

# Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

## Relationship between Sensory Processing Sensitivity and Personality Traits

✉ Tayfun Özpek<sup>1</sup>, ✉ Fatma Kandemir<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

### ÖZ

Uyarılara verilen tepkiler kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Aynı uyarı farklı kişilerin algılayışı ve içinde buldukları fiziksel ve zihinsel durumlara bağlı olarak farklı etki göstermektedir. Bu farklılık gözetildiğinde, kişinin spesifik bir uyarıya veya uyarı grubuna kendisi için olumsuz ve rahatsızlık verici uyarıya veya uyarı grupları olarak algıladığı durumlar görülebilmektedir. Özellikle, duyuşal işleme hassasiyeti (DİH) yüksek seviyede olan kişiler, hem içsel süreçleri açısından (açlık, acı, ağrı, üzüntü, stres, vb.) hem de içinde buldukları fiziksel ortamın durumu açısından (yüksek ses, parlak ışık, keskin koku vb.) uyarıların olumsuz etkisini daha yoğun hissetmektedir. Öte yandan, duyuşal işleme hassasiyetinin olumlu etki ettiği durumların varlığı da göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, duyuşal işleme hassasiyeti ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Kişilik kavramı, uluslararası alanyazında birçok farklı kuramcı tarafından farklı şekillerde açıklanmaktadır. Kişilik özelliklerinin tanımında ve anlaşılabilmesinde ortaya çıkabilecek karışıklığı önlemek amacıyla, bu derleme çalışmasında kişilik özellikleri Beş Faktör Kişilik Kuramı temel alınarak incelenmektedir. Beş Faktör Kişilik Kuramının kişilik tanımı çerçevesinde, beş temel kişilik özelliği ile duyuşal işleme hassasiyeti ve duyuşal işleme hassasiyetinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Duyuşal işleme hassasiyeti, Beş Faktör Kişilik Kuramı, tepkisellik, kişilik özellikleri

### ABSTRACT

Reactions to stimuli vary from person to person. The same stimulus has different effects depending on the perception of different people and the physical and mental states they are in. Considering this difference, situations can be seen in which a person perceives a specific stimulus or group of stimuli as negative and disturbing for themselves. In particular, people with high levels of sensory processing sensitivity feel the negative effects of stimuli more intensely both in terms of their internal processes (hunger, pain, sadness, stress, etc.) and the situation of the physical environment (loud noise, bright light, pungent odor, etc.) which they are in. On the other hand, the existence of situations where sensory processing sensitivity has a positive effect is also noticeable. In this context, the relationship between sensory processing sensitivity and personality traits is examined. The concept of personality is explained in different ways by many different theorists in the international literature. In order to avoid confusion that may arise in the definition and understanding of personality traits, in this review study, personality traits are examined on the basis of the Five Factor Personality Theory. Within the framework of the personality definition of the Five Factor Personality Theory, The relationship between five basic personality traits and sensory processing sensitivity is examined by also considering the subdimensions of each five personality traits.

**Keywords:** Sensory processing sensitivity, Five Factor Theory of Personality, reactivity, personality traits

### Giriş

Duyuşal işleme hassasiyeti (DİH) veya orijinal adıyla Sensory Processing Sensitivity (SPS), Aron ve Aron (1997) tarafından alanyazına kazandırılmış bir terimdir. Duyuşal işleme hassasiyeti, bireyin deneyimlediği içsel ve dışsal uyarıların farkına varma ve bu uyarılara davranışsal ve duygusal tepkiler geliştirme durumu olarak tanımlanmaktadır (Aron ve ark. 2012). Duyuşal işleme hassasiyetinin yüksek seviyede olduğu tespit edilen kişiler ise "aşırı hassas kişiler" olarak ifade edilmektedir. Şengün-İnal ve Sümer (2018) duyuşal işleme hassasiyetini, kişiyi sosyal ortamında veya fiziksel çevresinde etkileyebilecek muhtemel içsel ve dışsal uyarılar üzerinden değerlendirmektedir. Buna göre içsel uyarılar açlık, acı, ağrı, üzüntü, stres, vb. kavramlarla ifade edilirken, dışsal uyarılar yüksek ses, parlak ışık, keskin koku vb. kavramlarla açıklanmaktadır. Diğer insanların

algılamakta güçlük çektiği veya davranışsal ve duygusal tepkiselliği daha nadir gösterdiği durumlarda aşırı hassas insanlar daha farkında olabilmektedir.

DİH üzerine yapılan çalışmalarla ilgili psikoloji alanyazını incelendiğinde Şengün-İnal ve Sümer'in (2018) çalışmasında DİH ile ilişkili bulunan altı ana başlık belirlendiği görülmektedir. Bu altı ana başlık kişilik özellikleri, olumsuz psikolojik etkiler, psikolojik iyi oluş, nöro-bilimsel ve genetik bulgular, birey-çevre etkileşimi ve son olarak ev, iş yeri ve/veya bunlar gibi çeşitli spesifik sosyal çevrelerde yaşandığı gözlemlenen diğer bulgular olarak belirtilmektedir. Alanyazında yer alan çalışmaların ışığında, DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler bağlamında incelendiği görülmektedir. DİH ve kişilik özellikleri üzerine yapılan çalışmalar tarandığında, duygusal işleme hassasiyetinin üç alt faktörle ilişkisinin bulunduğu görülmektedir: uyarılma kolaylığı, düşük algı eşiği ve estetik duyarlılık (Attary ve Ghazizadeh 2021).

Uluslararası alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, DİH olumlu ve olumsuz kişilik özellikleriyle ilişkili bulunmuştur. Olumlu kişilik özellikleri bireyin kendi yaşamına ve diğer insanlarla olan ilişkilerine olumlu etki eden faktörlerle açıklanmaktadır. Olumsuz kişilik özellikleri ise bireyin kendisini huzursuz hissetmesine ve diğer insanlarla olan ilişkilerine olumsuz etki etmesine neden olan faktörlerle açıklanmaktadır. DİH yüksek seviyede tespit edilen bireylerde estetik duyarlılık, sanata yatkınlık, empati kurma becerisi, iletişim becerisi gibi olumlu kişilik özelliklerinin varlığı gözlenmektedir (Ishikami ve Tanaka 2022). Hassasiyetin olumlu etki ettiği kavramlar aşırı hassasiyete sahip kişileri diğer insanlardan pozitif anlamda ayırabilmektedir (Ishikami ve Tanaka 2022). Öte yandan, DİH seviyesi yüksek kişilerde bazı olumsuz kişilik özellikleri de gözlenebilmektedir. Özellikle, nörotik kişilik yapılanması gösteren ve DİH seviyesinin yüksek olduğu gözlenen bireylerde bazı olumsuz kişilik özelliklerinden bahsedilmektedir. Bu özellikler düşük özgüven, gerçekçilikten uzak mükemmeliyetçi anlayış, karamsar tutum ve süregelen mutsuzluğun eşlik ettiği depresif/ melankolik hal gibi alt kişilik özellikleridir (McCrae ve Costa 2008). Bulguların ışığında, içsel ve dışsal uyaranlara karşı tahammül sınırı düşük olan DİH yüksek insanlar, çevrelerinde meydana gelen ve kendilerine etkisi olan olumsuz uyarlardan kolaylıkla rahatsızlık hissedip fizyolojik semptomlar gösterebilmektedir. Ek olarak, DİH'in alt boyutlarından olan estetik duyarlılık düzeyi yüksek kişiler olumlu birer kişilik özelliği olarak ifade edilmiş olan içsel süreçlerini yönetmede ve kendilerini tanımada ve tanımlamada daha büyük bir beceri gösterebildikleri için, olumlu tepkiler ve davranışlar geliştirebildikleri de görülmektedir. (Ishikami ve Tanaka 2022).

