



## Kültürel Bir Öğreti: Mutluluk Korkusu

Özlem ÇEVİK\*

**Öz:** Eski zamanlara kadar dayanan mutluluk kavramı başta felsefeciler olmak üzere pek çok kişinin dikkati çekmiştir. Felsefeden edebiyata, psikolojiden eğitime kadar her alanda mutlulukla ilgili pek çok çalışma vardır. İlk defa pozitif psikolojiyle beraber bilimsel olarak incelenen mutluluğun evrensel olduğu düşünülmüştür. Fakat son yıllarda mutluluk üzerine yapılan çalışmalar mutluluğun evrensel bir kavram olmasına rağmen her kültür için öncelik olmadığını göstermiştir. 2013 yılından itibaren yapılan çalışmalar, bazı kültürlerin mutluluktan korktuğunu göstermiştir. Mutlu olduktan sonra kötü bir olayın gerçekleşeceğine inanma, mutluluğun başka insanların acıların önünde engel olarak görülmesi ve bazı kültürlerde mutlu insanların kötü insanlar olarak görülmesi şeklindeki inanış ve düşünce kalıplarından dolayı mutluluk korkusu kolektif kültürlerde yaygın olarak görülmektedir. Mutluluk korkusu, yaşam doyumu, öznel ve psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilemektedir. Mutluluk korkusu psikopatolojilerde önemli bir işaret olarak kabul edildiği gibi depresyon, kaygı bozukluğu, stres gibi sorunların iyi oluşunu da olumsuz olarak etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı, mutluluk korkusunu ve mutluluk korkusunun kültürel yönünü ulaşılabilen literatür bağlamında eğitimcilere tanıtmaktır. Bu çalışma literatür taramasının kullanıldığı betimsel araştırmadır. Mutluluk korkusu ilgili yapılan çalışmalar araştırmanın kaynaklarını oluşturmaktadır. Kültürel bir öğreti olan mutluluk korkusu ulaşılan literatür kaynaklarla betimlenmeye çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, mutluluk korkusu, kültür

### A Cultural Teaching: Fear Of Happiness

**Abstract:** The concept of happiness, which dates back to ancient times, has attracted the attention of many people, especially philosophers. There are many studies about happiness in every field from philosophy to literature, psychology and education. Happiness, which was first studied as a science with positive psychology, was thought to be universal. But recent studies on happiness have shown that although happiness is a universal concept, it is not a priority for every culture. Since 2013, studies have shown that some cultures fear happiness. Fear of happiness is common in collective cultures because of beliefs and thought patterns that believe that a bad event will happen after being happy, that happiness

---

\* Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye. ORCID ID:0000-00024637-2147, E-posta: [ozlem.alav@gmail.com](mailto:ozlem.alav@gmail.com)

is seen as an obstacle to other people's pain and that happy people are seen as bad people in some cultures. Fear of happiness, life satisfaction, subjective and psychological well-being affect negatively. Fear of happiness is accepted as an important sign in psychopathologies and it negatively affects the well-being of problems such as depression, anxiety disorder and stress. The aim of this study is to introduce the fear of happiness and the cultural aspect of fear of happiness to educators in the context of available literature. This study is a descriptive study using literature review. Studies about fear of happiness constitute the sources of the research. Fear of happiness, which is a cultural teaching, has been tried to be described with literature sources.

**Key Words:** Happiness, fear of happiness, culture

### Giriş

İnsanlığın ilk çağlarından beri üzerine pek çok söz söylenen ve insanların ilgisini çeken mutluluk konusu, 1980'lerden itibaren bilimsel olarak incelenmeye başlanmıştır. Pozitif psikolojiyle ilgili yapılan pek çok çalışmada mutluluk yoğun ilgi görmüş, mutluluğun ne olduğu, nasıl ölçülebileceği, elde edilebilir olup olmadığı belirleyicilerin ne olduğu şeklinde birçok soruya cevap aranmıştır (Doğan, Sapmaz & Akıncı Çötök, 2013). Mutluluk istenen ve aranan bir olgu olduğu kadar bazı insanlar için mutluluk korkulacak bir duygudur (Gilbert, McEwan, Catarino, Baião & Palmeria, 2014). Mutluluk korkusu, mutlu olduğunda ardından kötü bir olayın olacağına inanmadır (Joshanloo & Weijers, 2013). Literatüre mutluluk korkusu olarak geçen durum, bazı insanların mutluluktan korktuğunu ifade etmektedir. Mutluluktan korkan bireyler, çok mutlu olmaktan korkarlar çünkü mutluluğun ardından kötü bir şeyin olacağına ya da kendilerinin mutluluğu hak eden biri olmadıklarına inanırlar (Lambrou, 2014). Mutluluk korkusunun kökenleri incelendiğinde mutluluk korkusunun çocukluk anılarına, yaşanan travmalara dayanmaktadır (Harris 2017; Lambrou, 2014). Ayrıca mutluluk korkusunun kültür gibi geçirilen bir çevrenin öğrenme örüntüsü olduğu da açıktır (Joshanloo, Lepshokova, Panyusheva, Natalia, Poon, Yeung., 2014; Lambert, Passmore & Joshanloo, 2019).

