



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş: 01.05.2024 ✓Accepted/Kabul: 02.08.2024

DOI:10.30794/pausbed.1476855

Research Article/Araştırma Makalesi

Ulaş, S., Yar, B. ve Yar, D. (2024). "Bilişsel Çarpıtmalar ve İyimserlik Düzeyinin Mutluluk Korkusu ile İlişkisi", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 64, ss. 61-75.

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE İYİMSERLİK DÜZEYİNİN MUTLULUK KORKUSU İLE İLİŞKİSİ

Sinem ULAŞ*, Berçem YAR**, Dilan YAR***

Öz

Bu araştırma bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkisini belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma verileri toplanırken Google Formlar üzerinden ölçek formatını içeren bir link oluşturulmuş ve çeşitli sosyal medya kanalları ile çalışmaya katılan kişilerin linki diğer kişilere ulaştırmaları sağlanarak veriler toplanmıştır. Araştırma 140 kadın 138 erkek olmak üzere 278 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma verileri araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, İyimserlik Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler betimleyici istatistikler, bağımsız t testi ve regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Yapılan analiz neticesinde cinsiyet ve medeni durum ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmada düşünme türlerinden "felaketleştirme" ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmamızda mutluluk korkusu ile iyimserlik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Araştırma sonuçları, mutluluk korkusuna ilişkin gelecekte yürütülecek araştırmalarda potansiyel değişkenlerin belirlenmesi ve incelenmesinde bazı önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: *Mutluluk korkusu, İyimserlik düzeyi, Bilişsel çarpıtmalar.*

COGNITIVE DISTORTIONS AND THE RELATIONSHIP OF OPTIMISM LEVEL WITH FEAR OF HAPPINESS

Abstract

This study was conducted to determine the relationship between cognitive distortions and optimism level with fear of happiness. While collecting the research data, a link containing the scale format was created via Google Forms and data were collected by ensuring that the participants of the study transmit the link to other people through various social media channels. The study was conducted with 278 people, 140 women and 138 men. The data were collected using the Personal Information Form, Optimism Scale, Cognitive Distortions (Types of Thinking) Scale and Fear of Happiness Scale. The data obtained were evaluated using descriptive statistics, independent t test and regression analysis. As a result of the analysis, no significant relationship was found between gender and marital status and fear of happiness. Study revealed that there is a positive relationship between "catastrophizing", one of the thinking types, and fear of happiness. Additionally, our study found that there was a significant negative relationship between fear of happiness and optimism level. The result of the study offer some important implications for identifying and examining potential variables in future research on fear of happiness.

Keywords: *Fear of happiness, Optimism level, Cognitive distortions.*

*Uzman Psikolog, Beylikdüzü İlçe Sağlık Müdürlüğü, İSTANBUL.

e-posta: sinemulas1991@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0001-7248-4305>)

**Arş. Gör. Mersin Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Deneysel Psikoloji Anabilim Dalı MERSİN.

e-posta: bercemyar@mersin.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0001-8229-7626>)

***Uzman Psikolog, Mersin Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü, MERSİN.

e-posta: dilan.yar@hotmail.com, (<https://orcid.org/0000-0001-7371-511X>)

1. GİRİŞ

Mutluluk bireyin yaşamında önemli bir yer tuttuğundan uzun süredir araştırmacıların ilgisini çekmekte ve konuyla ilgili araştırmalar yürütülmektedir (Demirci vd., 2016). Mutluluk kavramı farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Mutluluk öznel bir kavram olarak farklı anlamlara sahip olup genellikle olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanımın düşük düzeyde olması ile kavramsallaştırılır (Deci ve Ryan, 2006). Jalloh vd. (2014)'göre mutluluk, bir kişinin hayatından ne kadar memnun ve minnettar olduğuna ilişkin değerlendirmeleri içeren yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilgili bir kavramdır. Uchida ve Oishi (2016) mutluluğu bireyin içinde bulunan tatmin duygusu veya durumu olarak tanımlamıştır. Mutluluk insanlık var olduğundan beri arzulanan bir kavram olmuştur ve toplumsal anlamda mutlu olmanın yolları aranmıştır. Bu durum mutluluk konusunda sorular sorulması ve araştırmalar yapılmasının önünü açmıştır (Yüksekbilgili ve Akduman, 2016).

Mutluluk istenen bir duygu olarak ele alınsa da bazı bireylerin mutluluğu olumsuz bir duygu olarak değerlendirdiği ve mutlu olmaya yönelik korkular geliştirdiği görülmektedir (Joshano, 2012; Gilbert vd., 2014). Mutluluk korkusu kültürel öğretiler ve deneyimler yoluyla oluşmakta ve kişinin sonunda kötü bir şey olacağı endişesiyle mutlu olmaktan kaçınması şeklinde tanımlanmaktadır (Joshano, 2013). Mutluluk korkusunun nedenlerine dair araştırmacıların farklı görüşleri bulunmaktadır. Bu korkunun travmatik deneyimler, psikolojik sorunlar veya kültürel öğretilerden kaynaklandığına dair açıklamalar yapılmıştır (Özen, 2019). Çocukluk çağı travmaları (Ahi vd.,2021), çocukluk dönemindeki uyumsuz şemaların (Young vd., 2006) mutluluk korkusuna neden olduğu düşünülmektedir. Mutluluk korkusunun, mutlu olmanın ortaya çıkacak kötü olay veya durumların habercisi olduğuyula ilgili inançlardan kaynaklandığı ve büyük oranda kültür tarafından öğrenildiğine yönelik görüşler de bulunmaktadır (Çevik, 2020). Joshano'ya (2013) göre felsefi gelenekleri olan toplumlar mutluluk korkusunu daha fazla deneyimlemektedir.