Bu derleme çalışması, tüm bu etkenleri göz önüne alarak, DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamaktadır. DİH varlığının kişilik özellikleri üzerinde etkili olup olmadığı merak edilmektedir. Bunun için, uluslararası alanyazında yalnızca DİH üzerine, yalnızca kişilik özellikleri üzerine ve son olarak DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki üzerine yazılan çalışmalar incelenmektedir. DİH kavramının ve alt faktörlerinin Beş Faktör Kişilik Kuramının belirlediği temel kişilik özellikleri ve alt kişilik özellikleri ile ilişkisine bakılmaktadır.

## **Duyusal İşleme Hassasiyeti**

DİH zayıf uyarlara duyarlı olma ve dış uyaranlar tarafından kolayca aşırı uyarılma olarak tanımlanmaktadır (Malinakova ve ark. 2021). DİH'in yüksek olması, strese bağlı sorunların artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Ancak aynı zamanda kişiyi teşvik eden ortamlardan yararlanma yeteneğini de arttırdığı görülmektedir (Bas ve ark. 2021). Dolayısıyla, dış uyaranlar tarafından kolaylıkla ve aşırı bir şekilde uyarılma deneyimi olumsuz getiriler barındırmasının yanı sıra, kişiliğin olumlu yönde gelişmesine de katkı sağlayabilmektedir. Uluslararası alanyazın incelendiğinde, DİH kaygı (Bakker ve Moulding 2012), düşük seviyede yaşam memnuniyeti (Booth ve ark. 2015) ve depresyon (Yano ve ark. 2019) ile ilişkilendirilmektedir. Öte yandan, DİH ve pozitif kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere değinen çalışmalar da uluslararası alanyazında yer almaktadır. DİH iç ve dış uyarlara karşı artan duyarlılığı, daha derin bilişsel süreci ve daha yüksek duygusal tepkimeyi veya duygusal yoğunluğu içermektedir. DİH kişinin yaşamında bazı zorluklara yol açabileceği gibi aynı zamanda empati, yaratıcılık ve zengin bir iç yaşam gibi olumlu nitelikleri de beraberinde getirmektedir.

Smolewska ve arkadaşları (2006) duygusal işleme hassasiyetinin üç alt boyutunu ortaya koymaktadır: uyarılma kolaylığı, düşük algı eşiği ve estetik duyarlılık. Uyarılma kolaylığı, içsel veya dışsal uyaranlar tarafından zihinsel olarak bunalmış olmayı ifade etmektedir (örneğin, birçok şey aynı anda meydana geldiğinde rahatsızlık hissetmek). Düşük algı eşiği ise, yüksek ses ve parlak ışık gibi yoğun uyaranlar karşısında hoş olmayan duygusal uyarılmayı ifade etmektedir (Smolewska ve ark. 2006, Lionetti ve ark. 2019). Son olarak estetik duyarlılık ortamın estetik farkındalığını, hoş olmayan duygusal uyarılmayı ve sırasıyla dış ve iç uyarlardan irrite olma hissini ifade etmektedir (Chacon ve ark. 2021).

DİH üzerine alanyazında yer alan çalışmaların bir kısmı DİH ve biyolojik etkenler arasındaki ilişkileri incelemektedir. DİH'in nörobiyolojik etiyojisini inceleyen çalışmaların en günceli Acevedo ve arkadaşları

(2020) tarafından yapılmıştır. fMRI kullanılarak yapılan araştırmada, DİH seviyesi yüksek olan kişilerde beyin farklı bölümlerinin daha aktif çalıştığı ifade edilmektedir. fMRI çalışmalarından elde edilen kanıtlar, DİH seviyesi yüksek kişilerin görsel algılama görevinin yerine getirilmesi sırasında ince duyu uyaranlara karşı daha dikkatli olduklarını göstermektedir (Aron ve ark. 2010). DİH yüksek kişiler, farkına varılması görece daha zor olan uyaranlara maruz kaldıklarında beyinlerinin duyu-motor aktivitelerinden sorumlu bölgelerinde daha fazla nöral tepki göstermektedir (Acevedo ve ark. 2020).

Genetik çalışmalar ise DİH'in serotonin (Licht ve ark. 2011) ve dopaminle ilişkili genlerle (Chen ve ark. 2011) pozitif ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Acevedo ve arkadaşları (2020), özellikle 5-HTTLPR s-alel taşıyıcılarının kendilerini iyi hissettikleri ortamlarda psikolojik ve fiziksel olarak l/1 genotipine sahip olanlara göre daha iyi işlev gördüğünü ileri sürmüşlerdir. Tersine, kendileri için olumsuzluk algıladıkları ortamlara maruz kaldıklarında, s-alel taşıyan bireyler anksiyete veya depresyon gibi çeşitli olumsuz sağlık sonuçları açısından yüksek risk altındadır. Genel olarak gözden geçirilen çalışmalar, DİH'in belirli sinirsel tepkiler ve DİH seviyesi yüksek kişileri düşük olanlardan açıkça ayırt eden genlerle güçlü bir pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Acevedo ve ark. 2020). Şengün-İnal ve Sümer (2018) de bu genleri serotonin taşıyıcı 5-HTTLPR geni ve dopamin sisteminde yer alan gen polimorfizmleri (örn: TH, DβH, SLC6A3, DRD2, NLN, NTSR1, NTSR2) olarak açıklamaktadır. Kişinin DİH seviyesinin bu gen ve gen çiftleriyle pozitif ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak, 5-HTTLPR s-alel taşıyıcısı olmakla DİH geliştirmek arasında güçlü bir pozitif ilişkiden bahsedilmektedir.

### **Kişilik Kuramları ve Beş Faktör Kişilik Kuramı**

Kişilik kavramı farklı psikologlar ve araştırmacılar tarafından farklı şekillerde açıklanmaktadır. Bu durum, kişilik özellikleri ile ilgili bir çalışma yapıldığı takdirde karışıklığa sebep olabilmektedir. Alanyazında tanımlı kişilik kuramları incelendiğinde, en yaygın şekilde kabul gören bazı kuramlara ulaşılmaktadır. Allport (1937), kişiliğin doğumda biyolojik olarak belirlendiğine ve kişinin çevresel deneyimiyle şekillendiğine inanmaktadır. Tsujioka ve Cattell (1965) ise alt kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri de hesaba katarak kişiliği 16 farklı kategoride incelemektedir. Eysenck (1982) ise, bireylerin öğrenme ve çevreye uyum sağlama yeteneklerini etkileyen bir tür sinir sistemini miras aldıklarını savunarak biyolojik faktörlere dayalı bir kişilik teorisi önermektedir. Bu araştırmada ise kişilik özelliklerini incelerken yaygın olarak kullanılan Beş Faktör Kişilik Kuramı (The Big Five) temel alınmıştır. McCrae ve Costa (2008) Beş Faktör Kişilik Kuramında, bireylerde gözlemlenen kişilik özelliklerini temelde beş özelliğe indirgemektedir. Temel olarak beş kişilik özelliği ve her temel özelliğin altında ilişkili alt kişilik özellikleri tartışılmaktadır. Bu sayede, kişilik genellemeci ama bir yandan da özelleştirici tarzda açıklanmaya çalışılmaktadır. Kuramın kökeninde yer alan en temel beş kişilik özelliği gelişime açıklık, öz-disiplin, dışa dönüklük, uyumluluk ve nörotiklik olarak belirlenmiştir. Beş temel özelliğin her biri birbiriyle ilişkili olan daha özel kişilik özelliklerinin kümelenmesiyle oluşturulmuştur. Örneğin, öz-disiplin temel özelliğinin altında liderlik becerileri, uzun vadeli planlama becerisi ve teknik uzmanlık gibi daha özel kişilik özellikleri yer almaktadır (McCrae ve Costa 2008). Bu derleme çalışması kapsamında DİH ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Beş Faktör Kişilik Kuramının öne sürdüğü beş temel özellik ve her özelliğin altında yer alan özelleştirilmiş kişilik yapıları temel alınmaktadır.