Kültür, bireylerin inançlarına, düşünce tarzlarına, davranışlarına ve duygularına etki eder ve şekil verir. Farklı kültürlerden gelen bireyler, düşünce tarzından yemek tercihinine kadar birçok konuda farklılık gösterir (Aktan & Tutar, 2007; Monaghan & Just, 2013; Özensel, 2003). Mutluluk dünyadaki herkes için bir ihtiyaç olmasına rağmen mutluluğa verilen anlam kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Mutluluk gibi mutluluk korkusu da kültürel

formalar sahiptir. Kültür, bireylere öğrettiği diğer davranışlar gibi bazen kişiye mutluluktan korkmasını da öğretir ve mutluluk korkusu bazı kültürlerde daha belirgin kendini hissettirir (Muhtar, 2016). Mutluluk korkusunu izlerine atasözlerinde, deyimlerde ve şarkı gibi diğer kültürel öğelerde rastlamak mümkündür. Mutluluğun ve mutluluk korkusunun kültürel boyutlarını bilmek mutluluk korkusunu anlamayı ve önlemeyi kolaylaştıracaktır.

### **Çalışmanın Önemi ve Amacı**

Mutluluk, psikolojik iyi oluş için oldukça önemlidir. Güneşin az olduğu ülkelerde, bireylerin daha az mutlu olduğu ve bunun neticesinde daha çok depresyona girdiği ve intihar oranının yüksek olduğu görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu nedenle mutluluk kişisel iyilik için önemlidir. Ayrıca mutluluk gibi olumlu duygular psikolojik sorunları olan bireylerin iyi olma süreçlerini olumlu etkilemektedir. Fakat bazı insanlar mutluluktan korkmaktadır. Bu da onların iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir.

Mutluluk korkusunun farklı pek çok nedeni vardır. Kültür de mutluluk korkusunun bir nedenidir (Joshnloo ve Weijers, 2013). Bu çalışmanın amacı, kültürel bir öğreti olan mutluluk korkusunu ve mutluluk korkusunun kültürel yönünü ulaşılan literatür kapsamında eğitimcilere ve okuyuculara tanıtmaktır.

### **Yöntem**

Bu çalışma literatür taraması ile yapılan betimsel bir araştırmadır. Literatür taraması, araştırma problemiyle ilgili bilgilerin özeti, sentezi ve incelemesidir (Balcı, 2013). Tarama modelleri ise geçmişte veya şu an olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde araştırılan olay, birey ya da nesne herhangi bir müdahale yapılmaksızın kendi koşulları içerisinde tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Bu çalışmada mutluluk korkusuyla ilgili çalışmalara ulaşmak için ERIC, Springer gibi veri tabanları ve konuyla ilgili yapılan çalışmalar kaynak olarak kullanılmıştır. Konuyla ilgili araştırma yapılırken mutluluk korkusu, fear of happiness, fear of being happy ve aversion to hapiness anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Türkçe literatürde mutluluk korkusuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma olmasına rağmen İngilizce yayınlanmış çok sayıda çalışmaya rastlamak mümkündür. Mutluluk korkusu literatürde yeni bir kavram olduğu için mutluluk korkusuyla ilgili her iki dilde de yapılan çalışmalar günceldir.