Kültür, insanların hissetme, düşünme ve davranış biçimlerinde dikkate değer farklılıklara yol açar. Literatür incelendiğinde mutluluğa yönelik araştırmaların daha çok Batı toplumunu ele aldığı görülmektedir. Çalışmalar toplulukçu/kolektivist Doğu ve bireyci Batı toplumların mutluluk kavramını yorumlayış şekillerinin birbirinden oldukça farklı olduğunu göstermektedir (Joshano, 2013). Batı kültüründe mutluluk yaşama yön veren en yüksek değer olarak görülmekte, mutluluğun bireysel bir kavram olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Joshano ve Weijers, 2014). Batı toplumları mutluluğu doğal ve devredilemez bir hak olarak görmektedir ve bu toplumlarda bireylerin mutluluğun peşinden koşma sorumluluğu olduğuna inanılmaktadır (Lu ve Gilmour, 2006). Doğu toplumlarında ise mutluluk, bireysel başarılar yerine kişiler arası ilişkiler bağlamında tanımlanmaktadır (Morris, 2012). Toplulukçu kültürlerde birey benliğini ait olduğu toplumdan ayırmadan, yaşadığı topluma uyum sağlamak amacındadır (Diener vd., 1999). Toplulukçu yapıya sahip Doğu toplumlarında birey kültürün kendisinden beklediği role uygun davrandığı müddetçe mutluluğa yakındır (Özdemir ve Koruklu, 2011). Doğu toplumundaki bireyler toplumun bir parçası olmak adına baskı hissetmektedir (Suh, 2000).

Araştırmalar mutluluk korkusunun daha çok Doğu toplumlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bryant ve Veroff, 2017). Mutluluk korkusunun Doğu kültürüne ait bireylerde daha yaygın gözlemlendiği değerlendirilirken Batı kültürüne ait bireylerde de mutluluk korkusunu destekleyen bazı atasözleri bulunmaktadır. “Üzüntü asla geç kalmaz ve mutluluk çok hızlı uçar.” ve “Cam bir kalp ile mutluluk en kolay parçalanabilecek şeylerdir.” Amerikan kültüründe mutluluk korkusu ile ilişkilendirilebilecek atasözlerine örnek gösterilebilir (Ho,2000; akt. Özkan, 2020, s.12). Türkiye hem Doğu hem de Batı kültürlerinin etkilerini bir arada yaşayan bir ülke olması nedeni ile mutluluk korkusu konusu ayrıca çalışılmaya değer bulunmaktadır.

Joshano'nun İran toplumuyla yürüttüğü bir çalışmada bireylerin mutluluğu olumsuz algıladıkları ve mutlu olmaya dair korkulara sahip oldukları görülmüştür (Joshano, 2012). Aynı toplulukla yürütülen başka bir çalışmada mutlu bireylerin hayatın acı yanlarının farkında olmayan kimseler oldukları, üzgün bireylerinse derin bir kişiliğe sahip, saygı duyulması gereken kimseler olarak algılandıkları görülmektedir (Joshano, 2013). Japon kültüründe mutluluk acı çekmeye neden olabilecek tehlikeli bir duygu olarak algılanmaktadır (Minami, 1971). Çinli bireylerin yüksek düzey mutluluktan kaçındığı, mutluluğun tersine dönebileceğini düşündükleri, bireysel haz için elde edilen mutluluğun utanç verici olduğuna dair algıları bulunmaktadır (Lu, 2001). Orta Asya toplumlarında bireysel mutluluğa önem verilmesinin sosyal uyumu olumsuz etkileyeceği ve toplumsal karmaşaya

sebeplene olabileceği düşünölmektedir (Uchida vd., 2004). Hint toplumunun mutluluğu olgunlaşmamış bir duygu şeklinde tanımladığı bulgulanmıştır (Menon, 2012). Avrupa kökenli Amerikalılarla yürütölen bir çalışmada bu bireylerin Asyalı katılımcılara kıyasla duygusal deneyimleri şekillendirmenin bir yolu olarak olumlu duygulardan daha yüksek düzeyde haz aldıkları bulgulanmıştır (Miyamoto ve Ma, 2011).

Özetle, mevcut ampirik kanıtlar mutluluğun bazen hoş karşılanmadığı ve hatta bazı bağlamlarda korkuya yol açtığını göstermektedir. Bu inançlar genellikle Doğu kültürlerinde Batı kültürlerine kıyasla daha yaygın olarak gözlenmektedir Aynı zamanda mutluluğun ifade edilmesi ve şiddeti de insanların mutluluk korkusu inançlarını desteklemede etkili faktörlerdir. Örneğin bazı kültürlerde mutluluğun aşırı olması ve sergilenmesinin nazara ya da rekabet ve kıskançlığa yol açacağı gerekçesi ile uygun bulunmaz (Joshnloo, 2014). Kültürümüzde de çok gülenin çok ağlayacağı, mutlu olunan bir anda mutsuzluk ihtimali düşünölerek “En kötü günümüz böyle olsun.” “Çok güldük Allah ağlatmasın.” gibi cümleler kullanılmaktadır. Bu durum toplumumuzda da mutluluğun kırılğan ve sonucunda kötü bir şey olabilecek bir duygu olduğuna dair inançların bulunduğunu göstermektedir.