### **Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri**

#### **Gelişime Açıklık Kişilik Özelliği**

Gelişime açıklık temel özelliğinde yüksek puan alan kişiler entelektüel, yaratıcı, duyarlı ve açık fikirli olma eğilimindedir. Düşük puan alanlar ise gerçekçi, duyarsız ve geleneksel olma eğilimindedir (Roccas ve ark. 2002). Gelişime açıklık, yeni düşünce ve eylemlere uyumlu davranmakla karakterize edilmiştir. Bu kişilik özelliğine sahip kişiler yenilikler karşısında daha heyecanlı olurlar ve açık fikirli yapıları sebebiyle farklılıklara karşı daha hoşgörülü bir tutum geliştirirler. Gelişime açık olmayan kişiler ise mevcut durumlarını koruma eğiliminde olurlar. Fiziksel ve sosyal çevrelerinde meydana gelen değişimlere karşı tahammül seviyeleri gelişime açık olanlara göre düşük seviyededir. Bu yüzden, farklılıklar karşısında daha memnuniyetsiz bir tavır takınırlar. Alanyazında DİH ve gelişime açıklık kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi öz-değerlendirme testleriyle ölçen bir çalışmada, DİH yüksek seviyede çıkan kişilerin gelişime pasif bir açıklığa sahip oldukları görülmektedir (Bröhl ve ark. 2022). Gelişime pasif açıklık, fiziksel olarak görünür olmayan daha içsel gelişimlere açıklık durumu olarak tanımlanmaktadır (Bröhl ve ark. 2022). Bu özelliğe sahip kişilerin aktif bir hayal gücü, müzik ve sanattan hoşlanma, hayranlık, yüksek empati ve ilgi gibi güçlü duygular deneyimledikleri görülmektedir. Öte yandan, diğer kişilerin değerlerine (inanç, gelenekler, vb.) saygılı oldukları tespit edilmektedir. Benzer bir ilişkiye, Yano ve ark. (2020) tarafından Japonya'da yapılan bir çalışmanın sonucunda da ulaşılmaktadır. Bu çalışmaya göre

gelişime açıklık kişilik özelliğine sahip bireylerin estetik duyarlılık düzeyleri daha yüksektir. Estetik duyarlılık, bireylerin içsel yaşamının zenginliğini ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Yano ve ark. 2020). Buna göre, gelişime açıklık ile DİH'in alt boyutlarından düşük algı eşiği ve uyarılma kolaylığı arasında negatif ilişkiler saptanırken, sorumluluk ve uyumluluk temel faktörleri ve deneyime açıklık arasında pozitif bir ilişkinin varlığı tespit edilmektedir. Bu açıklamalardan hareketle, gelişime açık kişilerde uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği düzeyinin düşük olması beklenmektedir.

Şengün-İnal ve arkadaşları (2018) bağlanma güvensizliği (attachment insecurity) ve Beş Faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkide DİH kavramının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, DİH yüksek bulunan kişilerin davranışsal ketleme (Behavioral Inhibition) yaparak kendilerini yeni ve belirsiz gelişmelerden çektikleri görülmektedir. Ancak, gelişime açıklık kişilik özelliği devreye girdiğinde davranışsal aktivasyon sisteminin (Behavioral Activation System) artış gösterdiği gözlenmektedir. Gelişime açık insanların çevresel uyaranlar tarafından kolayca uyarılma eğiliminde olduğu ifade edilmektedir. Bu uyarılma sonucunda davranışsal aktivasyonu veya davranışsal ketlenmeyi yordayan etken DİH seviyesinin durumu olarak ifade edilmektedir (Şengün-İnal ve ark. 2018). Gelişime açık kişiler, çevrelerinde veya içsel yaşamlarında yüzleştikleri yeni uyaranlara karşı daha tepkisel olma ve durumlar karşısında daha yaratıcı olma eğilimindedir. DİH ve davranışsal ketleme/ davranışsal aktivasyon sistemleri arasındaki ilişki alanyazında çokça incelenen korelasyonlardan biridir.

Öte yandan, Jeffrey Gray'in (1982) geliştirdiği Pekiştirme Duyarlılığı Teorisi, (Reinforcement Sensitivity Theory) kişiliği açıklamada ödül ve ceza pekiştiricilerinin öneminden bahsetmektedir. Teoriye göre, olumlu algılanan uyaranlar davranışsal aktivasyon sistemini harekete geçirip bireyi yeni bir davranışa yöneltmektedir. Olumsuz algılanan uyaranlar ise davranışsal ketleme sistemini aktive ederek bireyi yeni bir davranış sergilemekten alıkoymaktadır (Pickering ve Corr 2008). Bireyin algılayışında yatan bu farklılık yorumlandığında, gelişime açık insanlar olumlu algıladıkları uyaranlar karşısında gelişen yeni düşünce ve davranışlara daha hoşgörülü ve tahammüllü olmaktadır. DİH seviyesinin yüksek olması ise uyarının olumsuz olarak algılanması ihtimalini artırdığı için davranışsal ketlenmeye sebep olabilmektedir. İncelenen araştırmalardan derlenen sonuçlar göz önüne alındığında, DİH ve gelişime açıklık temel kişilik özelliği arasında negatif bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkündür. DİH yüksek kişiler, uyaranlardan daha kolay bir şekilde rahatsız olmaktadır. Bu kişiler, yenilik veya gelişimden ziyade mevcut yaşantılarını sürdürme eğiliminde olmaktadır.

### **Öz-Disiplin Kişilik Özelliği**

Öz-disiplin, dürtü kontrolü için sosyal olarak belirlenmiş normları takip etme, hedefe yönelik olma, plan yapma ve hazzı erteleyebilme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Roberts ve ark. 2009). Öz-disiplin temel kişilik özelliğine sahip bireyler kendini disipline etme, görev bilinciyle hareket etme ve önlemlere veya dış beklentilere karşı başarı için çaba gösterme eğilimindedir. Yüksek öz-disiplin genellikle inatçılık ve göreve odaklılık olarak algılanır. Düşük öz-disiplin ise esneklik ve kendiliğindenlikle ilişkilendirilir. Ancak aynı zamanda özensizlik ve güvenilirlik eksikliği olarak da görünebilir (Toegel ve Barsoux 2012). Lionetti ve arkadaşları (2019) DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, DİH ve öz-disiplin temel kişilik özelliği arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Tra ve arkadaşları (2022) ise DİH düzeyi yüksek bireylerin öz-disiplin puanlarının düşük çıktığını ifade etmektedir. Lionetti ve arkadaşlarının (2019) çalışmasına paralel olarak, Tra ve ark. (2022) DİH düzeyi ve öz-disiplin puanı arasındaki negatif ilişkinin zayıflığına vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla, katılımcıların DİH düzeylerinden yola çıkarak öz-disiplin temel kişilik özelliğinin durumuna yönelik bir çıkarım yapmak sağlıklı olmayacaktır. Bu iki çalışmanın aksini gösteren beyin görüntüleme alanındaki çalışmalar incelenmiştir. DİH düzeyi yüksek bulunan bireylerin eylem planlama, öz-denetim, diğerleriyle ilişkisi ve empati kavramlarına ilişkin beyin bölgesinin daha aktive çalıştığı tespit edilmiştir (Acevedo ve ark. 2014).

