



Çalışma Yaşamında Kendini İfade Etme, İş Kaynaklı Gerginlik ve Yaşam Tatmini İlişkisi

The Relation Between Self-Expression, Job-Induced Tension, and Life Satisfaction in Working Life

Nurdanur TAVLAN SOYDAN¹

¹Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Bozdoğan Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Aydın, nurdanur.tavlan@adu.edu.tr, orcid.org/0000-0002-4320-2257

Araştırma Makalesi/Research Article

Makale Bilgisi

Geliş/Received:

08.04.2025

Kabul/Accepted:

10.04.2026

DOI:

10.18069/firatsbed.1671697

Anahtar Kelimeler

Kendini ifade etme, iş kaynaklı gerginlik, yaşam tatmini

Keywords

Self-expression, job induced tension, life satisfaction

ÖZ

Bu çalışma, kendini ifade etme biçimleri ve işe bağlı gerginliğin yaşam tatmini üzerindeki etkisini incelemektedir. Kendini özgün ifade etme, bireyin duygu ve düşüncelerini samimi ve içten bir şekilde yansıtmayı ifade ederken, yapay ifade etme ise sosyal beklentilere uyum sağlamak amacıyla gerçek duygu ve düşüncelerin bastırılması ya da değiştirilmesi anlamına gelmektedir. Öte yandan, işe bağlı gerginlik, iş yükü, örgütsel baskılar ve iş taleplerinden kaynaklanan psikolojik stres ve gerginliği ifade etmektedir. Yaşam tatmini ise bireyin yaşamının farklı alanlarına yönelik genel değerlendirmesini içeren özel bir iyi oluş göstergesidir. Çalışmanın verileri, İstanbul'da otomotiv, kişisel bakım, tekstil, gıda ve inşaat sektörlerinde faaliyet gösteren 24 farklı firmada çalışan 309 beyaz yakalı çalışandan çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, yapay kendini ifade etme ve işe bağlı gerginliğin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, buna karşılık özgün kendini ifade etmenin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bulgular, çalışma yaşamında bireylerin kendini ifade etme biçimlerinin ve iş kaynaklı gerginliğin, genel yaşam tatminleri açısından önemli belirleyiciler olabileceğini ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

This study examines the impact of self-expression styles and job induced tension on life satisfaction. Authentic self-expression refers to an individual's sincere and genuine reflection of their emotions and thoughts, while inauthentic expression involves the suppression or alteration of one's true feelings and thoughts to conform to social expectations. On the other hand, job induced tension represents the psychological stress and strain resulting from workload, organizational pressures, and job demands. Life satisfaction is a subjective well-being indicator that encompasses an individual's overall evaluation of various aspects of their life. The data for the study were collected through an online survey from 309 white-collar employees working in 24 different companies operating in the automotive, personal care, textile, food, and construction sectors in Istanbul. Statistical analysis revealed that Inauthentic Expression and Job Induced Tension have a significant effect on life satisfaction, whereas authentic self-expression does not exhibit a significant impact. The findings suggest that self-expression styles and job induced tension may serve as important determinants of overall life satisfaction in the workplace.

Atıf/Citation: Tavlan Soydan, N. (2026). Çalışma Yaşamında Kendini İfade Etme, İş Kaynaklı Gerginlik ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36, 2, 913-928.

Sorumlu yazar/Corresponding author: Nurdanur TAVLAN SOYDAN, nurdanur.tavlan@adu.edu.tr

1. Giriş

İnsanlık tarihi boyunca bireylerin kendilerini ifade ederken, içsel benliğin dışa vurumu ve bireyin kendi değerleriyle uyumlu olma halini ifade eden özgün olma ile toplum beklentilerine, kurallarına ya da başkalarının taleplerine uygun davranışlar sergilenmesi olarak tanımlanan yapay olma arasında nasıl bir denge kurdukları hem felsefi hem de psikolojik açıdan önemli bir araştırma konusu olmuştur. Antik Yunan felsefesinde Sokrates'in savunduğu temel ilkelerden olan *Kendini Tanı* öğütü bireyin özgün benliğine kavuşmasında bir ön koşul olarak kabul edilmektedir. Onun ölüm cezası karşısında bile kendi düşüncelerinden geri adım atmaması ve baldıran zehrini içmesi yaşam biçimiyle düşüncelerinin örtüştüğüne bir örnek olarak gösterilmektedir. Aristoteles de bireyin en yüksek amacının eudaimonia (hakiki mutluluk) olduğunu belirterek bu amaca iyi, erdemli ve kendine uygun bir yaşamla, bireyin doğasına uygun davranarak ve kendini sahici bir şekilde ifade ederek ulaşabileceğini ifade etmiştir. Jean-Paul Sartre (1943) felsefi bakış açısıyla özgünlük ve yapaylık arasındaki çatışmanın varoluşsal anlam arayışıyla ve içsel huzurla örtüşmesine yönelik sorgulamalar yapmıştır. Bu bağlamda bireyin kimlik ve özgünlüğünü dışsal faktörlerden değil içsel değerlere göre inşa etmesi gerektiğini savunmuştur. Benzer şekilde Erich Fromm da 1941 yılında yazdığı *Özgürlükten Kaçış* (2016) eseri ve 1976 yılında yazdığı *Sahip Olmak ya da Olmak* (2019) eserinde bireyin özgün benliğine ulaşabilmesi için toplumsal baskılara karşı durması gerektiğini savunmuş, özgün ve tatmin edici bir yaşam için "sahip olma" dürtüsünün yerine "olma" haline odaklanılması gerektiğini ileri sürmektedir. Fakat modern toplumda bireyler için özgünlük ve yapaylık arasındaki dengeyi sağlamak giderek zorlaşmaktadır. İş yaşamı bireyin bu dengeyi kurma sürecinde önemli bir yer almaktadır. Toplumsal kurallar ve iş yerindeki beklentiler bireyin kendini gerçekten özgün bir biçimde sergilemesini engelleyebilmektedir. Bunun yanında işin getirdiği çeşitli gerginlik faktörleri bir araya geldiğinde bireyin yaşam tatminini etkileyecek sonuçlarla karşılaşabilmektedir.

Kendini ifade etme biçimleri özgün (gerçek) ve yapay (sahte) kendini ifade etme olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımına göre, bireyin özgün olması, içsel doğasını keşfetmesi ve bu doğrultuda hareket etmesiyle mümkün olabilmektedir. Bu süreç, bireyin temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, daha yüksek düzeydeki psikolojik gereksinimlerine yönelmesiyle gerçekleşmektedir. Özellikle büyüme odaklı ihtiyaçların tatmini, bireyin kendini daha iyi anlamasına, içsel doğasını kabul etmesine ve kendini gerçekleştirme sürecinde ilerlemesine katkı sağlamaktadır. Rogers (1961) özgün bir benliğin, bireyin benlik kavramı ile deneyimleri arasındaki uyumdan kaynaklandığını öne sürmektedir. Bireyin yaşadığı deneyimler ile kendine dair algısı arasında bir tutarsızlık olması durumunda uyumsuzluk ortaya çıkmakta ve bu durum psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tutarsızlığın temel nedenlerinden biri, bireyin kendini değerli hissedebilmesi için dışsal standartlara veya beklentilere uygun hareket etmesi gerektiği yönündeki öğrenilmiş değer koşullarıdır. Dolayısıyla, özgünlük bireyin içsel değerlerine ve öznel deneyimlerine dayalı bir benlik algısı geliştirilmesiyle mümkün olmakta, dışsal baskılar ve beklentilerle şekillenen bir benlik algısı ise özgünlüğü zayıflatmaktadır. Özgünlük bir kişinin eylemlerinin onun içsel duygularını, inançlarını, arzularını ve değerlerini olduğu gibi yansıtması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla kişinin içsel dünyasında yani duygu, düşünce ve değerleri ile toplumsal dünyada gösterdiği eylemleri arasında bir uyum gerekmektedir. Zenginlik, şöhret, zevk gibi dışsal başarıların elde edilmesini sağlamasa bile özgünlüğe bir değer atfedilmektedir çünkü kişinin içsel kimliğiyle dışa vurduğu eylemler arasındaki bütünlük ve uyum kişinin hem ahlaki hem de potansiyel gelişimi açısından önem arz etmektedir (Guignon, 2008: 278).

Özgünlüğün farkındalık, objektif değerlendirme, eylem ve ilişkisel yönelim olmak üzere dört bileşeni bulunmaktadır. Farkındalık bireyin kendi motivasyonları, duyguları, arzuları ve kendisiyle ilgili bilişlerine yönelik farkındalık ve güven duymasını ifade etmektedir. Farkındalık bireyin güçlü ve zayıf yönlerini, kişilik özelliklerini ve duygularını tanımasını içermektedir. Objektif değerlendirme ise bireyin benliği ile ilgili bilgilerin tarafsız bir şekilde işlenmesidir. Bireye ait özel bilgilerin, içsel deneyimlerin ve dışarıdan gelen değerlendirmeye dayalı bilgilerinin inkâr edilmemesi, çarpıtılmaması, abartılmaması ve görmezden gelinmemesini kapsamaktadır. Özgünlüğün üçüncü bileşeni davranışı içermektedir. Özgünlük yalnızca başkalarını memnun etmek ya da ödüller kazanmak veya cezadan kaçınmak amacıyla değil yapay bir şekilde hareket etmek yerine bireyin değerleri, tercihleri ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmesi anlamına gelmektedir. Özgünlüğün dördüncü bileşeni olan ilişkisel yönelim ise bireyin yakın ilişkilerinde açıklığı ve doğruluğu değerli görmesi ve bunları gerçekleştirmesidir. Birey iyi ve kötü yönlerini yakın çevresindeki kişilere göstermekte ve gerçek haliyle görünmenin önemli olduğunu kabul etmektedir (Kernis, 2003: 13-15).