## Bulgular

### Mutluluk Korkusu

Mutluluk kavram olarak uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen bilimsel olarak ele alınıp incelenmesi pozitif psikolojiyle başlamaktadır. Literatürde mutlulukla ilgili pek çok tanıma rastlansa da genel olarak mutluluk bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun ve olumlu duyguların toplamıdır (Kangal, 2013). Mutluluk, duygu olarak evrensel olmasına rağmen herkesin mutluluğa yüklediği anlam evrensel değildir ve kültürel birçok normu barındırır. Ayrıca, bireylere verilen pek çok psikoloji hizmetinde mutluluk gibi olumlu duyguların artımı sağlanmaya çalışılır. Fakat son zamanlarda yapılan çalışmalar bireylerin mutluluktan korktuğunu göstermektedir. Literatüre mutluluk korkusu olarak geçen kavram bireylerin kültür, geçmiş yaşantılar gibi bazı nedenlerden dolayı mutluluktan korkması mutluluğu çağrıştıran her şeyden korkup uzak kalma isteği olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle mutluluk korkusu, çok mutlu olmaktan korkmaktır. Benzer şekilde mutluluk korkusu, bireyin mutlu olmayı hak etmeyen biri olarak kendini görmesi, mutlu insanların kötü insanlar olduğu düşüncesi, mutluluğu ifade etmenin kişi için ve başka insanlar için kötü olduğu inancı ve mutlu olduğunda yakında mutsuz olacağından korkması olarak da tanımlanmaktadır (Joshano & Weijers, 2014; Lambrou 2014). Mutluluk korkusu olan bireyler, mutluluğun asla sürmeyeceğine inanırlar ve iyi, güzel ve eğlenceli olaylardan sonra kötü şeylerin olacağından korkarlar bu nedenle de bilinçli olarak mutluluktan uzak dururlar (Gilbert ve diğerleri., 2012; Joshano ve diğerleri, 2014; Lambrou 2014).

Mutluluğun sağlık, zenginlik ve ilişki üzerinde olumlu etkisi olduğu kabul edilir; buna rağmen mutluluk inancı evrensel değildir (Kangal, 2013; Lambert ve diğerleri, 2019). Batı kültüründe kişisel mutluluk hayattaki en önemli değerlerden biri olarak kabul edilir. Fakat bu her toplumda aynı değildir. Bazı kültürler mutluluğa değer vermezler ve mutlulukla ilgili kültürel farklılıklar vardır. Mutluluk korkusu da mutluluk gibi evrensel değildir ve kültürel formlara sahiptir (Joshano ve diğerleri, 2014; Joshano & Weijers, 2014; Lambert ve diğerleri, 2019; Muhtar 2016). Kültürün mutluluk korkusu üzerindeki etkisinin daha fazla olabileceği düşünülmektedir ve mutluluk korkusu kültürel farklılık göstermektedir (Joshano & Weijers, 2013).

## Mutluluk Korkusu ve Kültür

Bir yaşam biçimi olan kültür, toplumların gündelik deneyimlerini ortaya koyarken tutumlarının, davranışlarının, inançlarının, algılarının, duygularının kısacası yapıp ettiklerinin tümüdür. Bu yönüyle kültür, toplumların ve o toplumlara ait bireylerin yedikleri, içtikleri, okuyup yazdıkları, sevip sevildikleri, öfkeleri, hasretleri gibi tüm unsurların toplamıdır. Bireyler, içinde doğup büyüdüğü toplumun kültürüne göre davranış kalıpları ve inanışlar geliştirirler (Aktan & Tutar, 2007; Evcin, 2013; Monaghan & Just, 2013).

Bireyden ziyade toplumun düşünce, inanç ve davranış örüntülerini, deneyim ve birikimini ifade eden kültür (Aktan & Tutar, 2007) bireyin mutluluğu anlamlandırmasına da etki eder. Kültürler, insanların hislerinde, düşüncelerinde ve davranışlarında kayda değer değişikliklere yol açan farklı yönelimleri (örneğin bireycilik ve kolektivizm) vurgular. Örneğin, psikologlar, mutluluk korkusunun - mutluluğun olumsuz sonuçlara yol açtığı ve kaçınılması gerektiği inancı – toplulukçu/kolektif kültürlerde daha güçlü olduğunu göstermiştir (Joshanloo & Weijers, 2014). Toplumların kolektif ya da bireysel olmasında kültür rol oynar ve bu bireysel oluş ya da kolektif oluş bireylerin duygu, düşünce ve inanışlarına etki eder. Bir inanış olan mutluluk korkusu üzerinde de kültürün önemli bir rolü vardır. Mutluluk korkusu, kolektif toplumlarda çok daha yaygın olarak görülmektedir (Aktan & Tutar, 2007; Monaghan & Just, 2013; Lambert D'raven & Pasha-Zaidi, 2015; Muhtar, 2016).