İlgili literatür incelendiğinde öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarının sıklıkla bir arada ve birbiri yerine kullanıldığı görölmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile alakalı duygusal ve bilişsel tepkileri içeren geniş bir olgu yelpazesidir. Yaşam doyumunu, olumlu duyguların fazla oluşu ve olumsuz duyguların az olması şeklinde tanımlanır (Diener vd., 1999). Mutluluk korkusu iyi oluş ve yaşam doyumunu olumsuz şekilde etkilemektedir. Yüksek düzeyde mutluluk korkusu yaşayan bireylerin öznel iyi oluşları ve yaşam doyumlarının düşük olduğü görölmektedir (Joshnloo, 2012; Sarı ve Çakır, 2016; Belen ve Barmanpek, 2020; Erkoç vd., 2021).

Mutluluk korkusu, kültürel bağlamin yanı sıra kişilik özellikleri ve psikopatolojilerle birlikte de ele alınmıştır. Çalışmalar depresyon, anksiyete, aleksitimi, obsesif kompulsif bozukluk, bağlanma sorunları ve stresin mutluluk korkusuyla ilişkili olduğünü göstermektedir (Arieti ve Bemporad, 1980; Gilbert vd., 2012; Raes vd., 2012; Gilbert vd., 2014; Blasco-Belled vd., 2020). Şar vd., (2019) ülkemizde yürütmüş olduğü çalışmada; çocukluk çağı travmaları, dissosiyasyon ve mutluluk korkusu arasında ilişki olduğü bulgulanmıştır. Özen (2019) çalışmasında üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda mutluluk korkusu ile obsesif inançlar arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, mutluluk korkusu ile nevrotik eğilim, duygusal kararlılık, psikotik belirti ve antisosyal eğilim arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğü raporlanmıştır (Özkan, 2020).Eker (2021)'in üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin duygusallık, uyumluluk, dışa dönüklük, dürüstlük, alçak gönüllülük, sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutlarının mutluluk korkusu üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmasında duygusallık ve sorumluluk alt boyutlarının mutluluk korkusunu yordadığı bulgulanmıştır.

Mutlulukla ilişkili bir diğer kavram iyimserliktir. İyimserlik bireyin yaşama olumlu bakmasını sağlayan, ruh ve beden sağlığını korumakta oldukça önemli rol oynayan bir kavramdır (Sapmaz ve Doğan, 2012). Yıkıcı olmayan bir düşünce biçimi olarak tanımlanan iyimserlik (Seligman, 2007'a) yaşam doyumunu, iyi oluş ve mutluluk kavramlarıyla yakından ilişkilidir (Sapmaz ve Doğan, 2012; Nedim-Bal vd., 2014; Şahin, 2015; Genç vd., 2020). İyimserlik, bireylerin yaşamdaki tüm problemleri ve stresi dayanıklılıkla karşılayarak yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Makin ve Lindley, 1995). Harris ve Middleton da (1994) iyimserliği olumlu olaylara odaklanmak ve olumlu olaylarla karşılaşmaya yönelik beklentilerle ilişkilendirmektedir.

İyimserliğin yükleme biçimi veya bir karakter özelliği olduğuna dair iki farklı açıklama bulunmaktadır. Scheier vd., (1999) iyimserliğin bir kişilik özelliği olduğünü belirterek iyimserliği en iyisini ummaya olan eğilim şeklinde tanımlamıştır. Bireylerin yaşadıkları sorunlara karşı takındıkları tavır genellenmiş beklentileriyle ilişkilidir. Scheier bu olumlu beklentileri iyimserlik olarak adlandırmaktadır. Seligman (2007) ise iyimserliği bir yükleme biçimi şeklinde değerlendirmektedir. Ona göre iyimserlik, bireylerin yalnızca olumlu beklentiler içerisinde olması değildir. İyimser bireyler kötü deneyimler ve negatif düşüncelere teslim olmamaya yönelik çaba gösteren kimselerdir. Bu bireyler olumsuz bir olay yaşadıklarında olayın belli bir duruma özgü olduğuna, dış etmenlerle ilişkili olduğuna ve geçici olduğuna dair yüklemeler yapmaktadırlar (Seligman, 2007b). Seligman (2006) iyimserliğin geçmiş yaşantılardan kaynaklı yanlış yüklemeler sonucu oluştuğunu ve bireylere yeni beceriler kazandırılarak öğretilebileceğini ifade etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde iyimserlik düzeyinin; yaşam doyumu (Bailey vd., 2007), mutluluk ve özsaygı (Wani ve Dar, 2017), travma sonrası büyüme (Prati ve Pietrantonio, 2009), psikolojik iyi oluş (Scheier vd., 1994) ve fiziksel iyi oluş (Conversano vd., 2010) değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi depresyon, stres ve anksiyete ile negatif yönde ilişki göstermektedir (Krypel ve Henderson-King, 2010; Ho vd., 2011; Singh ve Jha, 2013; Gallagher vd., 2020). İyimserlik, yaşam boyu daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlığı teşvik eden arzu edilen bir özelliktir. Araştırma sonuçları, iyimser bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel iyileşme süreçlerinde daha iyi ilerleme gösterdiklerini kanıtlamaktadır (Carbone ve Echols, 2017).