Özgün olmadan yapay bir şekilde hareket etmek ise bireyin içsel dünyasının dışarıya yansıtılmaması durumudur. Sullivan (1965) ve Harter (1997) bireylerin sosyal kabul görmek amacıyla veya reddedilmekten kaçınmak için özgün olmayan davranış sergileyebildiklerini, gerçek benliklerini gizleyerek kendilerini olduklarından farklı gösterebileceklerini ifade etmektedir. Goffman (1959) *The Presentation of Self in Everyday Life* isimli çalışmasında sosyal çevreye kabul edilmek isteyen bireyin başkalarında yanlış izlenim bırakmamak ya da kabul görmek amacıyla davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebildiğini ifade etmektedir. Çalışmada Shetland adası örneğiyle bireylerin toplumsal etkileşimde belirli bir imaj oluşturmak ve bu imajı sürdürmek amacıyla davranışlarını manipüle ettiği ifade edilerek insanların sosyal yüzleşmelerde tıpkı sahneye çıkmak gibi sosyal rollerini sergileme konusunda bilinçli oldukları vurgulanmaktadır. Oyuncu ve seyirci benzetmesi ile aktarılan toplumsal etkileşimlerde oyuncu, bireyin sosyal etkileşimde bulunduğu kişiyi seyirci ise etkileşimde bulunulan diğer insanları ifade etmektedir. Her birey toplumda belirli bir rol üstlenmekte ve bu rolü en iyi şekilde oynamaya çalışmaktadır. Yani bireyler toplumsal hayatta tıpkı bir oyuncu gibi kendilerine biçilen sosyal kurallara ve beklentilere göre hareket etmektedir. Seyirciler ise oyuncunun performansını izleyen, yorumlayan ve oyuncunun sunumunu değerlendiren kişilerdir; bireyler birbirlerine sosyal bakış açılarıyla yön vererek, birbirlerinin performanslarını gözlemleyerek ve toplumsal onay ya da eleştirilerle geri bildirimde bulunmaktadırlar.

Durumsal özgünlük ve durumsal yapay özgünlük davranışlarına değinen Sedikides ve diğer yazarlar (2017) eğlenceli, başarılı, tanıdık insanlarla tanıdık yerlerde vakit geçirme, yardım etme, yaratıcılık ve sosyal ilişkilerdeki rahatlık gibi durumlar söz konusu olduğu durumlarda bireyin kendini yetkin ve özgün hissettiğini ifade etmektedir. Bireyin durumsal yapay özgünlük sergilediği durumlar yani bireyin gerçekten uzak, yapay ya da uyumsuz hissettiği durumlar ise zorlayıcı, sosyal baskı yaratan, değerlendirilme veya beklentilere uyum sağlama zorunluluğunun hissedildiği durumlara ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle bireyler durumsal özgünlük yaşamak için kendilerini en iyi şekilde ifade ettikleri, yetkin hissettikleri ve başkalarının beklentileriyle uyumsuz hissetmedikleri durumları tercih ettiği vurgulanmaktadır. Buna göre bireyler daha yüksek sosyal uyum sağlamak ve yaşam tatmini elde etmek amacıyla yapay özgünlük davranışı sergileyebilmektedir. Bu durum özellikle toplumsal beklentilere uymak ya da başkalarıyla uyumlu olmak için kendilerini gerçek benliklerinden uzaklaştırarak davranışlarını gerektirebilmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta durumsal yapay özgünlük davranışının kısa vadede sosyal kabul ve dışsal başarı sağlasa da uzun vadede gerçek benlikle uyumsuzluk ve içsel tatminsizlik duygusu yatabileceğidir. Dolayısıyla sosyal uyum sağlamak amacıyla durumsal yapay özgünlük sergilemek başlangıçta bireye dışsal faydalar sağlasa bile uzun vadede tatminsizliğe yol açabilecektir.

Yaşam tatmini kavramı, öznel refahın temel bileşenlerinden biridir. Öznel refah kavramı, bireylerin yaşamlarını hem duygusal hem de bilişsel düzeyde değerlendirmelerini içeren geniş kapsamlı bir kavramdır. Literatürde genellikle mutluluk, yaşam tatmini ve pozitif-negatif duygular çerçevesinde ele alınmaktadır. Bireyin yaşam kalitesine yönelik genel değerlendirmesi ise öznel refahın bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 1984: 542). Shin ve Johnson'a (1978) göre, bu değerlendirme bireyin kendi belirlediği ölçütler çerçevesinde yapılmaktadır. Yaşam tatmini; bireyin geçmiş, şimdiki ve gelecekteki yaşamına yönelik memnuniyetini, hayatını değiştirme arzusunu ve çevresindeki önemli kişiler tarafından nasıl algılandığını kapsayan unsurlardan meydana gelmektedir (Diener vd., 1999). Yaşam tatmini, bireyin aile, iş ve özel tüm yaşam alanlarını kendi belirlediği kriterler doğrultusunda öznel olarak değerlendirmesiyle şekillenen bir kavramdır. Bireyin yaşamdan aldığı tatmin, yalnızca kişisel hedeflere ulaşma düzeyiyle değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle etkileşimiyle de doğrudan ilişkilidir. Olumsuz algılar ve değerlendirmeler, bireyin yaşam kalitesini düşürerek tatminsizlik hissine yol açabilmektedir (Diener, 1984; Diener vd., Lucas, 1999). Bireyin gündelik yaşamda mutluluk hissi deneyimlemesi, hayatına anlam atfetmesi, hedeflerine ulaşabilmek için özverili olması ve olumlu kişilik özelliklerine sahip olması (Diener, 1984), tatmin düzeyini artıran önemli faktörler arasındadır. Bunun yanı sıra, ekonomik refah, iş, aile ve sosyal ilişkilerde sağlıklı ve destekleyici iletişim kurabilme becerisi bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyerek (Appleton & Song, 2008; Lyubomirsky, vd., 2005a) yaşam tatminini güçlendirmektedir. Aynı zamanda, kaygı ve depresif ruh hallerinden uzak bir yaşam sürmek, fiziksel sağlığını koruyabilmek, başkalarına yardım edebilmek ve çevresel faktörlerin yaratabileceği olumsuzluklarla karşılaşmamak da bireyin yaşamdan aldığı tatmini etkileyen diğer unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Lyubomirsky, vd. 2005b). Bu çerçevede, yaşam tatmini bireyin yalnızca kendi içsel motivasyonlarıyla değil, aynı zamanda dışsal faktörlerle şekillenen bir süreç olarak ele alınmalıdır.

Bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimi, psikolojik ve fizyolojik iyi oluşu, ekonomik ve mesleki güvenliği gibi unsurlar, yaşam tatmini seviyesini belirleyen temel bileşenler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla, bireyin yaşamdan aldığı tatmin hem bireysel çabaların hem de çevresel koşulların etkileşimiyle oluşan bütüncül bir yapıyı ifade etmektedir.

Goffman'ın (1959) kendilik sunumu teorisi [self-presentation theory] bireyin sosyal yaşamındaki rollerini ve bu roller vasıtasıyla kendini ifade etme biçimlerini açıklamak için önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır. Teorinin temel varsayımı bireylerin sosyal yaşamı bir sahne gibi kullandıkları ve kendilerini izleyenlere göre farklı rollere bürünerek sunum yaptıkları üzerinedir. Dolayısıyla birey iç dünyasıyla uyumlu olabileceği gibi toplumun beklentilerine uygun olarak yapay da olabilmektedir. Aslında birey sahne önünde yani toplum içinde idealize edilmiş bir imaj sunarken sahne arkasında daha doğal ve gerçek halindedir. Bu yapay kendini ifade etme biçimi sahne önündeki sunumun bir stratejisi olarak kabul edilmektedir ve bu strateji bireyin hedeflerine ulaşmasını kolaylaştırıyorsa yaşam tatminine de olumlu yansıyabilecektir. Teoriye göre bu yapaylık tam anlamıyla bir sahtecilik değil kontrollü ve sosyal zekâyâ dayanan bir ifade biçimi olarak kabul edilmektedir. Sonuç olarak birey kendini sosyal beklentilere uygun bir şekilde sunduğunda dış kaynaklı takdir ve kabul duygusu ile yaşam tatminini artırabilecektir. Çünkü yapay olmak her zaman olumsuz değil aksine bilinçli ve stratejik olduğunda olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Öte yandan teorinin eleştirel boyutu da göz ardı edilmemelidir. Her ne kadar kendini yapay şekilde ifade etme yaşam tatminine olumlu yansısa da özgün halin dışında davranmak uzun vadede rol yorgunluğu ve benlik karmaşasına neden olabilmektedir.

