abnormal Psychology, 85(4), 374-382. doi: 10.1037/0021-843X.85.4.374.

Cooper, J. A., Arulpragasam, A. R. & Treadway, M. T. (2018). "Anhedonia in Depression: Biological Mechanisms and Computational Models". Current Opinion in Behavioral Sciences, 22, 128-135. doi: 10.1016/j.cobeha.2018.01.024.

Culig, L. & Belzung, C. (2016). "Modeling Affective Symptoms of Schizophrenia". In M. V. Pletnikov & J. L. Waddington (Eds.), Modeling the Psychopathological Dimensions of Schizophrenia: From Molecules to Behavior, USA: Academic Press, pp. 85-102. doi: 10.1016/B978-0-12-800981-9.00007-9.

Çetinkaya, A. Ş. (2019). "Örgütlerde Monotonluğun Sinizme Etkisi". Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi, 67-78. doi: 10.18092/ulikidince.510456.

Der-Avakian, A. & Markou, A. (2012). "The Neurobiology of Anhedonia and Other Reward Related Deficits". Trends in Neurosciences, 35(1), 68-77. doi: 10.1016/j.tins.2011.11.005.

Fawcett, J., Clark, D. C., Scheftner, W. A. & Gibbons, R. D. (1983). "Assessing Anhedonia in Psychiatric Patients: The Pleasure Scale". Arch. Gen. Psychiatry, 40(1), 79-84. doi: 10.1001/archpsyc.1983.01790010081010.

Feeny, N. C., Zoellner, L. A., Fitzgibbons, L. A. & Foa, E. B. (2000). "Exploring the Roles of Emotional Numbing, Depression, and Dissociation in PTSD". Journal of Traumatic Stress, 13(3), 489-498.

Gard, D. E., Gard, M. G., Kring, A. M. & John, O. P. (2006). "Anticipatory and Consummatory Components of The Experience of Pleasure: A Scale Development Study". Journal of Research in Personality, 40(6), 1086-1102. doi: 10.1016/j.jrp.2005.11.001.

Gimbal, O. (2024). "Top 11 Reasons to Recognize Employees". Web: https://bucketlistrewards.com/blog/reasons-to-recognize-employees/ (Erişim: 19.11.2024)

Glauber, I. P. (1949). "Observations on a Primary form of Anhedonia". The Psychoanalytic Quarterly, 18(1), 67-78. doi: 10.1080/21674086.1949.11925745.

Gordon, S. (2024). "What Is Anhedonia?". Web: https://www.health.com/anhedonia-8418429 (Erişim: 10.11.2024)

Gönül, A. S. (2012). "Depresyon Tedavisinde Yeni Bakış Açıları". Journal of Mood Disorders, 2, 1-5. doi: 10.5455/jmood.20120925164518.

Hall, A. F., Browning, M. & Huys, Q. J. M. (2024). "The Computational Structure of Consummatory Anhedonia". Trends in Cognitive Sciences, 28(6), 541-553. doi: 10.1016/j.tics.2024.01.006.

Harkness, K. L. & Monroe, S. M. (2016). "The Assessment and Measurement of Adult Life Stress: Basic Premises, Operational Principles, and Design Requirements". Journal of Abnormal Psychology, 125(5), 727-745. doi: 10.1037/abn0000178.

Harkness, K. L., Lamontagne, S. J. & Cunningham, S. (2022). "Environmental Contributions to Anhedonia". In D. A. Pizzagalli (Eds), Anhedonia: Preclinical, Translational, and Clinical Integration, Switzerland: Springer, pp. 81-108. doi: 10.1007/978-3-031-09683-9.

Ho, N. & Sommers, M. (2013). "Anhedonia: A Concept Analysis". Archives of Psychiatric Nursing, 27(3), 121-129. doi: 10.1016/j.apnu.2013.02.001.

https://madalyonklinik.com/gundem/dopamin-nedir/ (18.11.2024)

Kademli, P. (2023). "Beynin Ödül Tuşu: Dopamin". Web: https://pelinkademli.com/beynin-odul-tusu-dopamin/ (Erişim: 18.11.2024)

Kesebir, S., Yıldız, H., Göçmen, D. ve Tezcan, E. (2015). "Snaith-Hamilton Hoşnutluk Değerlendirme Ölçeği: Geçerlik, Güvenilirlik, Toplumumuzda Psikometrik Özellikleri". Cukurova Medical Journal, 40(2), 252-257. doi: 10.17826/cutf.40986.

Krsteska, R. & Gerazova Pejoska, V. (2013). "The Association of Poor Economic Condition and Family Relations in Childhood with Late-Life Depression". Psychiatria Danubina, 25(3), 241-247.