Bireylerin iyimserlik ve kötümserlik düzeyi bilişsel çarpıtmalardan etkilenmektedir (Chang, 1996). Pozitif düşünceler bireylerin gelecekleri konusunda olumlu beklentilere sahip olmalarını ve yaşantılarına kendilerinin yön vereceğine daha çok inanmalarını sağlamaktadır. Negatif düşüncelere göre bireylerin yaşamları üzerindeki etkileri daha azdır (Wenglert ve Rosen, 2000). Olumlu düşünme eğilimi bilişsel çarpıtmaları azaltırken bireylerin iyimserlik düzeyinin de artmasını sağlamaktadır (Karagöz, 2011).

Bireylerin duygularına ve davranışlarına yön veren düşünceler rasyonel olabildiği gibi gerçekdışı da olabilmektedir. Çarpıtılmış, rasyonellikten uzak, mantıklı bir problem çözme stratejisine sahip olmayan refleksi benzer bu ani tepkiler otomatik düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Leahey, 2007). Bu tarz otomatik düşünceler çoğunlukla gerçek dışıdır (Goodie ve Fortune, 2013). Otomatik düşünceler tamamen yanlış olmasa da gerçek olma ihtimali düşüktür. Bu düşüncelere sistematik bir mantık hatası olarak değerlendirilen bilişsel çarpıtmalar neden olmaktadır (Freeman ve Dattilio, 1992). Bilişsel çarpıtma, içerikten oluşmayan, işlevsiz tutumların ve çevresel olayların otomatik olumsuz düşüncelere dönüşmesine katkıda bulunan bilişsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Kwon ve Oei, 1994).

Bilişsel çarpıtmalar ilk olarak (Beck vd., 1979) tarafından listelenmiş ve açıklanmıştır. Burns (1980) bu listeyi genişletmiş ve 10 yaygın düşünce hatası belirlemiştir. Bunlar: zihin okuma (başkalarının kendisi hakkında olumsuz düşündüğünü varsayma), felaketleştirme (çok az kanıtla ya da hiç kanıtla dayanmaksızın gelecek hakkında olumsuz tahminler yapma), ya hep ya hiç tarzı düşünmek (olası değerlendirmelerin tüm yelpazesini dikkate almadan bir şeyi ya-ya da olarak görmek), duygulara göre mantık yürütme (nesnel kanıtlardan ziyade duygusal tepkilere dayanarak bir şeyin doğru olduğuna inanmak), etiketleme (olumsuz bir olayın meydana gelmesinden sonra kendini olumsuz olarak sınıflandırma), kişiselleştirme (olumsuz bir olayın nedeninin kendi olduğunu varsayma), aşırı genelleme (bir olumsuz olayın meydana gelmesinin başka kötü olayların da olacağı anlamına geldiğini varsayma), aşırı büyütme/küçültme (olumlu olanı küçümseme, olumsuz olanı kabul etme) ve seçici soyutlama (olumsuz bilgilere odaklanmak ve olumlu bilgileri değersizleştirmek) şeklindedir (Rnic vd., 2016).

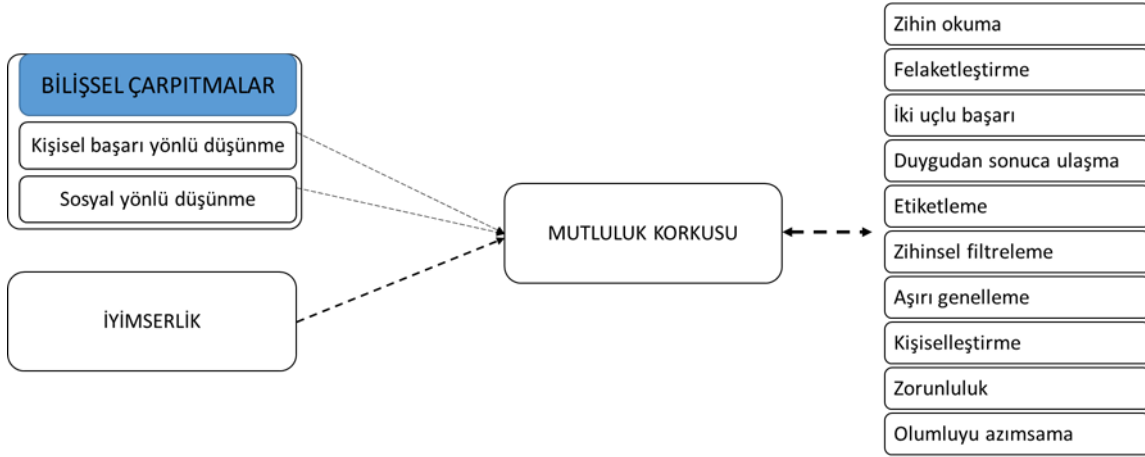
Bilişsel çarpıtmalar işlevsiz duygu ve davranışlara ve bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik negatif düşünceler geliştirmelerine neden olmaktadır (Rnic vd., 2016). Bir bilişsel çarpıtma diğerinin oluşmasına zemin hazırlayarak bir zincir oluşturur. Bunun sonucunda bireyin kendisine, çevresine ve geleceğe dair yorumlar yoluyla olay ve olguları değerlendirdiği görülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar daha çok belli ruhsal problemi olan bireylerde görülse de sağlıklı bireylerin de bilişsel çarpıtmalar yaptığı görülmektedir (Blackburn vd., 1986).

Araştırmalar mutluluk korkusu, iyimserlik düzeyi ve bilişsel çarpıtmaların geçmiş deneyimler ve kültürel öğelerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu, psikolojik ve öznel iyi oluş ve mental sağlığın, bilişsel çarpıtmalar, düşük iyimserlik düzeyi ve mutluluk korkusuyla ilişkili olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük olan Doğu toplumlarında mutluluk korkusunun da daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bilişsel çarpıtmalar ve düşük iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusuyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızda bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkili olup olmadığı değerlendirilmiştir.