Beyin görüntüleme çalışmalarından elde edilen bu ve benzeri bulgular düşünüldüğünde, DİH düzeyi ve öz-disiplin temel kişilik özelliği arasındaki negatif yönde zayıf bir ilişkinin saptanması veya anlamlı herhangi bir ilişkinin bulunmaması şaşırtıcı bir sonuç olarak değerlendirilebilmektedir. Bröhl ve arkadaşları (2022) öz-disiplin temel kişilik özelliğinin faktörlerini yeterlilik, düzenlilik, görev bilincinde olma, başarı çabası ve adanmışlık olarak kategorize ettikleri bir çalışma yürütmüştür. DİH seviyesi yüksek olarak tanımlanan katılımcıların tüm etmenlerde ortalamasının altında puanlar aldıklarını belirtmektedir (Bröhl ve ark. 2022). Bir başka çalışmada ise DİH düzeyi yüksek bireylerde öz-disiplin temel kişilik özelliğinin diğer kişilik özelliklerine nazaran daha düşük seviyede olduğu belirtilmektedir (Yano ve ark. 2020). Aynı çalışmada, Japon katılımcıların DİH düzeyi ve öz-disiplin temel kişilik özelliği arasında zayıf da olsa pozitif bir ilişkinin tespit edilmesi, kişilik özelliklerinin kültürel farklılığına yordandığıdır. DİH'in alt etmenlerinden yalnızca estetik duyarlılık öz-disiplin temel kişilik özelliği ile pozitif ilişkili bulunmaktadır. Düşük algı eşiği ve uyarılma kolaylığı kavramları ile öz-disiplin arasında herhangi bir doğrultuda ilişkinin varlığı gözlenmemektedir (Attary ve Ghazizadeh 2021).

Sonuç olarak, DİH ve öz-disiplin temel kişilik özelliği arasında çok zayıf oranda bir negatif veya yine çok zayıf oranda bir pozitif ilişkinin bulunduğu nadir çalışmalar göze çarpmaktadır. Ancak araştırmaların çoğunluğunda belirtildiği üzere herhangi anlamlı bir ilişki saptanamamaktadır. Bir başka deyişle, DİH düzeyi ve öz-disiplin temel kişilik özelliği arasında birbirlerine etki eden herhangi bir durumun varlığı söz konusu değildir. DİH düzeyinin yüksek veya düşük çıkması öz-disiplin temel kişilik özelliğine dair bir yorum getirmemiz için yeterli olmamaktadır. Öyle ki, Grimen ve Diseth (2016), DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına, kendilerinden önceki araştırmalardan çıkan sonuçları dikkate alarak öz-disiplin temel kişilik özelliğini dâhil etmemişlerdir. Ancak, Yano ve arkadaşları (2020) Japon katılımcılarla yaptığı çalışma ile Avrupa ve Amerika merkezli diğer çalışmaların sonuçları karşılaştırıldığında, kişiliğin şekillenmesinde payı olan kültürel etmenlerin de öz-disiplin puanına etki edebildiği görülmektedir. Yano ve arkadaşları (2020) DİH ve öz-disiplin temel kişilik özelliği arasında zayıf oranda bir pozitif ilişki tespit etmişlerdir. Bulunan pozitif ilişkinin DİH ve öz-disiplin arasındaki bir ilişkisellikten ziyade Japon halkının genel anlamda öz-disiplin bilinciyle yetişmiş bir toplum olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **Dışa Dönüklük Kişilik Özelliği**

Sosyal uyaranlara karşı girişken davranışlar gösterme eğiliminde olmakla tanımlanan dışa dönüklük temel kişilik özelliğinin alt etmenleri sosyal beceriler, çok sayıda arkadaşlık ilişkisi, girişimci mesleki ilgi, takım sporlarına aktif katılım ve kulüp üyelikleri olarak belirlenmektedir (McCrae ve Costa 2008). DİH alt boyutlarından uyarılma kolaylığı ile dışa dönüklük temel kişilik özelliği arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Ahadi ve Basharpour 2010). Uyarılma kolaylığı bireyin fiziksel ve sosyal çevresindeki uyaranların farkında olabilmesi ve diğerlerine nazaran daha çabuk uyarılması anlamına gelmektedir. DİH'in alt boyutlarından biri olan uyarılma kolaylığı ile dışa dönüklük temel kişilik özelliği arasındaki negatif ilişki şaşırtıcıdır çünkü kolayca uyarılan kişilerin daha dışa dönük bireyler olmaları beklenmektedir. Ancak, uyarılma kolaylığının kişiye rahatsızlık veren, irrite eden uyaranları algılama yönü düşünüldüğünde aradaki negatif ilişkinin anlaşılması kolaylaşmaktadır. Dışa dönük olarak tanımlanan bireyler, fiziksel ve sosyal çevrelerinde meydana gelen uyarıcılara karşı daha yüksek düzeyde hassasiyet göstermektedir. DİH seviyesinin yüksek olması durumunda ise bu uyaranlar çoğunlukla rahatsız edici uyaranlar olarak algılanmaktadır. Uyaranlara verilen tepki de kişinin uyarandan duyduğu rahatsızlığı ortaya çıkarmaktadır. Bu yüzden, DİH yüksek olan bireyler dışa dönük olmaktan ziyade kaçınan bir tavır takınmaktadır. Dolayısıyla, DİH ve dışa dönüklük arasında negatif bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu ifade Liss ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırma bulgularına göre, algı eşiği düşük olan yani en ufak bir uyarımı bile fark edebilen kişilerde sosyal beceriler ve iletişim becerisi yönünden zayıflık belirtilmektedir. Sosyal uyaranlara karşı girişken davranışlar gösterme eğilimi olarak ifade edilen dışa dönüklük (McCrae ve Costa 2008) tanımının ışığında, DİH seviyesi yükseldikçe dışa dönüklük temel kişilik özelliğinin alt faktörlerinin zayıfladığı söylenebilmektedir.

DİH ve dışa dönüklük temel kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesinde, dışa dönüklük özelliğinin tersini ifade eden içe dönüklük kişilik özelliğine değinmek gerekli görülmektedir. İçe dönüklük, kişinin kendi zihinsel hayatından doyum alma durumudur. İçe dönükler tipik olarak daha çekingen veya düşünceli olarak algılanmaktadır. İki özelliğin farkına odaklanıldığında, içe dönük kişinin ana odak noktası kendi zihinsel aktivitelerine dönük olmasıdır. Kişi fikirlerin ve kavramların iç dünyasındadır. Dışa dönük kişinin birincil odak noktası ise, yaşantısında temas halinde olduğu insanlar ve fiziksel faaliyetlerdir. Başka bir ifadeyle dış dünyadır (Myers ve Myers 1980). Sinirbilim alanında yapılan bir incelemede, içe dönüklük ve DİH arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Rizzo-Sierra ve arkadaşları (2012) sinirsel bağlantıları güçlü olan insanların uyaranları algılamaya yönelik hassasiyetlerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu hassasiyete sahip insanların daha temkinli ve boyun eğici davranışlar sergilediklerini, çevreye karşı daha duyarlı, sanatsal, anlayışlı ve içe dönük yapıda olduklarını belirtmektedir. Bas ve arkadaşları (2021) DİH ölçeği kullandıkları bir araştırmada, DİH seviyesi yüksek olan katılımcıların kendilerini, aşırı uyarılma kolaylığı nedeniyle, içe dönük ve sessiz ortamlar arayan bireyler olarak tanımladıklarını saptamaktadır. Dolayısıyla, DİH yüksek olan bireylerin dışa dönüklük temel kişilik özelliğinden ziyade içe dönüklük kişilik özelliğine daha eğilimli olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, DİH ve dışadönüklük temel kişilik özelliği arasında güçlü bir negatif ilişkiden bahsedilmektedir.

### **Uyumluluk Kişilik Özelliği**

Uyumluluk nazik, sempatik, işbirlikçi, sıcak, açık sözlü ve düşünceli olarak algılanan bireysel davranış özelliklerinde kendini gösteren bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. (Thompson 2008). Kavramsal bir bakış açısından uyumluluk, kişilerarası ilişkilerle ilgili bir boyut gibi görünmektedir. Spesifik olarak, başkalarıyla olumlu ilişkiler sürdürmekle ilgili bir kişilik özelliği olarak incelenmektedir (Digman 1990). Uyumluluk

boyutunda yüksek puan alan kişiler empatik ve özgecil bulunmaktadır. Düşük uyumluluk puanı ise bencil davranış ve empati eksikliği ile ilişkilendirilmektedir. Uyumluluk konusunda çok düşük puan alanlar, işbirliği yapmak yerine manipülatif ve rekabetçi olmaya eğilimli olarak değerlendirilmektedir (Bamford ve Davidson 2019).