Herkesin mutluluğun peşinden gittiği ve uzun bir süredir psikologlar tarafından mutluluğun toplumlar için evrensel olduğu görüşü 2013 yılında Joshlanloo'nun çalışmasıyla değişmiştir (Muhtar, 2016). Bazı toplumlar için mutluluk öncelik değildir ve mutluluk korkulması gereken bir duygudur (Joshanloo & Weijers, 2014). Bazı kültürler, mutluluktan uzak durmayı tercih ederler. Mutluluktan uzak durmayı tercih eden kültürler kolektif toplumlardır ve mutluluk korkusu bireysel toplumlara nazaran kolektif toplumlarda daha fazladır. En basit ifadeyle bireycilik ve kolektivizm, vurguladıkları sosyal bağlanma derecesinde farklılık gösteren yapılardır. Topluluk kültürleri, gruplar arası (yani bir aile, bir arkadaş grubu veya bir çalışma ortamı) öncelikli olma eğilimi gösterirken, bireysel kültürler "bireyin" gücünü önceller ve bireyin toplumdaki yerini toplumdaki benzerliklerle değil farklılıklarla ortaya koyar (Lambert D'raven & Pasha-Zaidi, 2015; Özdil, 2017).

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisini (fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevmeye ve ait olma ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı) oluştururken, kültürel

farklılıklara değinmemiştir. Maslow'un teorisi değer ve inançlardaki kültürel farklılığın mutluluğa nasıl etki edebileceğini dikkate almamıştır. Oysa sosyo-ekonomik faktörler ihtiyaçların karşılanırken memnuniyet düzeyine hayati ölçüde etki eder. Ayrıca ihtiyaç kavramı bir toplumdaki diğerine farklılık gösterir (Çebi, 2015). Diğer bir deyişle her toplumun ihtiyaç düzeyi ve ihtiyaç şekli aynı olmayabilir (Lambert D'raven & Pasha-Zaidi, 2015). Yüksek mutluluk korkusu kolektif kültürlerin, pozitif duygularla daha az ilgilenmelerine neden olur (Bryant & Veroff, 2007). Pozitif duyguların negatif sonuçlar getireceğine inanırlar ve böyle bireyler pozitif duygulardan korkarlar ve uzak dururlar (Joshano & Weijers, 2013; Muhtar, 2016; Lambert, Passmore & Joshano, 2018).

2012'ye kadar mutluluğun evrensel olduğu düşünülürdü fakat 2012 yılında mutluluğun evrensel bir hedef olmadığı kanıtlandı (Muhtar, 2016). Depresyon, yeme bozukluğu, öz eleştirisi yüksek, stres, anksiyete ve benzeri çeşitli sorunları olan bireylerle yapılan çalışmalar mutluluk korkusu kavramının varlığını göstermiştir ve bu çalışmalar literatüre mutluluk korkusunun girmesine neden olmuştur. Psikopatolojileri anlamada önemli bir veri olarak kabul edilen mutluluk korkusuyla, mutluluğun evrensel bir hedef olmadığı ve herkesin mutluluğu istediği, mutluluğun peşinden koştuğu iddiaları reddedilmiştir (Gilbert ve diğerleri, 2011; Gilbert, McEvan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos 2012; Gilbert ve diğerleri, 2014; Longe ve diğerleri, 2010; Reiss 1991). Ayrıca bireysel ve kolektif kültürlerde mutluluk korkusu üzerine çalışma yapan Muhtar (2016) da mutluluk korkusunun kültürel normlar taşıdığını kanıtlamıştır. Muhtar'ın çalışmasında bireysel ve kolektif toplumlardan gelen bireylerin mutluluk korkusu arasında belirgin bir fark bulunmaktadır. Çalışmaya göre kolektif toplumlarda mutluluk korkusu çok daha yüksektir. Kolektif kültürden gelen bireyler, bireysel toplumlara göre daha kaderecidirler ve dış koşulların yaşamlarını şekillendirmede daha belirleyici olduğunu düşünmektedirler. Bu nedenle, bu bireyler eğer çok mutlu olurlarsa bu mutluluğun arkasından kötü bir olayın yaşanacağına olan inançlarından dolayı mutlu olmaktan korkarlar ve mutluluktan uzak dururlar.

Farklı kültürlerden gelen insanlar farklı nedenler mutluluktan korkup uzak dururlar. Fakat mutluluk korkusu çoğu kültürde evrensel bazı nedenlere sahiptir. Örneğin çok mutlu olduğunda o mutluluğun arkasından mutsuz olacağı, acı çekeceği, öleceği gibi kötü bir şey olacağı inancı, mutlu bir insan olmanın insanı kötü biri yapacağı görüşü, mutlu olup bunu gösterirse nazar degeceği inancı, mutluluğu ifade etmek senin için ve başkaları için kötüdür ve

mutluluğun peşinden koşmak senin ve başkaları için kötüdür şeklinde inanmadır (Joshanloo & Weijers, 2013; Joshanloo & Weijers, 2014).