2.YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli ve Hipotezler

Araştırma modeli, “bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik” ve “mutluluk korkusu” değişkenlerinden birbirleri ile ilişkili olan ve birbirini etkileyen veriler kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırmada bağımsız değişkenler; “bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik”, bağımlı değişken ise “mutluluk korkusu” olarak ele alınmıştır. Araştırmada bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkisini gösteren model aşağıda sunulmuştur. Araştırmada ayrıca düşünce türleri ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi gösteren model gösterilmiştir. Araştırma sonucunda modelin geçerliliği sınanmıştır.



Araştırma modelinden hareketle aşağıda ifade edilen hipotezler sınanmıştır:

H1: İyimserlik, mutluluk korkusunu yordamaktadır.

H2: İyimserlik ile mutluluk korkusu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H3: Mutluluk korkusu ile felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Mutluluk korkusu ile olumluyu azımsama, zihinsel filtreleme, zihin okuma ve duygusal kaçınma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Kişisel başarı yönlü düşünme ve sosyal yönlü düşünme, mutluluk korkusunu yordamaktadır.

2.2. Katılımcılar

Araştırma 140 kadın ve 138 erkek olmak üzere 278 kişi ile yürütülmüştür. Örneklem büyüklüğü araştırmada kullanılan ölçeklerin madde sayıları esas alınarak belirlenmiştir. Analizde örneklem büyüklüğünün ölçek madde sayısının en az 5 katı olması gerektiği (Karagöz, 2020; Büyüköztürk, 2012) göz önüne alınarak çalışmamızda ulaştığımız katılımcı sayısının analize uygun olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda katılımcıların yaşları 18-62 arasında değişmektedir (Ort= 26.5, SS=9.34). Katılımcıların 2'si ilkökul (%0.7), 5'i ortaokul (%1.8), 58'i lise (%20 .9), 199'u üniversite (%71.6) ve 14'ü lisansüstü (%5) mezunu olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 56'sı evli (%20 .1), 222'si bekar (%79.9). Ayrıca 88'i çalışırken (%31.7) 190'ı herhangi bir işte çalışmamaktadır (%68.3).

2.3. İşlem

Araştırma tanımlayıcı ve nicel bir araştırmadır. Araştırmanın dahil edilme kriterleri: 18 yaşından büyük olmak, Türkiye'de yaşıyor olmak ve gönüllü olarak çalışmaya katılmak olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri toplanırken Google Formlar üzerinden ölçek formatını içeren bir link oluşturulmuş ve çeşitli sosyal medya kanalları ile çalışmaya katılan kişilerin linki diğer kişilere ulaştırması sağlanarak kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle veriler

toplanmıştır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve araştırmanın amacı ile araştırmaya ilişkin genel bilgiler verilmiştir. Katılımcıların araştırmayı reddedebileceği ya da araştırmanın herhangi bir aşamasında onayını geri çekebileceği belirtilmiştir. Araştırmanın verileri 01.08.2022 tarih ve 301 sayılı karar ile Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan alınan izin sonrasında toplanmıştır.

2.4.Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, İyimserlik Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçekleri kullanılarak toplanmıştır.

2.5.Veri Toplama Araçları

2.5.1.Kişisel Bilgi Formu:

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve çalışma durumuna ilişkin bilgileri öğrenmek üzere araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

2.5.2.İyimserlik Ölçeği:

Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından bireylerin iyimserlik düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 24 maddeden oluşan 4 dereceli (1=Benim gibi hiç değil, 4=Tam benim gibi) Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 1,3,6,9 ve 11 numaralı maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96'dır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar kişilerin iyimserlik düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .96'dır. Araştırmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

2.5.3.Bilişsel Çarpıtma Ölçeği:

Covin vd., (2011) tarafından geliştirilen ölçek kişilerarası (sosyal) ve başarı alanlarında ortaya çıkan zihin okuma, felaketleştirme ya hep ya da hiç şeklinde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı) ve olumlu azımsama veya yok sayma gibi 10 bilişsel çarpıtma eğilimini ölçmektedir. Kişilerarası ilişkiler ile ilgili çarpıtmaları (BÇKAİ) ve başarı değerlendirmesi ile ilgili çarpıtmaları (BÇBD) iki grupta ayrı sorularla değerlendirmektedir. Ölçekte katılımcılar tarafından kolaylıkla anlaşılacak 10 bilişsel hatayı ifade eden kısa ifadeler bulunmaktadır. Katılımcılardan sunulan ifadede yer alan düşünme biçimini ne sıklıkla kullandıklarını 7'li Likert tipi ölçekte derecelendirmeleri istenir. Yedili Likert tipinde hazırlanmış ölçeğin yanıt seçenekleri, 1 (Asla) ve 7 (Her zaman) arasında değişmektedir. Ölçeğin puanlaması iki şekilde gerçekleştirilmektedir. Ölçeğin puanlaması ilk olarak Likert tipi derecelendirmenin ham ortalaması hesaplanarak yapılmaktadır. İkinci olarak, ölçeği yanıtlayan birey bir maddeyi 4'ten yüksek puanda derecelendirdiğinde ilgili bilişsel hatayı yaptığı şeklinde yorumlanarak 1 puan alır. 4 ve 4'ten düşük olarak yapılan derecelendirmelerde ilgili bilişsel hatayı yapmadığı yorumlanır ve kişi bu maddeden 0 puan alır. Ölçekten alınan yüksek puan ile bilişsel çarpıtmaların yüksekliği açıklanır. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ardancı (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