Uyumluluk temel kişilik özelliği ve DİH arasındaki ilişkinin alanyazına yansımaları incelendiğinde, Bröhl ve arkadaşları (2022) araştırmalarında aşırı hassas katılımcıların uyumluluk puanlarının ortalama seviyede tespit edildiğini söylemektedir. Uyumluluk temel kişilik özelliği ile DİH seviyesi arasında anlamlı bir istatistikî ilişki söz edilemeyeceğini de eklemektedir (Bröhl ve ark. 2022). Araştırmacılar DİH ve kişilik özellikleri üzerine yapılacak sonraki çalışmalarda uyumluluk temel kişilik özelliğinin potansiyel moderatör etkisinin incelenmesinin ilginç olabileceğini ifade etmektedir (Bröhl ve ark. 2020). Ahadi ve Basharpour (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da DİH ve uyumluluk temel kişilik özelliği arasında istatistikî anlam ifade eden bir ilişki bulunamamıştır. Grimen ve Diseth'in (2016), DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, yapılan önceki araştırmalarda DİH ile aralarında pozitif veya negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunamayan uyumluluk temel kişilik özelliğini çalışmaya dâhil etmedikleri görülmektedir. Buradan hareketle, DİH ve uyumluluk temel kişilik özelliği arasında pozitif veya negatif herhangi bir ilişkiselliğin mevcut olmadığı düşünülmektedir.

Smolewska ve arkadaşları (2006), DİH'in üç alt faktörü ile davranışsal ketleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın içeriğinde uyumluluk temel kişilik özelliği ile DİH'in alt faktörleri arasındaki bir ilişki söz edilmemektedir. Estetik duyarlılık alt faktörü gelişime açıklık temel kişilik özelliği ile güçlü bir pozitif ilişkiye sahipken, uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği alt faktörleri nörotiklik temel kişilik özelliği ile güçlü bir pozitif ilişkiye sahip bulunmuştur (Smolewska ve ark. 2006). Yano ve arkadaşları (2020), Smolewska ve arkadaşlarının (2006) araştırmasına paralel olacak şekilde DİH'in aynı üç bileşenini ve bileşenlerle kişilik özelliklerinin ilişkisini incelemiştir. Her bir bileşenle kişilik kuramının beş faktörü arasındaki ilişkinin çalışıldığı araştırmaların bulgularında, uyumluluk temel kişilik özelliği ile uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Estetik duyarlılık bileşeni ise uyumluluk temel kişilik özelliği ile pozitif yönde ancak ortalama seviyede ilişkili bulunmuştur.

Öncekilerden farklılaşan değerli bir bulguya Tra ve arkadaşları (2022) ulaşmıştır. DİH seviyesi yüksek ve düşük olan katılımcıların karşılaştırıldığı çalışmada, DİH seviyesi yüksek kişilerin uyumluluk puanları DİH seviyesi düşük olan katılımcılara nazaran daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, kadın katılımcıların hassasiyet puanının erkek katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Tra ve arkadaşları (2022) çalışmasında uyumluluk temel kişilik özelliği ile DİH arasında bulunan bu pozitif ilişki, DİH yaşayan insanların olumsuzluk algıladıkları durumlarda kendi iradelerinden ziyade diğer insanların onları yönlendirebilecek olan davranışlarına, tepkilerine veya yorumlarına değer vermeleriyle açıklanabilmektedir. Bir başka deyişle, nasıl davranacaklarını kestiremedikleri veya planladıkları davranışları gerçekleştiremedikleri bir durum içinde çevrelerindeki diğer insanlara uyumlu davranarak yaşadıkları olumsuz deneyimden kurtulma çabasına girmekte oldukları söylenebilmektedir.

Sonuç olarak, yüksek DİH düzeyi ve uyumluluk temel kişilik özelliği arasında, DİH'in alt boyutlarına göre değişkenlik göstermekle birlikte pozitif veya negatif yönde anlamlı bir ilişkinin tespit edilemediği söylenebilmektedir. Az sayıdaki çalışmada düşük/orta düzeyde pozitif bir ilişkinin tespit edilebildiği görülmektedir. Genel anlamda, DİH ve uyumluluk temel kişilik özelliği arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemektedir. Yalnızca, DİH kavramının alt boyutlarından biri olan estetik duyarlılık ve uyumluluk temel kişilik özelliği arasında ortalama düzeyde bir pozitif ilişki söz edilmektedir (Yano ve ark. 2020). Japonya'da yapılan bu çalışma (Yano ve ark. 2020) aynı öz-disiplin temel kişilik özelliğinde olduğu gibi yine kültürel bir farklılık olarak düşünülmektedir.

## **Nörotiklik Kişilik Özelliği**

Nörotiklik, kişilik teorisindeki birçok modelde bulunan bir kişilik özelliğidir. Özellikle olumsuz duygusal uyarılma ile ilgili olarak, uyarıldığında hızlı uyarılma ve uyarılma durumunda daha yavaş gevşeme eğilimi olarak tanımlanır. Duygusal istikrar ve pozitifliğin veya iyi uyumun aksine, duygusal istikrarsızlık ve olumsuzluk veya uyumsuzluğa odaklanır. Aynı zamanda öz-denetim eksikliği, psikolojik stresi yönetememe ve şikâyet etme eğilimi olarak da tanımlanmaktadır (Ormel ve ark. 2012). Nörotizm ölçeklerinde yüksek puan alan bireylerin duygusal açıdan dengesiz olma, stres durumlarında yoğun tepkisellik sergileme, mizaç özelliği olarak aksi ve huysuz olma eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır (Passer ve Smith 2009). Nörotiklik temel kişilik özelliğinin alt faktörleri düşük özgüven, gerçekçilikten uzak mükemmeliyetçi anlayış, karamsar tutum, üzüntü, suçluluk hissi ve yoğun mutsuzluk olarak belirlenmiştir (McCrae ve Costa 2008). Attary ve Ghazizadeh'e (2021)

göre DİH ve nörotiklik temel kişilik özelliği arasında pozitif ve oldukça güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Benzer sonuca ulaşan Lionetti ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları çalışmanın sonucunda DİH puanı yüksek olan katılımcıların yeni ve alışılmadık durumlara karşı tepkiselliklerinin daha yoğun olduğunu ifade etmektedir. DİH'in alt boyutlarından olan uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği kavramlarıyla nörotiklik temel kişilik özelliği arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Estetik duyarlılık ve nörotiklik arasında ise negatif bir ilişkiye ulaşılmaktadır (Lionetti ve ark. 2019). Bir diğer araştırmanın bulguları incelendiğinde, Bröhl ve arkadaşları (2021) öz-değerlendirme testleri sonucunda DİH yüksek bulunan bireylerin kaygı ve depresyona eğilim gösterdiğini saptamaktadır.

Uluslararası alanyazın tarandığında, nevrotik kişilik bozukluğuna kaygı ve depresyon patolojilerinin eşlik ettiği görülmektedir. Dolayısıyla, hem DİH olan hem de nevrotik kişilik örgütlenmesine sahip olan bireylerde kaygı ve depresyon geliştirme ihtimali daha yüksek bulunmaktadır. DİH'e benzer şekilde tanımlanan aşırı hassasiyet kavramı ve kaygı/depresyon arasındaki bağlantının çalışıldığı bir çalışmada Liss ve arkadaşları (2008) DİH alt boyutlarından olan uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği faktörlerinin anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca zayıf sosyal beceriler, ayrıntılara dikkat ve zayıf iletişim (otizmin belirtileri) ve duyguları tanımlamada zorluk (aleksitimi belirtileri) gibi bulgular üzerinden DİH ve diğer patolojiler arasındaki etkileşim açıklanmaktadır (Liss ve ark. 2008).