Mackin, D. M., Nelson, B. D. & Klein, D. N. (2021). "Reward Processing and Depression: Current Findings and Future Directions". In C. R. Martin, L. A. Hunter, V. B. Patel, V. R. Preedy & R. Rajendram (Eds), The Neuroscience of Depression: Genetics, Cell Biology, Neurology, Behaviour, and Diet, Academic Press, pp. 425-433. doi: 10.1016/B978-0-12-817935-2.00051-9.

McIntosh, E., Gillanders, D. & Rodgers, S. (2010). "Rumination, Goal Linking, Daily Hassles and Life Events in Major Depression". Clinical Psychology and Psychotherapy, 17, 33-43. doi: 10.1002/cpp.611.

Murtoff, J. (2023). "Anhedonia". Web: https://www.britannica.com/science/anhedonia (Erişim: 11.11.2024)

Myerson, A. (1946). "The Constitutional Anhedonic Personality". American Journal of Psychiatry, 102(6), 774-779. doi: 10.1176/ajp.102.6.774 .

Nelson, P. (2021). "Orgasm Disorders: Anhedonia". Web: https://www.mazemenshealth.com/blog/orgasm-disorders-anhedonia/ (Erişim: 12.11.2024)

Richter, M. (2013). "A Closer Look Into the Multi-Layer Structure of Motivational Intensity Theory". Social and Personality Psychology Compass, 7(1), 1-12. doi: 10.1111/spc3.12007.

Richter, M., Gendolla, G. H. E. & Wright, R. A. (2016). "Three Decades of Research on Motivational Intensity Theory: What We Have Learned About Effort and What We Still Don't Know". In A. J. Elliot (Eds), Advances in Motivation Science, Academic Press, pp. 149-186. doi: 10.1016/bs.adms.2016.02.001.

Rømer Thomsen, K. (2020). "Anhedonia". In V. Zeigler Hill & T. K. Shackelford (Eds), Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Switzerland: Springer, pp. 171-174. doi: 10.1007/978-3-319-24612-3.

Rømer Thomsen, K., Whybrow, P. C. & Kringelbach, M. L. (2015). "Reconceptualizing Anhedonia: Novel Perspectives on Balancing The Pleasure Networks in The Human Brain". Frontiers in Behavioral Neuroscience, 9, 1-23. doi: 10.3389/fnbeh.2015.00049.

Salazar, V. (2022). "Musical Anhedonia". Web: https://www.thescientificteen.org/post/musical-anhedonia (Erişim: 12.11.2024)

Serretti, A. (2023). "Anhedonia and Depressive Disorders". Clinical Psychopharmacology and Neuroscience, 21(3), 401-409. doi: 10.9758/cpn.23.1086.

Snaith, R. P., Hamilton, M., Morley, S., Humayan, A., Hargreaves, D. & Trigwell, P. (1995). "A Scale for the Assessment of Hedonic Tone The Snaith-Hamilton Pleasure Scale". British Journal of Psychiatry, 167(1), 99-103. doi: 10.1192/bjp.167.1.99.

Su, Y. A. & Si, T. (2022). "Progress and Challenges in Research of the Mechanisms of Anhedonia in Major Depressive Disorder". General Psychiatry, 35(1), 1-6. doi: 10.1136/gpsych-2021-100724.

Şanal Güngör, B. ve Güngör, A. (2024). "Majör Depresif Bozuklukta Gen-Çevre Etkileşimi". Humanistic Perspective, 6(2), 240-265. doi: 10.47793/hp.1350943.

Tetik, S. (2023). Örgütsel Tükenmişlik. B. Hırlak (Editör), Örgütsel Davranış Kavramları ve Araştırmaları-I İçinde, Gaziantep: Özgür Yayınları, s. 341-357. doi: 10.58830/ozgur.pub79.c139.

Trøstheim, M., Eikemo, M., Meir, R., Hansen, I., Paul, E., Kroll, S. L., … Leknes, S. (2020). "Assessment of Anhedonia in Adults With and Without Mental Illness: A Systematic Review and Meta-analysis". JAMA Network Open, 3(8), 1-14. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.13233.

Uludağ, G. (2019). "İş Stresi ve Motivasyon İlişkisine Yönelik Bir Alan Araştırması". Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(33), 411-439. doi: 10.14520/adyusbd.605567.

Varghese, B. P. & Raj, S. J. M. (2013). "Detrımental Influence of Occupational Anhedonia on Depression : A Co-Relational Study". Behavioural Research Review, 5(2), 1-6.

Watson, C. G. (1972). "Relationships of Anhedonia to Learning Under Various Contingencies". Journal of Abnormal Psychology, 80(1), 43-48. doi: 10.1037/h0033431.

World Health Organization. (1992). The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines, Switzerland.

Yavuz, N. (2018). İş-Yaşam Dengesi İle İş Stresinin Esnek Çalışma Uygulamaları Bağlamında İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi adresinden edinilmiştir.