Al-khouja ve diğer yazarların (2022) özgün ve yapay şekilde kendini ifade etmenin iyi oluş, özerklik ve olumsuz duygular arasındaki ilişkiler bağlamında gerçekleştirdikleri çalışmalarında insanların kendileri gibi davrandıklarında bu durumun onların ihtiyaçlarını daha iyi karşıladığını ve psikolojik açıdan kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmektedirler. Buna karşılık bireylerin içlerinden geldiği gibi değil de dışa karşı gösteriş için, yapmacık ya da başkalarına uyum sağlamak amacıyla kendilerini ifade ettiklerinde özgürlük hissinin azaldığı ve daha fazla olumsuz duygular deneyimlemelerine yol açtığı ifade edilmektedir. Fakat yapay kendini ifade etmenin her zaman olumsuz olmadığı örneğin sosyal uyum ya da çatışmadan kaçınmak gibi durumlar söz konusu olduğunda daha farklı sonuçlar elde edilebileceği de vurgulanmaktadır. Bireyler yalnızca gerçek dünyada değil sanal dünyanın bir parçası olan sosyal mecralarda da kendilerini idealize ederek mi yoksa özgün bir şekilde mi ifade edip etmedikleri de araştırma konusu olmuştur. Yapılan çeşitli araştırmalarda kendini özgün ifade etmenin bireylerin iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Facebook kullanıcıları üzerinde yapılan bir çalışmada, bireylerin kendi beyan ettikleri kişilik özellikleri ile paylaşımlarına dayalı olarak yapılan otomatik kişilik analizleri karşılaştırılmış ve kendini daha özgün şekilde ifade eden bireylerin yaşam tatmininin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu etkinin yalnızca sosyal açıdan daha çekici ya da ideal kişilik profillerine sahip bireylerle sınırlı olmadığı, farklı kişilik özelliklerine sahip bireyler için de geçerli olduğu belirlenmiştir. Deneysel çalışmalar da özgün paylaşımların bireylerin ruh halini olumlu yönde etkilediğini ve bunun yalnızca bir korelasyon değil, doğrudan bir nedensel ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının bireylerin iyi oluşu üzerindeki etkisinin, onu nasıl kullandıklarına bağlı olduğunu göstermekte; kendini özgün bir şekilde ifade etmenin yaşam tatminini artırdığını ortaya koymaktadır (Bailey, vd., 2020). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada özgünlük ve benzersizliğin yaşam tatmini ve iyi olma hali ile ilişkisi araştırılmış ve bireylerin farklılıklarını ortaya koyma arzusu ile özgün davranmasının iyi oluş hali ile güçlü bir ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mengers, 2014). Kültürel normlar çerçevesinde özgünlüğün farklı şekillenebileceğini vurgulayan Sıkka ve diğer yazarlar (2010) bireyselliğin ön planda olduğu batı kültürlerinde kişisel ifadeye verilen önemin daha fazla olabileceğini fakat kolektif bir yapıya sahip olan doğu kültürlerinde toplumsal uyumun daha önemli olduğunu ve bu durumun bireyin kendini ifade etme biçimine de yansıyacağını ifade etmektedir. Buna göre araştırmanın ilk hipotezi şöyledir:

H₁: Kendini ifade etme biçiminin yaşam tatmini üzerinde etkisi¹ vardır.

H_{1a}: Kendini özgün ifade etme biçiminin yaşam tatmini üzerinde olumlu etkisi vardır.

H_{1b}: Kendini yapay ifade etme biçiminin yaşam tatmini üzerinde olumlu etkisi vardır.

¹ Bu çalışmada randomize kontrollü deney veya nedensel modelleme yapılmamıştır. Dolayısıyla, buradaki ve araştırmanın diğer hipotezlerindeki "etki" ifadesi ile nedensel etki değil, yordayıcı etki (veya istatistiksel etki) kastedilmektedir.

İş stresi ilk kez Selye (1956) tarafından tanımlanan genel stresin bir uzantısı olarak bireyin çalışma yaşamındaki koşullara ve beklentilere karşı gösterdiği fiziksel, mentâl ve duygusal tepkileri ifade etmektedir. İş kaynaklı gerginlik bireyin çalışma ortamındaki olumsuzluklardan dolayı hissettiği baskı durumu (House ve Rizzo, 1972), iş ile ilgili gerilim, kaygı ve hayal kırıklığıdır (Crank vd., 1995) ve bireyin ağır iş yükü, zaman baskısı, çalışma arkadaşları ya da yöneticilerle çatışmalar, rol belirsizliği ya da iş güvencesizliği gibi stres faktörlerine verdiği tepkilerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Selye'nin (1956) genel adaptasyon sendromu teorisinde stres bireyin çevresel uyaranlara karşı gösterdiği tepki olarak tanımlanmaktadır ve bu tepki alarm, direnç ve tükenmişlik olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Dolayısıyla iş kaynaklı gerginlik bu sürecin bir parçası olarak bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyerek yaşam tatminini de olumsuz etkileyebilmektedir. Kahn ve diğer yazarlar (1964) stresin sadece bireysel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda sosyal ve örgütsel etkenlerle şekillendiğini, bireyin iş koşullarıyla etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. İş ortamındaki stresi bireylerin karşılaştığı rol belirsizliği ve rol çatışması durumlarından kaynaklanan psikolojik ve davranışsal bir tepki olarak ifade etmektedir. Rol belirsizliği, çalışanın görev ve sorumluluklarının, yetki sınırlarının ve performans beklentilerinin net olarak tanımlanmamış olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu belirsizlik, çalışanın görevlerini etkin bir şekilde yerine getirme kapasitesini sınırlayarak anksiyete ve gerginlik gibi psikolojik tepkilere yol açabilmektedir. Rol çatışması ise, bireyin aynı anda karşılaştığı birden fazla ve çoğu zaman çelişkili beklentiler nedeniyle zor durumda kalması olarak ifade edilmektedir. Bu durum, çalışanın karar alma süreçlerini karmaşıklığa sokmakta ve hem iş performansını hem de işe bağlılığı olumsuz etkileyebilmektedir. French ve Caplan (1972), stresin tamamen dışsal koşullara bağlı olduğunu vurgulayarak, iş yükü, işin doğası, operasyonel talepler, sosyal çevre baskısı gibi faktörlerin çalışan çevre uyumunu bozduğunda ifade etmektedir. Lazarus ve Folkman (1984) ise stres kavramını, bireyin çevresel taleplerle başa çıkma kapasitesi arasındaki uyumsuzluğun bir sonucu olarak tanımlamaktadır. Stres yalnızca bir olayın kendisinden kaynaklanmamakta, bireyin bu olayı nasıl algıladığı ve karşılaştığı durumla başa çıkmak için hangi stratejileri kullandığı da belirleyici olarak ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede stres, bireyin kendini tehdit altında hissettiği, kaynaklarının yetersiz olduğunu düşündüğü ve uyum sağlamak için çaba harcadığı dinamik bir süreç olarak görülmektedir. Dolayısıyla stres, pasif bir durum değil, çevresel talepler ile bireysel kapasite arasındaki etkileşim yoluyla şekillenen sürekli bir süreç olarak ifade edilmektedir.

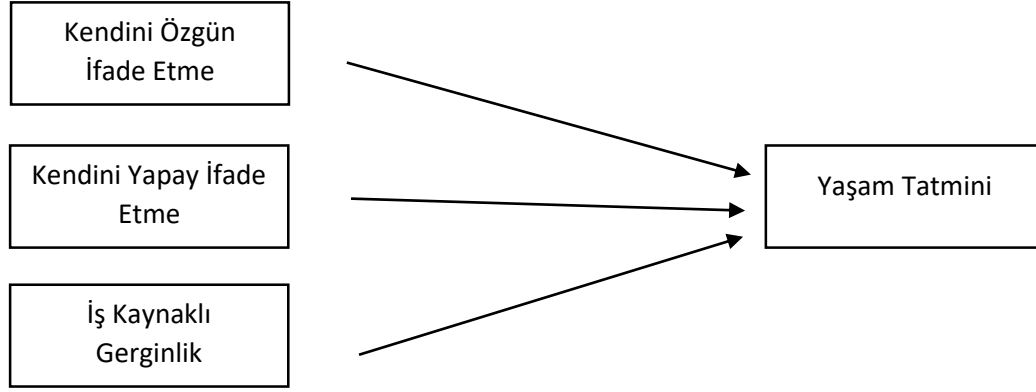
Hobfoll'un (1989) kaynakların korunması teorisine göre bireyler yaşamlarında değer verdikleri kaynakları (zaman, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, evlilik, maddi kaynaklar, kıdem vb.) elde etme, koruma, sürdürme ve geliştirme çabası içindedir. Birey sahip olduğu kaynakları kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığında, kaybettiğinde ya da çabalamasına rağmen yeni kaynaklar elde edemediğinde gerginlik ortaya çıkabilmektedir. İlgili teori çerçevesinde değerlendirildiğinde iş kaynaklı gerginlik kişiler arası çatışmalar, bireyin iş yaşamında karşılaştığı rol çatışması ve belirsizliği, aşırı iş yükü, zaman baskısı gibi stres faktörleri sebebiyle kaynak kaybı yaşanmasına sebep olabilmektedir. Bu durum bireyin yalnızca işine değil genel yaşam kalitesine de olumsuz yansıyabilmektedir (Hobfoll, 2001).