DİH ve nörotiklik temel kişilik özelliğinin ilişkisi bağlamında, nörotiklik temel kişilik özelliğinin pek çok yönü ile DİH arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki açıklanmaktadır (Tra ve ark. 2022). Ahadi ve Basharpour (2010) DİH, kişilik özellikleri ve ruhsal sağlık arasındaki üçlü ilişkiyi incelemiştir. Buna göre, uyarılma kolaylığının nörotiklik temel kişilik özelliğini doğrudan belirlediği belirtilmektedir. Uyarılma kolaylığı açısından yüksek puan alan katılımcıların tümü nörotiklik temel kişilik özelliğine sahip bulunmaktadır (Ahadi ve Basharpour 2010). Ayrıca, yüksek DİH seviyesinin kişilik özelliklerine etkisini inceleyen Tra ve arkadaşları (2022), DİH'i yüksek olarak tanımlanan katılımcıların hoş olmayan duygular, endişe, sinirlilik, kolayca hüsrana uğrama, sorunlara ve olumsuz olaylara aşırı davranışsal tepki, yüksek stres tepkisi ve kaygılı-kaçınan davranış tarzları sergilediklerini belirtmektedir. DİH ve nörotiklik temel kişilik özelliği birlikte ele alındığında, narsistik eğilimler gösteren nörotik bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde sergileyebilecekleri tavır merak edilmektedir. Bu konuda çalışan Kajdzik ve Moron (2023), DİH puanı yüksek olan katılımcılarla gerçekleştirdikleri çalışmada aşırı hassas olmanın diğer insanlara etkisini ölçmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde, DİH ve nörotiklik temel kişilik özelliğini bir arada gösteren katılımcıların diğerlerine karşı manipülatif oldukları saptanmıştır (Kajdzik ve Moron 2023). Kajdzik ve Moron (2023), yüksek DİH düzeyinin nörotiklik temel kişilik özelliğiyle birleştiği vakaları değerlendirmişlerdir. Bu vakaların öznesi olan katılımcıların narsistik ve psikopatik eğilimler gösterme ihtimallerinin DİH ve nörotiklik temel kişilik özelliğinin her ikisine birden aynı anda sahip olmayan katılımcılara göre daha olası olduğundan bahsedilmektedir (Kajdzik ve Moron 2023). Dolayısıyla, DİH seviyesi yüksek olan ve nörotiklik temel kişilik özelliğine sahip olan bireyler yalnızca özel uyarılma ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanlarla ilişki kurabilmektedir. Kurulan ilişkilerin analizinde ulaşılan temel sonuç, bireyin öz-tatmin sağlamak amacıyla diğer insanlar üzerinde manipülatif olmasıdır (Kajdzik ve Moron 2023). DİH'in alt boyutlarından özellikle uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği kavramları birçok araştırmacı tarafından nörotiklik temel kişilik özelliğinin yordayıcıları olarak belirtilmektedir. Nihayetinde, DİH düzeyi yüksek kişilerin nörotiklik temel kişilik özelliğine oldukça yatkın kişiler oldukları görülmektedir. Sonuç olarak, DİH ve nörotiklik temel kişilik özelliği arasında çok güçlü bir pozitif ilişkiden söz edilmektedir.

## Tartışma

DİH, kişinin içsel veya dışsal dünyasında karşılaştığı, kişiye tesir eden uyarılara karşı tepkisel duygulanımlar veya davranışlar gösterme hassasiyetidir (Aron ark. 2012). Aşırı hassas kişiler olarak tanımlanan DİH puanı yüksek kişiler, diğerlerinin çoğu zaman farkına varmadığı veya fark etse dahi yoğun tepkiler vermediği uyarınları kolayca fark etmekte ve yaşantılarına giren bu uyarılara keskin ve çoğu zaman fevri tepkiler vermektedir. Makale boyunca değerlendirildiği üzere, DİH yüksek olan kişiler, olumsuz psikolojik ve fizyolojik deneyimler yaşamaya karşı daha hassas olmaktadır. Algı eşikleri diğer kişilere nazaran düşük olan ve yine diğer kişilere nazaran daha kolay uyarılma yaşayan DİH geliştirmiş kişiler, uyarın karşısında gelişen yoğun kaygı, duygu-durumu kontrol etmede yaşanan zorluklar, ani kararlar alıp bilinçsiz hareket etme gibi durumlar yaşayabilmektedir. Öte yandan, DİH'in kişilere olumlu getirileri de olmaktadır. Özellikle DİH'in alt boyutlarından estetik duyarlılık düzeyi yüksek olan kişiler, iletişim becerileri geliştirmede ve sanata yatkınlık konusunda aşırı hassas olmayan kişilere göre daha avantajlı bir konumda görülmektedir (Ishikami ve Tanaka 2022). Mevcut çalışmada DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki, Beş Faktör Kişilik Kuramı dayanak noktası alınarak incelenmektedir. Beş Faktör Kişilik Kuramı, kişiliği temelde beş özellik ve her özelliğin altında yer alan ilişkili alt özellikler bağlamında

açıklayan bir kuramdır ve beş temel kişilik özelliği gelişime açıklık, öz-disiplin, dışa dönüklük, uyumluluk ve nörotiklik olarak belirlenmektedir (McCrae ve Costa 2008). Dolayısıyla Mevcut çalışmada DİH ve beş temel kişilik özelliği arasındaki ilişkilere odaklanılmaktadır.

İncelenen araştırmalar genel olarak DİH ve gelişime açıklık temel kişilik özelliği arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Gelişime açık kişilerin, uyaranlara karşı tahammüllü ve yenilikler karşısında heyecan duyan kişiler olmaları beklenmektedir. Oysa DİH yüksek olan kişilerin, uyaranlar karşısında daha tahammülsüz ve fevri oldukları ilgili bölümde açıklanmaktadır. Bu sebeple, DİH ve gelişime açıklık temel kişilik özelliği arasındaki negatif ilişki makul bir zemine oturmaktadır. Ancak, DİH seviyesi yüksek olan kişilerin gelişime pasif bir açıklık gösterdiği bulgulara da erişilmektedir (Bröhl ve ark. 2022). Bu durumda DİH yüksek olan kişilerin, fiziksel çevrelerinde yaşanan değişimleri katlanmasında zor bulabildikleri ancak, kendi bireysel dünyalarında yaşadıkları ve kendi kontrolleri altında olan değişimleri daha katlanılabilir buldukları söylenebilmektedir. Kişiyi istemediği şekilde davranmaya veya kontrol edemediği şekilde düşünmeye sevk eden uyaranlar kişi için irrite edici ve katlanılması gereken bir zorunluluk hali olarak algılandığı için kişi kolaylıkla olumsuz duygulanım ve davranışların etkisine girebilmektedir. Oysa kendi bireysel dünyasıyla ilgili olan bir değişim veya yeni bir uyaran meydana geldiğinde, kişi durumun tamamen kendi kontrolüne bağlı olarak seyredeceğini gördüğünde ve gelecekte ne olabileceğini kestirebildiğinde bu yeni gelişim daha katlanılabilir olmaktadır. Gelişime pasif açıklık kavramıyla anlatılmak istenen durum bu şekilde ifade edilmektedir.

Öz-disiplin temel kişilik özelliği ve DİH puanlarının karşılaştırıldığı çalışmalarda iki kavram arasında oldukça düşük düzeyde bir pozitif ilişki görülmekte veya sıklıkla herhangi bir anlamlı ilişki görülememektedir (Lionetti ve ark. 2019, Tra ve ark. 2022). Öz-disiplin sahibi kişilerin plan yapma, hedefe yönelik hareket etme ve disiplinli olma gibi özellikler gösterdiği ifade edilmektedir (Acevedo ve ark. 2014). Ancak DİH seviyesi yüksek kişilerin genelde durumlar karşısında aceleci, fevri ve geleceği planlamada ve buna yönelik çaba göstermede yetkin olmayan kişiler olduğu belirtilmektedir (Acevedo ve ark. 2014). İki bulgu birleştirildiğinde, DİH'in alt boyutlarından estetik duyarlılık puanı yüksek olan aşırı hassas kişilerin düşük düzeyde de olsa öz-disiplinli davranabilecekleri yorumlanırken, uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği olan kişilerin öz-disiplin temel kişilik özelliği gerekliliklerini yerine getirmede zorlanacakları düşünülmektedir. Bu durum, kolaylıkla uyarılma durumunda ve algılanan uyarlardan çok kolaylıkla rahatsızlık hissedebilme durumunda, kişinin öz-disiplin gerektiren faaliyetlerini devam ettirebilmek ve buna uygun davranışlar gösterebilmek için gerekli olan sağduyu, soğukkanlılık ve planlama becerisi gibi yetilerini o an için koruyamaması şeklinde açıklanabilmektedir.