2.5.4.Mutluluk Korkusu Ölçeği:

Bireylerin mutluluk korkusunu belirlemek amacıyla Joshanloo (2013) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Türk vd., (2017) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek tek boyutludur ve 7 dereceli (1=Tamamen katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum) Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 35'tir. Ölçekten alınacak yüksek puan kişilerin yüksek mutluluk korkusuna sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılık katsayısı .88; Türkçeye uyarlamasında ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Araştırmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

2.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesi araştırmanın yazarları tarafından SPSS. 26.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda İyimserlik Ölçeğinin Skewness değeri-.507, Kurtosis değeri-.029; Mutluluk Korkusu Ölçeğinin Skewness değeri .717, Kurtosis değeri-.558 olarak hesaplanmıştır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin-1.5 ve +1.5 değerleri aralığında olduğu belirlendiğinden verilerin normal dağılım gösterdiği düşünülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen veriler; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmamız 140 kadın (%50.4) ve 138 erkek (%49.6) olmak üzere toplam 278 kişi ile yürütülmüştür. 18-62 yaş aralığındaki katılımcıların genel yaş ortalaması 26.51 ± 9.34 ; kadınların yaş ortalaması 25.78 ± 8.15 , erkeklerin yaş ortalaması 27.25 ± 10.3 bulunmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1`de sunulmuştur.

Tablo 1: Cinsiyet, Medeni Durum ve Çalışma Durumuna İlişkin Bağımsız T Testi Analizi

Cinsiyet	N	±SS	İstatistiksel Analiz
Kadın	140	15.07±9.74	t=0.863 p=0.389
Erkek	138	14.14±8.24	
Medeni Durum	N	±SS	İstatistiksel Analiz
Evli	56	13.98±9.38	t=-.586 p=0.558
Bekar	222	14.77±8.95	
Çalışma Durumu	N	±SS	İstatistiksel Analiz
Evet	88	12.52±8.31	t= -2.658 p=0.008
Hayır	190	15.58±9.20	

Araştırmamızda cinsiyet ve medeni duruma göre mutluluk korkusu düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır ($p>0.05$). Çalışma durumuna göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Çalışmayan bireylerin mutluluk korkusu düzeylerinin çalışanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Araştırmamızda eğitim düzeyi ve mutluluk korkusu ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 2: Eğitim Düzeyine Göre Mutluluk Korkusu Ölçeğinden Alınan Puan Ortalamaları Dağılımı

Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS	F	p
İlkokul	2	19	19.79	2.42	0.049
Ortaokul	5	22.8	13.14		
Lise	58	15.93	9.30		
Üniversite	199	14.29	8.68		
Lisansüstü	14	10.14	8.15		

Eğitim düzeyinin mutluluk korkusu düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz neticesinde eğitim düzeyinin mutluluk korkusu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir [$F(4.273) 2.42, p=.049$].

Tablo 3: Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Değişkenler	Ort.	SS	Düzye
Kişisel Başarı Yönlü Düşünme	3.53	1.35	Orta Düzye
Sosyal Yönlü Düşünme	3.73	1.22	Yüksek-Orta düzye
İyimserlik	3.02	0.55	Yüksek Düzye
Mutluluk korkusu	2.92	1.81	Düşük-Orta Düzye

Araştırmamızda katılımcıların iyimserlik düzeyi ortalaması 3.02 olarak hesaplanmış olup ortaya çıkan bu sonuç iyimserlik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Araştırmada ulaşılan bu bulgudan hareketle katılımcıların olaylara ve geleceğe olumlu bir şekilde bakma eğiliminde olduğu ifade edilebilir. Araştırmada katılımcıların mutluluk korkusu düzeyi ortalaması 2.92 olarak hesaplanmış olup ortaya çıkan bu sonuç mutluluk korkusunun düşük-orta düzey olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızda katılımcıların kişisel başarı yönlü düşünme ortalaması 3.53 olarak hesaplanmış olup ortaya çıkan bu sonuç, kişisel başarı yönlü düşünme düzeyinin orta düzey olduğunu göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların sosyal ilişkiler yönlü düşünme ortalaması 3.73 olarak hesaplanmış olup ortaya çıkan bu sonuç sosyal ilişkiler yönlü düşünme düzeyinin yüksek-orta düzey olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Düşünme Türlerine Göre Mutluluk Korkusu Ölçeğinden Alınan Puan Ortalamaları Dağılımı

	Düşünme Türleri	N	Ort.	SS	Sonuç
Mutluluk Korkusu	Zihin okuma	69	2.88	2.01	Orta-Düşük Düzye Altı
	Felaketleştirme	22	3.81	2.18	Orta Düzye
	İki uçlu başarı	20	2.65	1.37	Düşük Düzye
	Duygudan sonuca ulaşma	37	2.47	1.59	Düşük Düzye
	Etiketleme	16	3.76	1.46	Orta Düzye
	Zihinsel filtreleme	14	2.59	1.85	Düşük Düzye
	Aşırı genelleme	14	3.04	2.02	Orta-Düşük Düzye Altı
	Kişiselleştirme	17	3.42	1.71	Orta-Düşük Düzye Altı
	Zorunluluk	50	2.56	1.64	Düşük Düzye
	Olumluyu azımsama	19	3.18	1.55	Orta-Düşük Düzye Altı
	Toplam		278	2.92	1.81