Üniversite hastanelerinde akademik ve klinik alanda faaliyet gösteren öğretim üyelerinin iş stresi, iş yaşam dengesi, iş ve yaşam tatmini ile algılanan sağlık durumları üzerinde bir inceleme yapılmış ve iş stresinin her iki grup için de yaşam tatminini etkileyen önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir (Linn vd., 1985). Itzhaki ve diğer yazarlar (2015) tarafından yapılan çalışmada hemşirelerde iş stresinin, fiziksel ve zihinsel şiddete maruz kalmaktan daha fazla yaşam memnuniyetsizliğine neden olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Bıçkes ve diğer yazarların (2018) çalışmalarında mesleki stresin iş tatmini ve yaşam tatmini üzerinde doğrudan olumsuz etkisi olduğu ve tükenmişlik üzerinden de dolaylı olumsuz etkisi olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Lambert ve diğer yazarlar (2021) iş yerinde yaşanan olumsuz durumların yalnızca iş yerinde kalmadığını bireyin genel yaşamına da yansıdığını savunarak iş stresinin bireyin yaşam tatmini üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu, yüksek iş stresi yaşayan polislerin daha düşük yaşam tatmini bildirdiklerini ifade etmektedir. Larasati ve Projogo (2022) toksik çalışma ortamının iş stresi üzerinden çalışanın yaşam tatmini üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ifade etmektedir. Xu ve Wang (2023) ise kadrosuz genç öğretim üyeleri arasında iş stresinin (araştırma, öğretim ve idari boyutlarıyla) duygusal tükenmişlik üzerinden yaşam tatminini azalttığı yönünde bulgulara ulaşmıştır. Razzak ve diğer yazarların (2025), ise devlet hastanelerinde çalışan hemşirelerin yaşam tatminleri üzerinde yaptıkları çalışmada, hastanede uzun çalışma saatleri, hasta bakımının sorumluluğu, gece vardiyaları, hızlı tempolu çalışma ortamı, duygusal talepler, acı çeken bireylerle etkileşim ve agresif hasta

davranışlarıyla baş etme gibi birçok stresli durumla karşı karşıya kalındığını ve işe bağlı olan bu stresin hemşirelerin yaşam memnuniyetlerini azalttığını vurgulamaktadır. Geçmiş araştırmaların bulguları doğrultusunda araştırmanın üçüncü hipotezi

H₂: İş kaynaklı gerginliğin yaşam tatmini üzerinde olumsuz etkisi vardır şeklinde oluşturulmuştur.

Bu çalışmanın modeli, kendilik sunumu teorisi, duygusal emek teorisi, sosyal kimlik teorisi ve kaynakların korunması teorisi çerçevesinde oluşturularak Şekil 1.'de aktarılmıştır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Şekil 1. incelendiğinde kendini ifade etmenin ve işe bağlı gerginliğin yaşam tatminini birbirinden bağımsız biçimde etkilediği varsayılarak kendini ifade etmenin iki boyutu olan kendini özgün ifade etme ve kendini yapay ifade etme ile iş kaynaklı gerginlik değişkenleri bağımsız değişken, yaşam tatmini ise çalışmanın bağımlı değişkeni olarak konumlandırılmıştır. Bu model tasarımının gerekçesi ilgili teorilerden de destekle kendini ifade etmenin bireyin öznel iyi oluşunun psikososyal boyutunu, işe bağlı gerginliğin ise çevresel taleplerin birey üzerindeki yükünü temsil etmesi ve bu iki faktörün farklı kaynaklardan beslenerek yaşam tatminine yansıtılmasıdır. İşe bağlı gerginlik çevresel talepler yoluyla mevcut kaynakların kaybına işaret ederken, kendini ifade etme bireyin içsel kaynakları kullanma biçimini yansıtmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmada ilgili değişkenlerin yaşam tatmini üzerindeki etkileri birbirinden bağımsız olarak ele alınmıştır. Kendini ifade etmenin iki boyutu olan özgün ifade ve yapay ifade, bireyin sosyal ortamlarda benliğini sunma biçimlerini tanımlamaktadır. Bu bağlamda, Goffman'ın (1959) kendilik sunumu teorisi, bireylerin toplum içinde sosyal rollerine uygun sunumlar geliştirdiklerini, bu sunumların ise hem içsel hem dışsal tatminle ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Goffman'a göre birey, sahne önünde toplumun beklentilerine uygun "yapay" bir benlik sergileyebilirken, sahne arkasında daha özgün halini koruyabilmektedir. Bu durum her zaman sahtecilik değil; aksine stratejik ve sosyal zekâyâ dayalı bir iletişim biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, yapay ifade biçimlerinin hedeflere ulaşmayı kolaylaştırdığı durumlarda yaşam tatminini artırabileceği fakat uzun vadede rol yorgunluğu ve benlik karmaşası gibi olumsuz sonuçlara da yol açabileceği ifade edilmektedir. Duygusal Emek Teorisi (Hochschild, 1983) de benzer şekilde, bireyin duygularını kontrol ederek çevresel beklentilere uygun davranmasının kısa vadede sosyal uyumu artırabileceğini, ancak uzun vadede tükenmişlik ve doyum kaybına yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu süreç, aynı zamanda bireyin toplumsal aidiyetini ve değer görme algısını etkileyen Sosyal Kimlik Teorisi (Tajfel ve Turner, 1979) ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin grup içindeki konumu, kendini ifade etme biçimlerini ve bu biçimlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisini belirleyebilmektedir. Modelde yer alan bir diğer değişken olan iş kaynaklı gerginlik, bireyin çevresel stres faktörlerine verdiği tepkiyi temsil etmektedir. Bu değişkenin yaşam tatminiyle ilişkisi ise kaynakların korunması teorisi (Hobfoll, 1989) temelinde açıklanmaktadır. Teoriye göre bireyler, sahip oldukları kaynakları (zaman, enerji, statü, destek vb.) korumaya ve sürdürmeye çalışmaktadırlar. İş ortamında karşılaşılan stres faktörleri bu kaynakları tehdit ettiğinde, bireyin yaşamdan aldığı tatmin de azalabilmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada kendini ifade etme biçimleri ve iş kaynaklı gerginlik, farklı teorik perspektiflere dayalı olarak yaşam tatmininin bağımsız yordayıcıları olarak ele alınmıştır.

2. Materyal ve Metot

2.1. Veri Toplama Süreci

Bu çalışmada, İstanbul'da otomotiv, kişisel bakım, tekstil, gıda ve inşaat sektöründe faaliyet gösteren 24 farklı firmada çalışan beyaz yakalı çalışanlardan anket yoluyla veri toplanmıştır. Araştırma kapsamında, toplam 309 katılımcıya çevrimiçi anket uygulanmıştır. Veri toplama süreci, katılımcıların dahil olduğu grup eğitimleri sırasında gerçekleştirilmiştir. Eğitim sonrasında, araştırmanın amacı hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmış ve katılımcılara anket formuna erişim sağlayan bir karekod sunulmuştur. Katılımcılar, mobil cihazları aracılığıyla karekodu tarayarak çevrimiçi anketi doldurmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışan için hazırlanan anket dört bölümden oluşmaktadır. İlk üç bölümde kendini ifade etme, iş kaynaklı gerginlik ve yaşam tatminine ilişkin ifadelerin yer almaktadır. Son bölümde ise katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin elde edilmesine yönelik sorular bulunmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler şöyledir:

Kendini İfade Etme: Araştırmada, Al-Khouja ve diğer yazarlar (2022) tarafından geliştirilen ve özgün kendini ifade etme ile yapay kendini ifade etmeden oluşan iki alt boyut üzerine kurulu sekiz maddelik ölçek kullanılmıştır. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi bir yapıda tasarlanmıştır. Her bir alt boyut, bireyin benlik sunumundaki içsel tutarlılık (özgün ifade) ile dışsal uyum (yapay ifade) dinamiklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin örnek ifadeleri ise "Düşündüklerimi ve hissettiklerimi başkalarıyla açıkça paylaşırım", "İnsanların beğeneceğini düşündüğüm fikirleri paylaşırım" şeklindedir.

İş Kaynaklı Gerginlik: Araştırmada, House ve Rizzo (1972) tarafından geliştirilen ve tek boyutlu yapıda olan altı maddelik ölçekten yararlanılmıştır. Ölçek maddeleri, 5'li Likert tipi bir puanlama sistemine sahiptir. Örnek maddeler arasında "İşle ilgili sorunlar uyku düzenimi bozuyor" ve "Çalışma koşullarım fiziksel sağlığımı doğrudan etkiliyor" gibi ifadeler yer almaktadır.

Araştırmada, yaşam tatminini değerlendirmek amacıyla Diener ve diğer yazarlar (1985) tarafından geliştirilen beş ifadeden oluşan tek boyutlu ölçekten faydalanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Dr. Öğr. Üyesi Serkan Dolma tarafından dil geçerliliği ve kültürel uyum sağlanması amacıyla revize edilmiştir (Dolma, S., kişisel görüşme, 2022). Ölçek, katılımcıların ifadelerine katılım düzeylerini 5'li Likert tipi bir yapıda ölçmektedir. Ölçeğin teorik çerçevesi, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ölçmeyi hedeflemektedir. Örnek maddeler arasında "Yaşam koşullarımın çok iyi olduğunu düşünüyorum", "Dünyaya bir daha gelseydim, çok az şeyi değiştirmek isterdim" gibi ifadeler yer almaktadır.