Her kültür, bireylerine birtakım davranış, duygu, tutum, inanç ve düşünce gibi unsurları kazandırırken kendi yapısına göre şekillendirir. Mutluluk korkusunun yüksek olduğu kolektif kültürler, bireylere atasözleriyle, deyimlerle, şarkılarla, hikayelerle ve benzeri yollarla bireylere mutluluktan korkması gerektiğini öğretirler (Joshanloo & Weijers, 2014; www.liberationist.com; Özdil, 2017). Bir gruba ya da topluma aidiyeti öne çıkaran ve bir bütünün parçası olmayı bireye kazandıran kolektif toplumlardan (Özdil, 2017) biri olan İran’da mutlu insanlar kötü insanlar olarak düşünülür; çünkü İran kültürüne göre mutlu insanların hayattaki acıları göremeyen sıradan, ahmak ve bayağı biri olarak kabul edilir. Üzüntülü bir insanın derin bir kişiliğe sahip olduğuna inanıldığı için ona daha çok saygı duyulur (Joshanloo, 2013; Joshanloo & Weijers, 2014). Japon kültüründe de mutluluğun ardından kötü şeylerin olacağına inanılır (Uchida & Kitayama, 2009). Çin kültüründe ise mutluluk ve mutsuzluk arasında diyalektik bir denge olduğuna inanılır ve Çin atasözünde “aşırı mutluluk trajediye neden olur” diye geçer (Lu & Gilmour, 2006; www.liberationist.com). Budistlere göre, mutluluğa giden yol acı çekmenin kökenlerinin anlaşılmasından başlar (www.liberationist.com). Birleşik Arap Emirlikleri’nde ve Suriye, Mısır, Libya, Yemen, Irak gibi Arap ülkelerinde mutluluk kolektif bir özellik gösterir. Aile, arkadaş ve diğer insanlarla ilişkiler mutluluk için önemli görülür. Bunun yanı sıra ülkenin politik ve maddi olarak iyi ve güvenli olması mutluluk için önemli kabul edilmektedir. Bu kültürlerde insanlar, diğer insanların ne düşündüğüyle ilgilidir. İnsanların kendilerini mutlu eden bir yaşamdan ziyade başkalarının görüşleri için bir hayat yaşama konusunda endişeli oldukları görülür (Lambert D’raven & Pasha-Zaidi, 2015).

Türkiye’de mutluluk korkusunu çağrıştıran atasözü, deyim, şarkı sözü ve inanışlara rastlamak mümkündür. *Ağlayanın bir derdi var, gülenin beş, kendi kendine gülene deli derler, çok gülen çok ağlar, deli ağlamaz, akıllı gülmez* atasözleri; *Karı gibi gülmek* deyim (Türktaş, 2018); Halil Sezai Paracıkoğlu’nun Sonbahar adlı şarkısındaki “*Nerden bulur bu insanlar ben mutsuzken gülünecek şeyleri ..*” (www.sarki-sozleri.net); iyi ve güzel şeylere sahip olmanın halk arasında bazı insanlar tarafından kıskançlığa neden olacağı ve bundan dolayı nazar degeceği sahip olunan güzelliklerin, mutlulukların elden gideceğine dair inanışlar (Çıblak, 2004) ve “*Çok güldük başımıza bir şey gelecek*” şeklindeki halk arasında yer bulmuş inanışlar mutluluk korkusuna örnek olarak gösterilebilir (Demir, 2018).

## Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, mutluluk korkusu kültürel yönüyle incelenmiştir. Mutluluk korkusunun kültürel yönü incelenirken mutluluk korkusunun kültürel bir öğreti olduğu ve kolektif kültürlerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kültürün bireye öğrettiği pek çok davranış, tutum, algı, düşünce, inanış ve duygu gibi mutluluk korkusu da bireylere kültür aracılığıyla öğretilmektedir. Her ne kadar eski çağlara kadar uzanan ve filozofların üzerine konuştuğu mutluluk kavramı (Uchida & Kitayama, 2009) evrensel bir olgu olarak kabul edilse de aslında her kültür için öncelik olmayabilmektedir ve mutluluk korkusu daha çok kolektif kültürlerin bir öğretisi şeklindedir (Lambert ve diğerleri, 2019; Lu ve Gilmour, 2006; Muhtar, 2016). Amerika gibi bireysel toplumlardaki insanlarla Çin gibi kolektif kültürlerden insanların mutluluğu yükledikleri anlam aynı değildir (Lu & Gilmour, 2006). Benzer şekilde mutluluk korkusunun seviyesi ve nedeni de her kültürde aynı değildir ve daha çok kolektif kültürlerin bir özelliği olan mutluluk korkusu, kolektif kültürlerde bile benzer neden ve seviyelerde olmayabilir.