Dışa dönüklük temel kişilik özelliğine sahip bireyler, yüzleştikleri uyaranlara makul ve katılımcı tepkiler vermektedir. DİH alt etmenlerinden olan uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği kavramları, dışa dönüklük temel kişilik özelliği ile negatif ilişki bulunmaktadır (Ahadi ve Basharpour 2010). Bir başka ifadeyle, rahatsız edici uyaranlara ve belirsizlik içeren yeni hayat durumlarına uyum göstermekte zorlanan DİH yüksek insanlar, dışa dönüklük temel kişilik özelliğinin aksine içe dönüklük kişilik özelliğine sahip bulunmaktadır. Öte yandan, DİH'in diğer alt etmeni olan estetik duyarlılık puanı, kişinin içe dönük bir yapılanma geliştirmesine müsaade etmektedir çünkü estetik duyarlılığa sahip kişiler kendi başlarına yapabilecekleri aktivitelerden keyif almaktadır. Kendi içsel süreçlerinin daha farkında ve kim olduklarının daha bilincinde olmaya çalışmaktadırlar. Estetik duyarlılık sahibi kişiler, bilişsel işleme (cognitive processing) bakımından daha derinlemesine analiz yapabilmektedir. Dolayısıyla, DİH olan kişiler içe dönüklük kişilik özelliğine daha yatkın bulunmaktadır (Bas ve ark. 2021).

Beş Faktör Kişilik Kuramın bir diğer temel kişilik özelliği olan uyumluluk ile DİH arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalar incelendiğinde bu iki değişken arasında olumlu veya olumsuz herhangi bir ilişki saptanamamaktadır (Bröhl ve ark. 2021). DİH'in düşük ya da yüksek olması, kişinin uyumluluk temel kişilik özelliği hakkında bir yorumda bulunmak için yeterli değildir. Yalnızca Yano ve ark. (2020) estetik duyarlılık puanı ile uyumluluk arasında ortalama düzeyde bir pozitif ilişki tespit edebilmektedir; DİH kavramının barındırdığı uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği terimleriyle uyumluluk temel kişilik özelliği arasında da herhangi doğrultuda istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bunun sebebi, kolayca uyarılma yaşayan ve algılandığı olumsuz uyaranların irritasyonunu deneyimleyen kişilerin uyumluluk temel kişilik özelliğini karakterize eden arkadaş canlısı olma, başkalarının duygularını paylaşma, sevecenlik, vb. gibi alt kişilik özelliklerini yansıtmakta yetersiz olmasıdır. Buradan hareketle söz konusu kişilerin diğer insanlarla bu tarzda ilişki kurmakta zorlandıkları görülmektedir.

Son olarak, DİH ile nörotiklik temel kişilik özelliği arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmaktadır (Attary ve Ghazizadeh 2021). DİH puanı nörotiklik temel kişilik özelliğinin yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Ahadi ve Basharpour 2010). Bir başka deyişle, DİH puanı yüksek olan kişilerin nörotik kişilik örgütlenmesi geliştirmiş olması çok muhtemel görülmektedir. Özellikle uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği kavramları, nörotik kişilikle ilişkilendirilmektedir. Duygulanımda dalgalanmalar, irritasyon, yoğun kaygı, fevri hareketler, yüksek stres, sinir,



olumsuz durumlara verilen abartılı tepkiler gibi daha özel kişilik boyutları da hesaba katıldığında, DİH yüksek olan insanların bu tarz deneyimleri nörotiklik temel kişilik özelliği ile ilişkilendirilmektedir. DİH'in alt boyutlarından olan düşük algı eşiğinin nörotik kişilerde güçlü olması bu tarz duygulanımların oluşumuna daha kolay zemin hazırlamaktadır. Öte yandan, empatik becerileri kuvvetli olan nörotik kişilerde bazen manipülatif bir yapılanma meydana gelebilmektedir (Kadzjik ve Moron 2023). Nörotiklik temel kişilik özelliğini gösteren bireyler, başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamada ve yönlendirmede beceriklidir. Bu sebeple, bu becerilerini kendi çıkarları için kullandıkları durumların varlığından bahsedilmektedir. İletişim halinde oldukları insanları kendi istekleri doğrultusunda yönetmek ve yalnızca kendi taleplerine yanıt verdikleri sürece iletişimi devam ettirmek eğiliminde oldukları görülmüştür. Aslında bu bulgu, nörotiklik temel kişilik özelliği ve narsisizm arasındaki muhtemel bir pozitif ilişkiyi yordamaktadır. Buna göre, DİH gösteren nörotik kişiler, iletişim becerilerini ve başkalarının düşüncelerini çıkarsama ve buna uygun hareket etme yetilerini kullanarak diğer kişileri kendi çıkarları doğrultusunda yönlendirebilmektedir. Bu beceriler, nörotik temel kişilik özelliğine sahip kişilere başkalarının duygu ve düşüncelerini daha kolay algılama ve kendi duygu, düşünce ve arzularını gerçekleştirmek için bu becerileri kullanma imkânı vermektedir.

Nihayetinde, DİH yüksek olan bireylerin, Beş Faktör Kişilik Kuramı bağlamında genel olarak pasif bir gelişime açıklığa, düşük öz-disiplin düzeyine, içe dönük bir kişilik yapısına ve nörotik kişilik özelliğine sahip oldukları söylenebilmektedir. DİH kavramının alt boyutları olan uyarılma kolaylığı, düşük algı eşiği ve estetik duyarlılık kavramlarıyla beş temel kişilik özelliği arasındaki ilişkiler incelendiğinde, uyarılma kolaylığı ve düşük algı eşiği boyutları özellikle nörotiklik temel kişilik özelliğinin belirtileri olarak ele alınmaktadır. Bir diğer ifadeyle, nörotik kişilik örgütlenmesine DİH kavramının eşlik ettiği ifade edilmektedir. Gelen uyarımları kolayca fark etme (düşük algı eşiği) ve bu uyarılardan rahatsızlık hissetme (uyarılma kolaylığı) durumları göz önüne alındığında bulgular daha anlaşılabilir bir zemine oturmaktadır. Estetik duyarlılık kavramı ise en çok gelişime pasif açıklık özelliği ile ilişkilendirilmektedir. Buna göre, sanata yatkınlık veya empatik becerileri gelişmiş bireylerin kendi başlarına yürütebilecekleri yeni deneyimlere ve gelişimlere açık oldukları söylenebilmektedir.