2.3. Bulgular ve Yorumlar

2.3.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Tablo 1.'de çalışmaya katılan katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır. Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan toplam 309 katılımcının 184'ünün (%59,5) erkek bireylerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, 174'ünün evli olduğu belirlenmiştir. İş deneyimine ilişkin bulgular; 108 katılımcının (%35) mevcut iş yerindeki deneyim süresinin 1-3 yıl arasında olduğunu, 141 katılımcının (%45,6) ise iş yaşamındaki toplam mesleki deneyimin 9 yıl ve üzerinde olduğunu ortaya koymaktadır. Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların yaşlarının ortalama 33 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	125	40,5
	Erkek	184	59,5
	Toplam	309	100
Medeni Durum	Bekâr	135	43,07
	Evli	174	56,3
	Toplam	309	100
Çalıştığı kurumdaki deneyim süresi	1 yıldan az	71	23
	1-3 yıl arası	108	35
	3-5 yıl arası	55	17,8
	5-7 yıl arası	22	7,1
	7-9 yıl arası	12	4,5
	9 yıl üzeri	39	12,6
	Toplam	309	100
İş Yaşamındaki Toplam Çalışma Süresi	1 yıldan az	5	1,6
	1-3 yıl arası	37	12
	3-5 yıl arası	48	15,5
	5-7 yıl arası	36	11,7
	7-9 yıl arası	42	13,6
	9 yıl üzeri	141	45,6
	Toplam	309	100

Çalışmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda, cinsiyet değişkenine göre bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki farkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonuçlarına göre tüm değişkenlerde $p > 0,05$ düzeyinde değerler elde edilmiştir; bu da varyansların homojen olduğunu ve t-testi için gerekli varsayımların sağlandığını göstermektedir. Elde edilen analiz sonuçları, kendini özgün ifade etme ($t = 1,991$; $p = 0,047$), kendini yapay ifade etme ($t = -2,682$; $p = 0,008$) ve işe bağlı gerginlik ($t = 2,611$; $p = 0,009$) değişkenlerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğunu ortaya koymuştur. Kendini özgün ifade etme değişkeninde kadınların ortalaması 3,82, erkeklerin ortalaması ise 3,67 olarak bulunmuştur. Bu bulgu, kadınların kendilerini erkeklere kıyasla daha özgün şekilde ifade ettiklerini göstermektedir. Kendini yapay ifade etme değişkeninde ise erkeklerin ortalaması 3,06, kadınların ortalaması 2,80 olarak tespit edilmiştir. Buna göre erkekler, kendilerini yapay biçimde ifade etme konusunda kadınlara göre daha yüksek düzeyde bir eğilim göstermektedir. İşe bağlı gerginlik değişkeninde kadınların ortalaması 2,59 iken, erkeklerin ortalaması 2,29 olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, erkeklerin işe bağlı gerginlik düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini değişkenine ilişkin bulgular ise erkeklerin ortalamasının 3,38, kadınların ortalamasının ise 3,24 olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = -1,620$; $p = 0,106$). Dolayısıyla yaşam tatmini açısından cinsiyet temelinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Medeni duruma göre anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem için t-testi sonuçlarına göre, Levene testi bulguları tüm değişkenlerde $p > 0,05$ düzeyinde gerçekleşmiştir. Bu durum, varyansların homojen olduğunu ve t-testi için gerekli varsayımların sağlandığını göstermektedir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre, kendini özgün ifade etme ($t = 2,794$; $p = 0,006$) ve yaşam tatmini ($t = -3,156$; $p = 0,002$) değişkenlerinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Kendini özgün ifade etme değişkeninde bekâr bireylerin ortalaması 3,84, evli bireylerin ortalaması ise 3,64'tür. Bu bulgu, bekâr bireylerin kendilerini evli bireylere kıyasla daha özgün bir şekilde ifade ettiklerini göstermektedir. Kendini yapay ifade etme değişkeninde bekâr bireylerin ortalaması 2,86, evli bireylerin ortalaması ise 3,02 olarak bulunmuştur; ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,676$; $p = 0,095$). İşe bağlı gerginlik değişkeninde bekârların ortalaması 2,48, evlilerin ortalaması 2,35 olup, bu fark da anlamlı bulunmamıştır ($t = 1,181$; $p = 0,238$). Öte yandan, yaşam tatmini değişkeninde bekâr bireylerin ortalaması 3,17, evli bireylerin ortalaması 3,44 olarak belirlenmiş ve bu sonuç, evli bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin bekâr bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların toplam çalışma

deneyim süresi dikkate alındığında ise yalnızca işe bağlı gerginlik değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre Levene testi, gruplar arasında varyans homojenliği varsayımının sağlandığını göstermektedir ($p > 0,05$). Gruplar arası örneklem dağılımının eşit olmaması ve farkların yüksek olması nedeniyle (Field, 2009: 388), Hochberg GT2 post-hoc testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, 3–5 yıl deneyime sahip katılımcılar ile 5–7 yıl deneyime sahip katılımcılar arasında ve 5–7 yıl deneyime sahip katılımcılar ile 9 yıl ve üzeri deneyime sahip katılımcılar arasında işe bağlı gerginlik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Deneyim süresi 3–5 yıl olan katılımcıların işe bağlı gerginlik ortalaması 2,15, 5–7 yıl deneyime sahip olanların ortalaması 2,88, 9 yıl üzeri deneyime sahip olan katılımcıların ortalaması ise 2,35 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, 5–7 yıl deneyime sahip katılımcıların, hem 3–5 yıl deneyime sahip olanlara hem de 9 yıl üzeri deneyime sahip olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde işe bağlı gerginlik yaşadıklarını göstermektedir. Öte yandan, katılımcıların mevcut iş yerindeki deneyim süreleri ve yaşları dikkate alındığında, hiçbir değişkende anlamlı bir fark bulunamamıştır.

2.3.2. Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

Araştırmada elde edilen veri setine ilişkin ölçüm geçerliliğini değerlendirmek amacıyla keşfedici faktör analizi uygulanmış, ölçüm verilerinin güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach's Alpha testi gerçekleştirilmiştir. Keşfedici faktör analizinde temel eksen faktörleme [Principle Axis Factoring] yöntemi ve promax döndürme tekniği kullanılmıştır. Analiz kapsamında tüm ölçüm araçları birlikte ele alınmış ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlilik katsayısı 0,795 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, faktör analizi için uygun bir örneklem büyüklüğüne işaret etmektedir. Ayrıca, Bartlett Küresellik Testi sonucunun anlamlılık düzeyi ,000 olduğu için değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

İfadeler	Faktörler				Alfa Katsayısı	
	1	2	3	4		
Kendini Özgün İfade Etme						
Düşündüklerimi ve hissettiklerimi başkalarıyla açıkça paylaşıyorum.	0,75				0,719	
	2					
Samimi duygu ve düşüncelerimi başkalarına ifade ederim.	0,71					
	1					
Gerçek duygularımı başkalarına ifade ederim.	0,63				0,737	
	0					
Başkalarına söylediklerim tam olarak kim olduğumu yansıtır.	0,43					
	6					
Kendini Yapay İfade Etme						
İnsanların beğeneceğini düşündüğüm fikirleri paylaşıyorum.		0,72			0,737	
		8				
Başkalarının hakkımda olumlu düşünmesini sağlamak için elimden geleni yaparım.		0,69				
		9				
İnsanlara duymak istedikleri şeyleri söylerim.		0,59			0,871	
		1				
Eğer başkalarının söylediklerime katılmayacağını düşünüyorsam onların duymak istediklerini söylerim.		0,56				
		6				
İşe Bağlı Gerginlik						
İşim yüzünden kendimi gergin hissediyorum.			0,85		0,871	
			3			
İşle ilgili sorunlar beni geceleri uyutmuyor.			0,77			
			8			
İşim sağlığımı doğrudan etkiliyor.			0,75		0,814	
			0			
Farklı bir işte çalışıyor olsaydım muhtemelen sağlığım daha iyi olurdu.			0,73			
			9			
Bazen kendimi tümüyle güçsüz hissediyorum.			0,72		0,814	
			8			
İş dışındayken bile işim aklımın bir köşesinde duruyor.			0,52			
			6			
Yaşam Tatmini						
Genel olarak hayatımdan memnunum.			0,79		0,814	
			1			
Hayatım birçok yönden ideale yakındır.			0,76			
			4			
Şu ana kadar hayatımda istediğim şeyleri elde ettim.			0,74		0,814	
			7			
Yaşam koşullarımın çok iyi olduğunu düşünüyorum.			0,61			
			3			
Dünyaya bir daha gelseydim, çok az şeyi değiştirmek isterdim.			0,55		0,814	
			1			
Açıklanan Toplam Varyans: % 49						
Faktör Çıkarım Yöntemi: Temel Eksen Faktörleme						
Döndürme Yöntemi: Kaiser Normalizasyonuyla Promax.						