İnsanın dış dünyaya olan algılanmasında önemli bir role sahip olan kültür, bireylere gelenek göreneği ve bir takım davranış şekillerini öğrettiği gibi korku, kaygı, üzüntü, mutluluk, sevgi gibi duygusal anlamları da şekillendirmektedir. Duyguların biçimlenmesinde kültürün küçümsenmeyecek bir rolü olduğu ve duygusal anlamın, kültürel çevreden bağımsız olmadığı kabul edilir. Üzüntünün, mutluluğun, heyecanının nasıl yaşandığı ve nasıl gösterildiği kültürel arka planla yakından bağlantılıdır. Benzer dünya görüşüne, ortak bir dilin inceliklerine, aynı çevreye, tarihe ve yaşam biçimine sahip olan bireylerin duygulanımları da benzerlik gösterir (Dinçer, 2017). Benzer şekilde mutlu olduğunda ardından kötü bir olay geleceğinden korkma olarak tanımlanan mutluluk korkusu klinik özelliğe sahip olmasıyla beraber kültürel bir öğretilerdir (Muhtar, 2016). Bu nedenle mutluluk korkusuyla ilgili yapılacak herhangi bir çalışmada kültürün dikkate alınması önemlidir.

Yaşam doyumu, öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olan mutluluk korkusu bireyin depresyon, yeme bozukluğu, kaygı gibi rahatsızlıklara karşı direncini azaltmakta ve bu tür rahatsızlıkları olan bireylerinde iyileşmesini olumsuz olarak etkilemektedir (Gilbert ve diğerleri, 2011; Gilbert ve diğerleri, 2012; Gilbert ve diğerleri, 2014; Longe ve diğerleri, 2010; Reiss 1991; Sarı & Çakır 2016;). Fakat bireylere bu ve benzeri durumlar için yapılacak her türlü önlem ve iyileştirme çalışmaları bireyin kültürel yapısı



bilinmediği zaman bu çalışmalarda başarıya ulaşmasını engelleyebilir. Bu nedenle mutluluk korkusuyla ilgili yapılacak herhangi bir çalışma her birey ve her kültür için farklılık gösterecektir. Mutluluk korkusuyla ilgili yapılacak çalışmalarda kültürel özelliklerin dikkat alınması ve bireysel ve kolektif kültürlerin genel özelliklerinin göz önünde bulundurulması ve bu yönde kültürel çalışmaların yapılması fayda sağlayabilir (Lu & Gilmour, 2006).

Kişisel refahtan ziyade kolektif refahı önemseyen kolektif kültürlerde (Lu & Gilmour, 2006; Uchida & Kitayama, 2009) mutluluk korkusunun kaynağı ve şekli değişkenlik gösterebilir ve her kültür mutluluk korkusuna benzer şekilde neden olmayabilir. Bu nedenle mutluluk korkusuyla ilgili yapılacak çalışmalarda mutluluk korkusuna neden olan kültürel unsurların dikkate alınması fayda sağlayabilir.

Mutluluk ve mutluluk korkusuyla ilgili kültürel yapıları bilmek psikolojik süreçleri anlamayı kolaylaştırmaktadır (Uchida & Kitayama, 2009). Bu nedenle kültürel yapıların dikkate alınmadan yapılan çalışmalar bazı noktalardan eksik olabilir. Bu sebeple sadece mutluluk korkusu değil eğitim ve psikolojiyle ilgili yapılacak çalışmalarda da kültürel unsurların dikkate alınması ve yapılacak çalışmaların o kültürde nasıl bir karşılık bulacağına dikkat edilmesi önemlidir.

Mutluluk korkusuyla ilgili Türkçe çok sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle mutluluk korkusuyla ilgili gerek eğitim alanında gerekse psikoloji, sosyoloji gibi diğer bilim dallarında yapılacak çalışmaların ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda mutluluk korkusu kavramı farklı değişkenlerle incelenebilir.