## Sonuç

Farklı araştırmalardan derlenen ve tartışılan bulguların gelecek yıllarda DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin inceleneceği çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan, DİH ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinde sıklıkla nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. Kişiliğin daha derin boyutlarına erişebilmek adına, nitel araştırma yöntemlerinin kullanılmasıyla yapılacak çalışmaların alanyazındaki önemli bir eksikliği doldurmak için faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu derleme çalışmasında kaynak alınan makalelerde ve kitaplarda da belirtildiği üzere kültürel farklılık ve cinsiyet ayrımı da hem kişilik özelliklerine hem de DİH seviyesine etki etmektedir. Kültürel etki bağlamında değerlendirildiğinde, önceki çalışmaların çoğunluğu Amerikan ve Avrupalı katılımcılarla yapılmıştır. Asya ülkelerinde gerçekleştirilen az sayıdaki çalışmalar (Ahadi ve Basharpour 2010, Yano ve ark. 2020, Attary ve Ghazizadeh 2021, Ishikami ve Tanaka 2022) genelde benzer sonuçlar vermiş olsa da bazı kültürel farklılıkların mevcudiyeti de dikkati çekmektedir. Gelecek araştırmaların bu faktörlerin olası etkisini hesaba katarak düzenlenmesi daha güvenilir ve geçerli bulgulara ulaşılabilmesi için gerekli görülmektedir. Ayrıca, cinsiyet farklılığının da hem DİH seviyesi üzerinde hem de kişilik özellikleri bağlamında etkili olduğu görülmektedir. Gelecek çalışmalarda cinsiyet farklılıklarına odaklanacak karşılaştırma çalışmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Acevedo BP, Aron EN, Aron A, Sangster MD, Collins N, Brown LL (2014) The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain Behav*, 4:580–594.
- Acevedo BP (2020) *The Highly Sensitive Brain: Research, Assessment, And Treatment Of Sensory Processing Sensitivity*. Cambridge, Academic Press.
- Ahadi B, Basharpour S (2010) Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *J Appl Sci*, 10:570–574.
- Allport GW (1937) *Personality: A Psychological Interpretation*. New York, Holt.
- Aron EN, Aron A (1997) Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *J Pers Soc Psychol*, 73:345–368.
- Aron EN, Aron A, Jagiellowicz J (2012) Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsiveness. *Pers Soc Psychol Rev*, 16:262–282.
- Attary T, Ghazizadeh A (2021) Localizing sensory processing sensitivity and its subdomains within its relevant trait space: a data-driven approach. *Sci Rep*, 11:20343.

- Bakker K, Moulding R (2012) Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Pers Individ Dif*, 53:341-346.
- Baldwin MW, Matthew D, Lieberman (2010) Is there a genetic contribution to cultural differences? Collectivism, individualism and genetic markers of social sensitivity. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 5:203-211.
- Bamford JMS, Davidson JW (2019) Trait empathy associated with agreeableness and rhythmic entrainment in a spontaneous movement to music task: preliminary exploratory investigations. *Music Sci*, 23:5-24.
- Banerjee P, Srivastava M, Krishnamoorthy B (2022) A gender-based comparative analysis of generation x and y on emotional contagion: the qualitative perspective. *Bus Perspect Res*, 11:336-354.
- Booth C, Standage H, Fox E (2015) Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Pers Individ Dif*, 87:24-29.
- Bröhl AS, Van Leeuwen K, Pluess M, De Fruyt F, Van Hoof E, Weyn S et al. (2022) Personality profile of the self-identified highly sensitive person: a lay theory approach. *J Individ Differ*, 43:95-104
- Chacón A, Pérez-Chacón M, Borda-Mas M, Avargues-Navarro ML, López-Jiménez AM (2021) Cross-cultural adaptation and validation of the highly sensitive person scale to the adult spanish population (HSPS-S). *Psychol Res Behav Manag*, 14:1041-1052.
- Chen C, Chen C, Moyzis R, Stern H, He Q, Li H et al. (2011) Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach. *PLoS One*, 6:21636.
- Costa PT, McCrae RR (2008) Revised neo personality inventory (NEO-PI-R) and the five factor inventory (NEO-FFI). In *The SAGE Handbook Of Personality Theory and Assessment* (DH Saklofske, G Matthews, GJ Boyle), 2:179-198. New York, Sage Publications.
- Digman JM, (1990) Personality structure: Emergence of the five factor model. *Annu Rev Psychol*, 41:417-440.
- Eysenck HJ (1982) The biological basis of cross-cultural differences in personality: Blood group antigens. *Psychol Rep*, 51:531-540.
- Grimen H, Diseth Å (2016) Sensory processing sensitivity: factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *Percept Mot Skills*, 123:637-653.
- Ishikami Y, Tanaka H (2022) Emotional contagion and mirror system activity in the highly sensitive person. *ISASE 2022, The 8th International Symposium on Affective Science and Engineering*, 8.
- Kajdzik M, Moroń M (2023) Signaling high sensitivity to influence others: initial evidence for the roles of reinforcement sensitivity, sensory processing sensitivity, and the dark triad. *Psychol Rep*, doi:10.1177/00332941231152387.
- Licht C, Mortensen EL, Knudsen GM (2011) Association between sensory processing sensitivity and the serotonin transporter polymorphism 5-HTTLPR short/short genotype. *Biol Psychiatry*, 69:152-153.
- Lionetti F, Pastore M, Moscardino U, Nocentini A, Pluess K, Pluess M (2019) Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affect: a meta-analysis. *J Res Pers*, 81:138-152.
- Liss M, Mailloux J, Erchull MJ (2008) The relationship between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Pers Individ Dif*, 45:255-259.
- Malinakova K, Novak L, Trnka R, Tavel P (2021) Sensory processing sensitivity questionnaire: a psychometric evaluation and associations with experiencing the covid-19 pandemic. *International J Environ Res Public Health*, 18:12962.
- Myers IB, Myers PB (1995) [1980] *Gifts Differing: Understanding Personality Type*. Mountain View, Davies-Black Publishing.
- Ormel J, Riese H, Rosmalen JGM (2012) Interpreting neuroticism scores across the adult life course: immutable or experience-dependent set points of negative affect. *Clin Psychol Rev*, 32:71-79.
- Passer M, & Smith R (2009) *Psychology: The Science Of Mind And Behavior* 2nd ed. New York, McGraw-Hill.
- Pickering A, Corr P (2008) JA Gray's reinforcement sensitivity theory (RST) of personality. In *The SAGE Handbook Of Personality Theory And Assessment* (DH Saklofske, G Matthews, GJ Boyle) 1:239-256. New York, Sage Publications.
- Rizzo-Sierra CV, Leon-S ME, Leon-S FE (2012) Higher sensory processing sensitivity, introversion and ectomorphism: new biomarkers for human creativity in developing rural areas. *J Neurosci Rural Pract*, 3:159-162.
- Roberts BW, Jackson JJ, Fayard JV, Edmonds G, Meints J (2009) Chapter 25: Conscientiousness. In *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (Eds MR Leary, RH Hoyle):369-381. New York, Guilford Press.
- Roccas S, Sagiv L, Schwartz SH, Knafo A (2002) The big five personality factors and personal values. *Pers Soc Psychol B*, 28:789-801.
- Sengül-İnal G, Kirimer-Aydinli F, Sümer N (2018) The role of attachment insecurity and big five traits on sensory processing sensitivity. *J Psychol*, 152:497-514.
- Sengül-İnal G, Sümer N (2018) Duyusal işleme hassasiyeti: kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21:38-54.
- Smolewska KA, McCabe SB, Woody EZ (2006) A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity and their relation to the bis/bas and big five. *Pers Individ Dif*, 40:1269-1279.
- Thompson ER (2008) Development and validation of an international english big-five mini-markers, *Pers Individ Dif*, 45:542-548.
- Toegel G, Barsoux JL (2012) How to become a better leader. *MIT Sloan Manag Rev*, 53:51-60.

- Trå HV, Volden F, Watten RG (2022) High sensitivity: factor structure of the highly sensitive person scale and personality traits in a high and low sensitivity group: two gender matched studies, *Nord Psychol*, 4:1-23.
- Tsujioka B, Cattell RB (1965) Constancy and difference in personality structure and mean profile, in the questionnaire medium, from applying the 16 PF test in America and Japan. *Br J Soc Clin Psychol*, 4:287-297.
- Yano K, Kase T, Oishi K (2019) The effects of sensory-processing sensitivity and sense of coherence on depressive symptoms in university students. *Health Psychol Open*, 6:31489201.
- Yano K, Kase T, Oishi K (2020) The associations between sensory processing sensitivity and the Big Five personality traits in a Japanese sample. *J Individ Differ*, 42:84-90.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.