Tablo 2. keşfedici faktör analizi sonuçlarına dayanarak dört temel faktörü ve bu faktörlere ait ifadelerin faktör yüklerini içermektedir. Ayrıca, her bir faktör için Cronbach's Alpha değerleri de sunulmaktadır. Hair ve diğer yazarlar (2010), faktör yüklerinin 0,5 ile 0,7 arasında olmasının yeterli bir ilişkiye, 0,7 ve üzerindeki değerlerin ise güçlü bir ilişkiye işaret ettiğini belirtmektedir. Faktör yüklerinin 0,4 seviyelerinde kabul edilebilir olduğu, 0,3'ün altındaki faktör yüklerinin ise ilgili değişkenin faktörü yeterince yansıtamadığı ifade edilmektedir. Stevens (2009) ise örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak, faktör yüklerinin 0,6 ve üzeri olmasının geçerlilik açısından yeterli olduğunu, ancak 0,4 seviyesindeki yüklerin de kabul edilebilir olduğunu ve bu durumda örneklem büyüklüğünün en az 150 olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu çalışmada ise örneklem büyüklüğü 309'dur.

Tablo 2. detaylı incelendiğinde kendini özgün ifade etme değişkeninin ifadeleri 0,436 ile 0,752 arasında değişen faktör yüklerine sahiptir. Başkalarına söylediklerim tam olarak kim olduğumu yansıtır ifadesinin faktör yükü (0,436) nispeten düşük olduğu için, bu değişkenin faktörü yeterince temsil edip etmediği sorgulanabilir. Ancak kabul edilebilir seviyede olduğu için analize dahil edilmiştir. Kendini yapay ifade etmenin ifadeleri 0,566 ile 0,728 arasında faktör yüklerine sahiptir. İşe bağlı gerginlik ifadeleri 0,526 ile 0,853 arasında değişen faktör yükleri göstermektedir. Yaşam tatmini değişkeninin ifadelerinin faktör yükleri ise 0,551 ile 0,791 arasındadır.

Güvenilirlik analizi sonuçlarına göre, ölçüm verilerinin farklı boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri, ölçeğin güvenilirliğini doğrulamaktadır. Kendini özgün ifade etmenin dört ifadesi için hesaplanan; 0,719, kendini yapay ifade etmenin dört ifadesi için 0,737, işe bağlı gerginliğin altı ifadesi için 0,871 ve yaşam tatmininin beş ifadesi için 0,814 değerleri, genel olarak kabul edilen güvenilirlik seviyelerinin üzerinde yer almaktadır. Bu bulgular, anketin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve veri toplama sürecinde güvenilir ölçümler sağlandığını göstermektedir.

2.3.3. Korelasyon Analizi

Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.'te sunulmuştur. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında, Cohen'in (1992) belirlediği sınıflandırma ölçütleri esas alınmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, korelasyon katsayısının ,10 ile ,29 arasında olması düşük, ,30 ile ,49 arasında olması orta ve ,50 ile 1,00 arasında olması yüksek düzeyde bir ilişkiyi ifade etmektedir. Araştırma bulguları, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücüne dair daha kapsamlı değerlendirmeler yapmaya olanak sağlamaktadır.

Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları

	Ortalama	S.S.	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendini özgün ifade etme (1)	3,73	0,63	1			
Kendini yapay ifade etme (2)	2,95	0,84	-,153**	1		
İşe kaynaklı gerginlik (3)	2,53	0,93	-,078	,086	1	
Yaşam tatmini (4)	3,32	0,75	-,061	,255**	-,230**	1

** 0,01 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlılığı göstermektedir.

Tablo 3. incelendiğinde kendini özgün ifade etme ile kendini yapay ifade etme arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,153$). Bu durum, bireyin kendini özgün bir şekilde ifade etmesi arttıkça yapay ifade etme eğiliminin azaldığını, ancak bu ilişkinin zayıf düzeyde olduğunu göstermektedir. Kendini özgün ifade etmenin iş kaynaklı gerginlik ve yaşam tatmini ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Benzer şekilde, kendini yapay ifade etmenin işe bağlı gerginlik ile ilişkisi de istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, kendini yapay ifade etme ile yaşam tatmini arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,255$). Bu sonuç, bireylerin kendini yapay bir şekilde ifade etmelerinin sosyal kabul veya uyum açısından olumlu etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. İşe bağlı gerginlik ile yaşam tatmini arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r=-,230$). Bu bulgu, iş kaynaklı gerginlik arttıkça bireylerin yaşam tatmininin azaldığını göstermekte olup literatürde beklenen yönde bir sonuçtur. Ancak ilişkinin gücünün düşük olması, yaşam tatmini üzerinde iş kaynaklı gerginlik dışında başka değişkenlerin daha belirleyici

olabileceğine ayrıca bu etkinin bağlama, bireyin algısına veya sosyal dinamiklere bağlı olarak değişebileceğine işaret etmektedir.

2.3.4. Hipotezlerin Test Edilmesi

Bu çalışmada, yaşam tatminini yordayan faktörleri incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Modelde bağımlı değişken olarak yaşam tatmini, bağımsız değişkenler olarak ise kendini özgün ifade etme, kendini yapay ifade etme ve işe bağlı gerginlik ele alınmıştır. Analiz kapsamında, her bir bağımsız değişkenin yaşam tatmini üzerindeki etkisi değerlendirilerek hipotezlerin desteklenip desteklenmediği test edilmiştir. Tablo 4.'teki çoklu regresyon analizi bulguları incelendiğinde yaşam tatminini yordayan değişkenlere ilişkin regresyon analizi sonuçları, modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu göstermektedir ($F = 15,202$, $p < ,01$). Kendini özgün ifade etme, kendini yapay ifade etme ve iş kaynaklı gerginlik değişkenleri birlikte yaşam tatmininin %13'ünü açıklamaktadır. Çoklu bağlantısallık (multicollinearity) istatistikleri incelendiğinde, elde edilen VIF [Variance Inflation Factor] ve tolerans değerlerinin, çoklu bağlantısallığın bulunmadığını gösterdiği görülmektedir. Kim (2019), VIF değerinin 5-10'dan büyük olması ve tolerans değerinin 0,1-0,2'den küçük olması durumunda çoklu bağlantısallığın söz konusu olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada ise tüm değişkenler için VIF değerleri 5'in altında, tolerans değerleri ise 0,1'in üzerinde bulunmuştur. Bu sonuçlar, modeldeki bağımsız değişkenler arasında yüksek derecede korelasyon olmadığını ve regresyon analizlerinin güvenilir bir şekilde gerçekleştirilebileceğini göstermektedir. Ayrıca bu bulgular, çoklu bağlantısallığın modelin tahmin doğruluğunu etkilemediğini ve değişkenlerin birbirinden bağımsız etkilerini sağlam bir şekilde yansıtacağını desteklemektedir.

Tablo 4. Kendini İfade Etme ve İş Kaynaklı Gerginliğin Bağımsız Değişken Yaşam Tatmininin Bağımlı Değişken Olduğu Çoklu Regresyon Analizi

	<i>B</i>	<i>S.H.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Tolerans</i>	<i>VIF</i>
Kesme Terimi (a)	3,305	0,319		10,366	,001		
Kendini Özgün İfade Etme	-0,047	0,064	-0,04	-0,732	,465	0,99	1,01
Kendini Yapay İfade Etme	0,241	0,048	0,271	4,992	<,001	0,972	1,03
İşe Bağlı Gerginlik	-0,205	0,043	-0,256	4,767	<,001	0,973	1,03

R²: ,13 **F:** 15,202 **s.d.1:3**
s.d.2. 305

B: Standardize edilmemiş regresyon katsayısı, S.H.: Standardize edilmemiş regresyon katsayısının standart hatası, β : Standardize edilmiş regresyon katsayısı, t: t istatistiği, p: anlamlılık değeri, R²: Belirlilik katsayısı, F: F istatistiği, s.d: Serbestlik derecesi. Kesme terimi ile a katsayısı yani sabit terim ifade edilmektedir.

Bağımsız değişkenlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisi incelendiğinde, kendini özgün ifade etme ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($B: -0,047$; $p > ,05$). Bu bulgu, bireyin kendini özgün bir şekilde ifade etme düzeyinin doğrudan yaşam tatmini üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu nedenle araştırmanın bulguları ilk hipotez olan H_{1a} : *Kendini özgün ifade etme biçiminin yaşam tatmini üzerinde etkisi vardır* hipotezini destekler nitelikte değildir. Bu sonuç, bireyin özgün bir şekilde kendini ifade etmesinin her zaman tatmin getirmeyebileceğine işaret etmektedir. Literatürde, bireyin kendi kimliğine sadık kalmasının ve içsel uyumunun mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğu ileri sürülse de bu ilişkinin sosyal çevrenin geri dönüşlerine bağlı olarak değişebileceği görülmektedir. Özellikle bireyin özgün ifadesinin toplumsal veya kurumsal normlarla örtüşmemesi durumunda, bu ifadenin tatmin yerine çatışma ve dışlanma hissine neden olabileceği düşünülebilir.