### **Makalenin Bilimdeki Konumu (Yeri)**

Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

### **Makalenin Bilimdeki Özgünlüğü**

Eğitim bilimleri ve psikolojiyle ilgili yapılan çalışmalar, Amerika ve Fransa, Almanya gibi bireysel toplumların söylem ve şekillerine göre ele alınmaktadır. Fakat bu ülkelerdeki bu konularda yapılan bazı çalışmalar, Türkiye gibi kolektif bir yapıya sahip ülkelerde tam olarak anlaşılabilir. Mutluluk korkusu da bu çalışmalardan biridir. Mutluluk korkusu sadece klinik bir özellik göstermemektedir ve tamamen bireyin kendi öznel yaşantısından



kaynaklanmamaktadır. Mutluluk korkusu üzerine son yıllarda yapılan çalışmalar, mutluluk korkusunun kültürel bir yapıya sahip olduğunu ve Amerika ve Avrupa ülkeleri gibi bireysel toplumlardaki insanlarla Çin, Tayvan, İran ve Türkiye gibi kolektif ülkelerdeki insanlarla benzer olmadığını göstermektedir. Kolektif kültürlerde, kültürün yapısından dolayı mutluluk korkusu bu toplumlardaki insanlarda daha yüksektir. Mutluluk korkusu Türkçe literatürde oldukça yeni bir kavramdır ve Türkiye’de yapılan mutluluk korkusuyla ilgili çalışmalarda mutluluk korkusunun kültürel yönüne ayrıntılı olarak değinilmemiştir. Türkiye’de mutluluk korkusuyla ilgili yapılacak çalışmalarda Türkiye’nin kendine has kültürel özelliklerinin dikkate alınarak yapılacak çalışmaların daha faydalı ve açıklayıcı olacağı düşünülmektedir. Mutluluk korkusunun kültürel bir öğreti olarak ele alan bu çalışma bu açıdan alana katkı sağlayabilir.

### Kaynaklar

- Aktan, C. C. ve Tutar, H. (2007). Bir sosyal sabit sermaye olarak kültür. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi*, 6, 20.
- Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler* (10.baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, N. J: Lawrence Erlbaum.
- Çebi, H. R. (2015). *Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi gelişimi ve eleştirisi*. Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, T. C. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çıblak, N. (2004). Halk kültüründe nazar, nazarlık inancı ve bunlara bağlı uygulamalar. *TÜBAR*, 15, 103-125.
- Demir, N. (2018, 10 Ekim). Çok güldük başımıza bir şey mi gelecek? [www.milliyet.com.tr](http://www.milliyet.com.tr)
- Diñer, A. (2017). Korku: Dili, kavramlaşması, kültürel boyutu. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 769-798.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Akıncı Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Evcin, E. (2013). Türk Halk kültürü araştırmaları için önemli bir kaynak: Halk kültürü bilgi ve belge merkezi. *Milli Folklor*, 25(100), 225-248.
- Gilbert, P., McEvan, K., Matos, M. & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-reportmeasures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239–255.
- Gilbert P., McEwan K., Gibbons L., Chotai S., Duarte J. & Matos M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 374-390.
- Gilbert P., McEvan K., Catarino F.Baiao & Palmeria L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 228–244.
- Harris, L. D. (2017). *The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample*. Doctoral Dissertation, Faculty of Science and Health, Essex Universities, England.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (1. Baskıdan Çeviri) (T. Doğan). Ankara: Nobel Yayınları.



- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54, 647-651.
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2013). Fear of happiness across cultures: A review of where and why are people afraid of happiness. *Victoria University of Wellington: Kelburn, Wellington*.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K. H., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J. & Jiang, D. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264.
- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal Happiness Studies*, 15, 717-735.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lambert, L., Passmore, H. A. & Joshanloo, M. (2018). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal Happiness Studies*, 20, 1141-1162.
- Lambert D'raven, L. & Pasha-Zaidi, N. (2015). Happiness in the United Arab Emirates: conceptualizations of happiness among emirate and other Arab students. *International Journal of Happiness and Development*, 2(1), 1-21.
- Lambert, L., Passmore, H. A. & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal Happiness Studies*, 20, 1141-1162.
- Lambrou, P. (2014). Is Fear of Happiness Real? *Psychology Today*.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/codes-joy/201405/is-fear-happiness-real>  
adresinden 24.06.2019 tarihinde alınmıştır.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H. & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self-Reassurance. *NeuroImage*, 49, 1849-1856.