Yapılan analiz sonucunda mutluluk korkusu en yüksek olan kişilerin düşünme türlerinin “felaketleştirme” ve “etiketleme” olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5: Düşünme Türlerinin Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

		Düşünme Türleri									
		Zihin Okuma	Felaketleştirme	İki Uçlu Başarı	Duygudan Sonuca Ulaşma	Etiketleme	Zihinsel Filtreleme	Aşırı Genelleme	Kişiselleştirme	Zorunluluk	Olumluyu Azımsama
Mutluluk Korkusu	r	-0.013	.144*	-0.042	-0.098	0.115	-0.043	0.015	0.071	-0.094	0.038
	p	0.825	0.016	0.484	0.102	0.055	0.474	0.799	0.239	0.117	0.523

Araştırmada mutluluk korkusu ile düşünme türleri arasında ilişki olup olmadığı analiz edilmiştir. Araştırmada düşünme türlerinden “felaketleştirme” ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($r=.144$; $p<0.05$). Araştırmada diğer düşünme türleri ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu ortaya çıkmıştır ($p>0.05$).

Tablo 6: Düşünme Türlerinin Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standardize edilmemiş		Standardize edilmiş	t	p	R ²
	B	Std. hata	Beta			
Sabit	.079	.296		.268	.789	0.29
Kişisel başarı yönlü düşünme	.448	.118	.335	3.794	.000	
Sosyal ilişkiler yönlü düşünme	.339	.131	.229	2.594	.000	
F=56.073; p<0.005						
a. Bağımlı değişken: Mutluluk korkusu						

Araştırmada düşünme türleri ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ayrıca düşünme türlerinin mutluluk korkusunu etkileyip etkilemediği, mutluluk korkusunun düşünme türleri tarafından açıklanıp açıklanmadığının belirlenmesi amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada düşünme türleri ve mutluluk korkusu arasında ilişkiyi gösteren modelin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır (F=56,073; $p<0,005$). Yapılan analizde kişisel başarı yönlü düşünme türleri ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($r=.335$; $p<0.005$). Yapılan analizde sosyal ilişkiler yönlü düşünme türleri ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($r=.229$; $p<0.005$). Yapılan analiz sonucunda kişisel başarı ve sosyal ilişkiler yönlü düşünmenin mutluluk korkusu üzerinde etkisinin anlamlı olduğu, mutluluk korkusunun %29'unun kişisel başarı ve sosyal ilişkiler yönlü düşünme değişkeni tarafından açıklandığı ortaya çıkmıştır ($R^2=0.29$; $p<0,005$).

Tablo 7: İyimserlik Düzeyinin Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Model	Standardize edilmemiş		Standardize edilmiş	t	p	R ²
	B	Std. hata	Beta			
Sabit	6.936	.554		12.528	.000	0.161
İyimserlik	-1.328	.180	-.405	-7.368	.000	
F=54.281; p<0.005						
a. Bağımlı değişken: Mutluluk korkusu						

Araştırmada iyimserlik ve mutluluk korkusu arasında ilişkiyi gösteren modelin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır (F=54.281; $p<0.005$). Yapılan analizde mutluluk korkusu ile iyimserlik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($r=-.405$; $p<0.005$). Analiz neticesinde iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu üzerinde etkisinin anlamlı olduğu, mutluluk korkusunun %16.1'inin iyimserlik değişkeni tarafından açıklandığı ortaya çıkmıştır ($R^2=0.161$; $p<0.005$).

4.TARTIŞMA

Araştırmamızda bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkili olup olmadığı değerlendirilmiştir. Mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmaların felaketleştirme boyutuyla anlamlı bir ilişki bulunurken diğer düşünme türleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mutluluk korkusu düzeyi yüksek olan bireylerin en çok felaketleştirme ve etiketleme düşünme türlerini kullandıkları görülmüştür. Ayrıca iyimserlik düzeyi ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde cinsiyet ve medeni durum ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiye dair bulguların farklılaştığı görülmektedir. Değişkenler arasında anlamlı sonuç bulan çalışmalar olduğu gibi (Şibka ve Duman, 2022; Elmas, 2021; Dobos

vd.,2024) araştırma sonucumuz ile benzer olarak anlamlı ilişki bulamayan araştırmalar olduğu da görülmektedir (Togo ve Caz, 2019; Özen, 2019; Şar vd., 2019; Ekşi, 2020; Çağlayan-Tunç, 2020; Deniz vd., 2022; Payat ve Öksüz, 2022; İşgör vd., 2022).