Buna karşın, kendini yapay ifade etme, yaşam tatmini üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($B: 0,241$, $p < ,05$). Bu sonuç, bireyin kendini yapay bir şekilde ifade etme düzeyinin artmasının yaşam tatminini artırdığını göstermektedir. Diğer değişkenler sabit tutulduğunda bireyin kendini yapay bir şekilde ifade etmesinde 1 birimlik değişim yaşam tatmininde 0,24 birimlik bir değişime karşılık gelmektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular araştırmanın H_{1b} : *Kendini yapay ifade etme biçiminin yaşam tatmini üzerinde etkisi vardır* hipotezini

destekler niteliktedir. Bu bulgu ilk bakışta paradoksal görünebilir; çünkü bireyin kendini doğal olmayan bir şekilde ifade etmesinin tatmin getirmesi beklenmeyebilir. Ancak, örgütsel ve sosyal dinamikler göz önüne alındığında, bireyin mevcut çevresine uyum sağlayarak, beklentilere uygun bir şekilde kendini ifade etmesinin sosyal kabul ve başarı duygusunu artırabileceği düşünülmektedir. Sosyal uyum, özellikle iş hayatında ve kurumsal yapılarda, bireyin aidiyet hissini güçlendiren ve iş doyumunu artıran önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Öte yandan, iş kaynaklı gerginliğin, yaşam tatmini üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (B: -0,205, $p < 0,001$). Bu bulgu, iş kaynaklı gerginliğin artmasının bireylerin yaşam tatmininde azalmaya neden olduğunu göstermektedir. Diğer değişkenlerin etkisi sabit tutulduğunda iş kaynaklı gerginlikte 1 birimlik değişim bireyin yaşam tatmininde 0.20 birimlik bir değişime neden olmaktadır ve bu değişimin yönü negatiftir. Bulgular H_2 : *İş kaynaklı gerginliğin yaşam tatmini üzerinde etkisi vardır* hipotezini destekler niteliktedir. Örgütsel stres faktörleri bireyin genel mutluluğu üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Özellikle yüksek iş yükü, zaman baskısı ve kurumsal çatışmalar, bireyin psikolojik iyi oluşunu zedeleyen önemli etmenlerdir.

3.Sonuç, Öneriler Ve Kısıtlar

Bu çalışmada kendini ifade etmenin özgün ve yapay olmak üzere iki boyutu ile iş kaynaklı gerginliğin yaşam tatmini üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın ilk hipotezi kendini özgün ifade etmenin yaşam tatmini üzerindeki etkisine yöneliktir fakat anlamlı bir etki olduğu sonucuna ulaşamamıştır. Literatürde özgün ifadenin psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Al-Khouja, vd., 2022). Ancak bu çalışmada anlamlı bir ilişki gözlemlenmemesi, özgün ifadenin bireyin sosyal çevresi, iş ortamı veya kültürel bağlam gibi dışsal faktörlerle etkileşime girerek dolaylı bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte duygusal emek teorisi açısından doğal duygular bireyin gerçekten hissettiği gibi davranmasını ifade etmektedir. Tavlan Soydan ve diğer yazarların (2023) çalışmasında doğal duygular ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgu, bireyin içsel duygularını özgün bir şekilde ifade etmesinin tek başına yaşam tatmini sağlamadığı, bunun sosyal çevre, iş ortamı, örgütsel destek ve kültürel faktörler gibi dışsal değişkenlerle etkileşime girerek farklı sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Özellikle örgütsel bağlamda değerlendirildiğinde, bireyin kendini özgün ifade etme düzeyi, iş ortamındaki psikolojik güvenlik algısı ve yöneticilerden veya iş arkadaşlarından aldığı destekle birlikte ele alınmalıdır. Eğer birey özgün ifadeleri nedeniyle sosyal dışlanmaya uğruyor, yeterince kabul görmüyor veya kariyer açısından olumsuz sonuçlarla karşılaşıyorsa, bu durum yaşam tatmini üzerindeki etkiyi sınırlayabilir. Öte yandan, özgün ifade etme fırsatı tanınan ve teşvik edilen iş ortamlarında, bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş ve tatmin deneyimlemesi mümkün olabilir.

Kendini yapay şekilde ifade etmenin yaşam tatmini üzerindeki etkisinin araştırıldığı ikinci hipotez istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, bireyin kendini yapay bir şekilde ifade etme düzeyinin artmasının yaşam tatminini artırdığını göstermektedir. Toplumla etkileşim içinde büyüdükçe, bireyler kültürel bağlamlarına uygun olan davranış biçimlerini ve tepki tarzlarını içselleştirmektedir. Başlangıçta, çoğu zaman, sosyal kurallar adeta "ikinci bir doğa" olarak kabul edilip bu kuralara uyarak hareket edilebilmektedirler. Bu durum genellikle zararsız olsa da zamanla yaşamları sıradan ve otomatik hale getirebilir, bu da bireyin yaşamını özgün olmaktan uzaklaştırabilmektedir. Çünkü toplumsal olarak onaylanmış davranış biçimlerini sadece tekrar etmek, eylemlerimizin kendi seçimlerimiz ve motivasyonlarımızdan değil, çevremizin ve toplumun belirlediği trendlere dayandığını göstermektedir (Guignon, 2008: 279). Dolayısıyla genel olarak, yapay ifade etmenin negatif sonuçlara yol açtığı düşünülse de bireylerin sosyal uyum sağlamak, ilişkilerini yönetmek veya iş ortamında kabul görmek amacıyla kendilerini belirli bir biçimde ifade etmeleri, algılanan tatmini artırabilir. Bu bulgu, bireylerin özgün olmaktan ziyade, sosyal normlara uygun ve çevresine uyum sağlayabilen bir iletişim tarzını benimsemelerinin yaşam tatmini açısından daha avantajlı olabileceğini düşündürmektedir. Araştırmalar, özgün olmayan ifadenin genellikle düşük özerklik hissi ve olumsuz duygularla ilişkilendirildiğini gösterse de bu ifadenin tamamen olumsuz etkiler yarattığı söylenememektedir. Aksine, bazı durumlarda bireylerin sosyal beklentilere uyum sağlamak veya belirli rolleri yerine getirmek amacıyla sergilediği yapay ifadeler, ilişkisel uyumu artırarak yaşam tatminini yükseltebilir (Al-Khouja, vd., 2022). Goffman'ın (1959) kendilik sunumu teorisi, Tajfel ve Turner'ın (1979) sosyal kimlik teorisi ve Hochschild'ın (1983) duygusal emek teorisi de kendini yapay ifade etmenin ölçülü ve stratejik bir şekilde olmasının bireyin sosyal çevresiyle

olan ilişkilerinde kısa vadede avantaj sağlayabileceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla teorilerin de belirttiği gibi gibi bireyin gündelik yaşam sahnesinde kullandığı araçsal bir strateji olarak yapaylık yaşam tatmininin bir belirleyicisi olabilmektedir. Nitekim, bu çalışmada da özgün olmayan ifadenin bireylerin yaşam tatmini üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu durum, yapay ifadenin belirli bağlamlarda kişilerarası ilişkileri güçlendirebileceğini ve bireylerin sosyal çevrelerinde daha kabul edilebilir hale gelmelerine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Örneğin hissedilmediği halde nazik davranmak bir çatışmadan kaçınmak için fikirleri saklamak veya duyguları bastırmak kısa vadede ilişkilerin daha uyumlu olmasını sağlayarak daha fazla yaşam tatmini sağlayabilir. Duygusal emek teorisinde de hissedilmeyen duyguların sanki hissediliyormuş gibi karşı tarafa aktarılmasını temsil eden yüzeysel rol yapma bireyin kendini yapay ifade etme biçimiyle benzerlik göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde Lazanyi'nin (2010) çalışmasıyla da örtüşmektedir. Lazanyi duygusal emeğin olumlu yansımalarına değinerek erkeklerde yüzeysel rol yapma davranışının yaşam tatminini artırıcı etkisi olduğunu ve sosyal çevreye katılımı artırdığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Başpınar ve diğer yazarlar (2021) ve Tavlan Soydan ve diğer yazarların (2023) çalışmasında da yüzeysel rol yapmanın yaşam doyumuna olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. Özellikle yüksek müşteri etkileşimi gerektiren meslek gruplarında, bireylerin yapay olarak sergilediği davranışların, sosyal uyum ve mesleki tatmini artırıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Ancak, bu bulgular, yapay kendini ifade etmenin her durumda olumlu sonuçlar doğuracağı anlamına gelmemektedir. Uzun vadede, bireyin gerçek kimliği ile dışa vurduğu davranışlar arasındaki uyumsuzluk, duygusal tükenmişlik ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Bu nedenle, ilerleyen araştırmalar, bireylerin yapay kendini ifade etme biçimlerinin sürdürülebilir refah düzeyi üzerindeki etkilerini uzun vadeli bir perspektiften ele almalıdır.