- Lu, L. & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 36–49.
- Monaghan, J. ve Just, P. (2013). *Sosyal ve kültürel antropoloji* (2. Baskıdan Çeviri) (H. Gür). Ankara: Dost Yayınları.
- Muhtar, H. (2016). *Fear of happiness—exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures*. Mastes dissertation, Wesleyan University, U.S.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 222-229.
- Özdil, M. (2017). Kolektif ve bireysel kimlikler bağlamında sosyal bütünleşme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(28), 383-400.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik bir olgu olarak değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (3), 217-239.
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11(2), 141–153.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441.
- URL-1, <https://liberationist.org/this-is-why-you-are-afraid-of-being-happy/#comments>
- URL-2, <https://www.sarki-sozleri.net/halil-sezai-paracikoglu-sonbahar>
- Türktaş, M. M. (2018). Gülmek kitabı. (Ed. E. G. Naskali). *Türk atasözleri ve deyimlerinde gülme* içinde (s. 13-20). İstanbul: Libra

## Summary

### Statement of Problem

Every individual was born in a society, so everybody has got a culture. When you were born, you did not have any ideas about the world and you did not know how to act in society and how to think. Culture teaches behaviors of society and perception to us. Everybody thinks like people their society. You accept that any behavior suits to your society or culture. When you encounter behavior that is not in your society, it sounds strange to you. Culture not only forms perception and behaviors but also affects senses and emotions. Culture forms your feelings too. You learn how to be happy or to fear from your culture. Culture causes fear of happiness, and in some cultures people have a higher fear of hapinnes. In collective cultures such as Turkey and Iran, fear of happiness is higher than individual cultures. Fear of happiness affects negatively well-beings and health. Besides fear of happiness blocks some health problems such as depression. Fear of happiness causes some health problems such as eating disorder too. Traumas, childhood experiences cause fear of happiness; but sometimes culture may be the main cause for fear of happiness. Thus it is important that fear of happiness is analysed by cultural respects.

### Purpose of the Study

The aim of this study is to introduce the fear of happiness which is a cultural teaching and the cultural aspect of fear of happiness to the readers in the context of accessible literature.

### Method

This research is a descriptive study conducted with literature review. Literature review is a summary, synthesis and analysis of information related to the research problem (Balcı, 2013). Screening models are research approaches aiming to describe a situation that has happened in the past or present. In this model, the researched event, individual or object is tried to be defined in its own conditions without any intervention (Karasar, 2011).

In this study, databases such as ERIC, Springer and official web sites were used as sources to reach studies related to fear of happiness. Fear of happiness, fear of being happy and aversion to hapiness were used in the research.



## Findings and Discussions

Although happiness has a long history as a concept, its scientific approach and examination have begun with positive psychology. Although many definitions of happiness are found in the literature, happiness in general is the sum of the satisfaction and positive emotions of individuals from their lives (Kangal, 2013). Although happiness is a universal emotion, the meaning of happiness is not universal for everybody and happiness holds many cultural norms. Furthermore, in many psychology services given to individuals, positive emotions such as happiness are tried to be increased. However, recent studies show that individuals are afraid of happiness. Fear of happiness is defined that one fears to be happy due to the belief that happiness causes a bad things in future. The concept of fear of happiness in the literature is due to culture, past experiences and wanting to stay away from everything that evokes happiness. In other words, fear of happiness is fear of being very happy (Joshano and Weijers, 2014; Lambrou 2014). individual happiness is seen as one of the most important things in life in Western Culture. But that is not the same in every society. Some cultures do not value happiness and there are cultural differences about happiness. Fear of happiness is not universal like happiness. Fear of happiness is different from culture to culture (Joshano et al., 2014; Lambert et al., 2019; Muhtar 2016; Joshano and Weijers, 2014). Although childhood traumas and past experiences have an important effect on the formation of fear of happiness (Harris 2017; Lambrou 2014), it is thought that the effect of culture on fear of happiness may be more and the fear of happiness shows cultural differences (Muhtar, 2016).

## Conclusions and Recommendations

In this study, fear of happiness is culturally studied. When the fear of happiness is examined culturally, it is seen that the fear of happiness is cultural and in some societies, the fear of happiness is higher (Lambert et al., 2019; Lu and Gilmour, 2006; Muhtar, 2016). The level and cause of fear of happiness is not the same in all cultures and fear of happiness, which is a feature of collective cultures, may not have similar causes and levels even in collective cultures. Therefore, it is important to take culture into consideration in any study about the fear of happiness. There are not many Turkish sources related to fear of happiness. Moreover, Turkish sources addressing fear of happiness have not culturally examined fear of happiness. For this reason, it is thought that the studies about psychology, sociology and other fields related to the fear of happiness will contribute to the literature.

**Keywords:** Happiness, fear of happiness, culture.