Literatürde iş stresi ile yaşam tatmini arasındaki negatif ilişki güçlü bir şekilde desteklenmektedir. İş yerinde yüksek stres seviyelerinin çalışanların genel psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyerek iş dışında da memnuniyetsizlik yaratabileceği bilinmektedir. Bu sonuç, iş stresinin sadece işle ilgili memnuniyeti değil, bireyin genel yaşam kalitesini de etkileyebileceğini ve bu etkinin bireysel başa çıkma stratejileri, örgütsel destek mekanizmaları veya psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle birlikte incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Kaynakların korunması teorisinin de (Hobfoll, 1989) öne sürdüğü gibi bireyin zaman, enerji, maddi kaynakları, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek gibi önemli kaynakları stres kaynaklı tükenmektedir. Bu kaynakların tükenmesi ya da tükenme ihtimali bireyin yalnızca işe yönelik tatminini değil yaşamına yönelik tatminini de etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın bulguları da iş kaynaklı gerginliğin yaşam tatmini üzerindeki etkisine yönelik hipotezi destekler yöndedir. Bulgular akademik (Xu ve Wang, 2023; Linn, vd., 1985), güvenlik (Lambert, vd., 2021) ve sağlık alanları (Razzak vd., 2025; Itzhaki, vd., 2015) olmak üzere farklı meslek gruplarına yönelik yapılan geçmiş çalışmalarla da örtüşmektedir. Literatürde iş kaynaklı gerginliğin bireyin hem iş hem de yaşam kalitesine doğrudan olumsuz etki eden bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları da işe bağlı gerginliğin yaşam tatmini üzerindeki riskleri vurgulamakta ve çalışma ortamında gerginlik oluşturacak faktörlerin azaltılmasının sadece mesleki verimlilik bakımından değil bireyin genel iyilik hali bakımından da önemli olduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışma, kendini ifade etmenin özgün ve yapay olmak üzere iki boyutu ile iş kaynaklı gerginliğin yaşam tatmini üzerindeki etkisini incelemiştir. Ancak çalışmanın bazı kısıtları bulunmaktadır ve gelecekte yapılacak araştırmalarda bu kısıtlar dikkate alınarak daha kapsamlı modeller geliştirilebilir. Çalışmada İstanbul ilinde faaliyet gösteren beyaz yakalı çalışanlara uygulanmıştır. Farklı kültürel bağlamlarda veya çeşitli meslek gruplarında benzer ilişkilerin geçerli olup olmadığını test edilmelidir. Özellikle müşteriyle yoğun etkileşim gerektiren meslekler ile daha bireysel çalışan meslekler arasında kendini yapay ifade etme ve yaşam tatmini arasındaki ilişki farklılık gösterebilir. Çalışma kesitsel bir tasarıma sahiptir, dolayısıyla değişkenler arasındaki ilişkinin nedensel olup olmadığını belirlemek güçtür. Boylamsal çalışmalar yapılarak bireylerin kendini ifade etme biçimlerinin zaman içinde nasıl değiştiği ve bunun yaşam tatmini üzerindeki uzun vadeli etkileri daha net şekilde incelenebilir. Örneğin, yapay kendini ifade etmenin kısa vadede olumlu sonuçlar doğurmasına rağmen uzun vadede tükenmişlik veya psikolojik uyumsuzluk yaratıp yaratmadığı araştırılmalıdır. Kendini ifade etme biçimlerinin etkisi kültürel bağlamdan bağımsız düşünülemez. Bireylerin özgün veya yapay kendini ifade etme eğilimleri, içinde bulundukları toplumun bireycilik veya toplulukçuluk düzeyine, iş yerindeki örgüt kültürüne ve yöneticilerden veya iş arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğe bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, farklı kültürlerde yapılacak çalışmalar, kültürel faktörlerin bu ilişkileri nasıl şekillendirdiğini anlamak açısından değerli olacaktır. Bu çalışmada, kendini ifade etmenin iki boyutu ve iş kaynaklı gerginlik incelenmiş olsa da

yaşam tatmini üzerinde etkili olabilecek başka faktörler göz ardı edilmiştir. Özellikle iş-yaşam dengesi, psikolojik dayanıklılık, örgütsel destek, iş motivasyonu ve kişilik özellikleri gibi değişkenler, bireylerin kendini ifade etme biçimleriyle etkileşime girerek yaşam tatminini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir. Gelecek araştırmalarda, bu değişkenlerin modele eklenerek daha kapsamlı analizler yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Al-Khouja, M., Weinstein, N., Ryan, W., & Legate, N. (2022). Self-expression can be authentic or inauthentic, with differential outcomes for well-being: Development of the authentic and inauthentic expression scale (AIES). *Journal of Research in Personality*, 97, 104191.
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325–2340.
- Bailey, E. R., Matz, S. C., Youyou, W., & Iyengar, S. S. (2020). Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nature Communications*, 11(1), 4889.
- Başpınar, T., Soran, S., & Karaköse, S. (2021). Duygusal emek davranışları ve depresyon arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Ulakbilge*, 61, 833–844.
- Biçkes, D. M., Demirtaş, Ö., & Yılmaz, C. (2018). Mesleki stres, tükenmişlik, iş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *International Journal of Disciplines Economics & Administrative Sciences Studies*, 4(9), 414–422.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98–101.
- Crank, J. P., Regoli, R., Hewitt, J. D., & Culbertson, R. G. (1995). Institutional and organizational antecedents of role stress, work alienation, and anomie among police executives. *Criminal Justice and Behavior*, 22, 152–171.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using sspss*, SAGA,
- French, J. R. P., & Caplan, R. D. (1972). *Organization stress and strain*. In A. J. Marrow (Ed.), *The failure of success* (pp. 30-66). Amacom
- Fromm, E. (2016). *Özgürlükten kaçış*. İstanbul: Say Yayınları.
- Fromm, E. (2019). *Sahip olmak ya da olmak*. İstanbul: Say Yayınları.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (Vol. 7). Pearson Education.
- Harter, S. (1997). The personal self in social context: Barriers to authenticity. In R. D. Ashmore & L. Jussim (Eds.), *Self and identity* (Vol. 1, pp. 81–105). Oxford University Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*, Berkeley: University of California Press.
- House, R., & Rizzo, J. (1972). Toward a measurement of organizational practices: Scale development and validation. *Journal of Applied Psychology*, 56, 388–396.
- Itzhaki, M., Peles-Bortz, A., Kostistky, H., Barnoy, D., Filshtinsky, V., & Bluvstein, I. (2015). Exposure of mental health nurses to violence associated with job stress, life satisfaction, staff resilience, and post-traumatic growth. *International Journal of Mental Health Nursing*, 24(5), 403–412.
- Guignon, C. (2008). Authenticity. *Philosophy Compass*, 3(2), 277–290.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.
- Kim, J. H. (2019). Multicollinearity and misleading statistical results. *Korean journal of anesthesiology*, 72(6), 558–569.
- Lambert, E. G., Qureshi, H., & Frank, J. (2021). The good life: Exploring the effects job stress, job involvement, job satisfaction, and organizational commitment on the life satisfaction of police officers. *International Journal of Police Science & Management*, 23(3), 279–292.

- Larasati, N., & Prajogo, W. (2022). The relationship of toxic workplace environment, job stress, employee life satisfaction and productivity with gender and tenure as moderating. *International Journal of Economics, Business and Accounting Research*, 6(3), 2604-2613.
- Lazanyi, K. (2010). Who benefits from emotional labour? *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 4(1033-2016-84110), 71-74.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Linn, L. S., Yager, J., Cope, D., & Leake, B. (1985). Health status, job satisfaction, job stress, and life satisfaction among academic and clinical faculty. *JAMA*, 254(19), 2775-2782.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005b). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Mengers, A. A. (2014). The benefits of being yourself: An examination of authenticity, uniqueness, and well-being. *Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects*, 63.
- Razzaq, W., Mehnaz, S., Afzal, F., Hussain, S., & Sher, A. (2025). The impact of work stress on emotional intelligence and life satisfaction in nurses: a study during the second wave of covid-19. *The Critical Review of Social Sciences Studies*, 3(1), 1125-1136.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sartre, J. P. (2010). *Varlık ve hiçlik*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., & Thomaes, S. (2017). State authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 521-525.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sikka, A., Vaden-Goad, L. G., & Waldner, L. K. (2010). Authentic self-expression: Gender, ethnicity, and culture. In D. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social World*, 261-284.
- Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (Vol. 4). Lawrence Erlbaum Associates.
- Sullivan, H. S. (1965). *Collected works*. Norton.
- Tajfel, H., & Turner, J., (2001). An integrative theory of intergroup conflict. *Intergroup relations: Essential readings*, 94-109.
- Tavlan Soydan, N., Yorulmaz, H., & Karakuş, H. (2023). Kamu çalışanlarında duygusal emek, iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkisinin araştırılması. In *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimlerde Gelişmeler*, Platanus Yayınları.
- Xu, Y., & Wang, Y. (2023). Job stress and university faculty members' life satisfaction: The mediating role of emotional burnout. *Frontiers in Psychology*, 14, 1111434.

Etik, Beyan ve Açıklamalar

1. Etik Kurul izni ile ilgili;

☒ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'nun 29.04.2024 tarih, sayı 10 ve 11 nolu karar ile etik kurul izin belgesi almış olduklarını beyan etmektedir.

2. Bu çalışmanın yazar/yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedir.

3. Bu çalışmanın yazar/yazarları kullanmış oldukları resim, şekil, fotoğraf ve benzeri belgelerin kullanımında tüm sorumlulukları kabul etmektedir.

4. Bu çalışmanın benzerlik raporu bulunmaktadır.