Mutluluk korkusu, işlevsiz bir inanç sisteminin olumlu duyguları azaltıp olumsuz duygulara neden olması olarak düşünülebilir (Joshanloo,2023). Bu mantıksız inançlar nedeniyle, mutlulukla ilgili korkular geliştirmeye başlarız. Corey (2008)'e göre akılcı olmayan inançlar bireyin amacına ulaşmasını ve mutlu olmasını engelleyerek bireyin kendisi ile ilişkili düşünce ve duygularını negatif yönde etkilemekte ve başarılı olmasının önünde engel teşkil etmektedir. Bu bilgiler ışığında, akılcı olmayan inançlar olan bilişsel çarpıtmaların/düşünce türlerinin mutluluk korkusuyla ilişkili olduğu düşünülmüştür. Araştırmada düşünme türleri ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki incelenmiş ve düşünme türleri ve mutluluk korkusu arasında ilişkiyi gösteren modelin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmalar/düşünce türleri arasında yalnızca felaketleştirme düşünce türü ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde felaketleştirme boyutunun 'falcılık yapma' şeklinde de adlandırıldığı görülmektedir. Felaketleştirme düşünme türüne sahip olan bireyler gerçekçi sonuçlardan ziyade geleceği yalnızca olumsuz taraflarıyla değerlendirmektedir. Birey gerçekçi sonuçları göz ardı etmekte ve sağlıksız şekilde telaşlanmaktadır (Türkçapar, 2012). Bilişsel çarpıtma/düşünme türleri alt boyutları içerisinde geleceğe yönelik 'beklentiler' içeren bir alt boyut olan felaketleştirmenin, mutlu olunan anın ardından kötü bir şey olacağına dair inançlar nedeniyle mutluluktan kaçınma şeklinde tanımlanan mutluluk korkusuyla (Joshanloo, 2013) ilişkili olması beklenir bir sonuçtur. Mutluluk korkusu da tıpkı felaketleştirme alt boyutunda olduğu gibi geleceğe yönelik olumsuz beklentilerle ilişkilidir.

Mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmaları bir arada ele alan çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Yerel alan yazında öğretmenler ile yürütülen bir çalışmada ilişkilere dayalı bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusu ile ilişkili olduğunu gözlenmiştir (Elmas, 2022). Mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmalar değişkenleri bilişsel esneklik, mizah stilleri, psikolojik kırılganlık, duygu düzenleme becerisi, kültür gibi pek çok değişken ile ilişkilidir. (Joshanloo ve Weijers, 2014; Lloyd vd., 2015; Rnic vd., 2016; Sarı ve Çakır, 2016; Türk vd., 2017; Ayan, 2019; Ahi vd., 2021; Elmas, 2012). Bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusu üzerindeki etkisini kapsamlı bir şekilde değerlendirmek adına konuyla ilişkili olduğu değişkenlerin de yeni değişkenlerinde eklendiği ve farklı çalışma gruplarıyla yürütülecek çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mutlulukla ilgili korkuların altında yatan işlevsiz inançların kapsamlı değerlendirilmesi yolu ile bireylerin genel zihinsel refahını iyileştirmeyi amaçlayan pozitif müdahaleler ve terapötik teknikler geliştirilebilir (Joshanloo,2018).

Araştırmada mutluluk korkusu ile iyimserlik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Araştırma sonucumuz ile benzer şekilde mutluluk korkusu ve iyimserlik arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalar bulunmaktadır (Joshanloo vd., 2017; Lambert vd., 2022; Arslan, 2023). İyimserlik-kötümserlik, kişinin hayatında olumlu ya da olumsuz sonuçlar beklemeye yönelik eğilimsel özellikler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Carver vd., 2010). İyimser ve kötümserlerin dünyaya yaklaşımlarındaki farklılıkların yaşamları üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. İyimserlik olumlu sonuçları beklemeye yönelik eğilimleri içerir. Mutluluk korkusu ise geleceğe yönelik olumsuz beklentilerle ilişkilidir. Bu sebeple iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olması beklenir bir sonuçtur.

Mutluluğun kötü sonuçlar doğurabileceğine duyulan inanç Joshanloo'nun (2013) yaşam memnuniyetini, etkileyebilecek kültüre özgü faktörleri özellikle mutluluk korkusunu ele aldığı çalışılmasına kadar çalışılmamıştı. Bu çalışma öncesinde kültürel farklılıklara rağmen tüm bireylerin yüksek düzey mutluluk arzuladıkları varsayılmaktaydı. Kültürümüzde yer alan 'Çok gülen çok ağlar; Çok güldük Allah ağlatmasın' gibi mutluluk korkusu ile ilişkili göstergeler ile Türkiye'nin hem Doğu hem de Batı kültürlerinin etkilerini bir arada yaşayan bir ülke olması nedeni ile mutluluk korkusu çalışmaya değer bir konu olarak değerlendirilip ele alınmıştır. Araştırma sonucunda mutluluk korkusunun düşük-orta düzey olduğunu bulgulanmıştır. Hem kolektivist hem de bireyci eğilimlerin bir arada olduğu bir ülke olmamız nedeni ile mutluluk korkusunun düşük-orta düzey olması beklenir bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Mutluluk korkusu üzerinde etkilere sahip olan kültürün etkisini doğru tespit edebilmek adına farklı kültürel grupların karşılaştırıldığı çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamız sonucunda mutluluk korkusunun düşünme türlerinden felaketleştirme alt boyutu ile ilişkili olduğu, diğer düşünme türleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. İyimserlik ve mutluluk korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışma verilerinin öz-bildirim araçları kullanılarak toplanması araştırmamızın bir kısıtlılığı olarak değerlendirilebilir. Gelecekte mutluluk korkusunu ele alacak çalışmalarda çoklu veri toplama tekniklerinin (nicel/nitel) kullanılması araştırma değişkenleri arasındaki bağlantıların daha derinlemesine incelenmesine ve konuya dair daha fazla içgörü oluşmasında yararlı olabilir. Alan yazın incelendiğinde mutluluk korkusunun son yıllarda araştırılmaya başlanmış olduğu ve konu ile ilgili gerek yurt dışında gerek yurt içerisinde az sayıda çalışma yürütüldüğü görülmektedir. Mutluluk korkusunun ortaya çıkmasını kolaylaştıran ve önleyen faktörlerin belirlenmesi adına farklı örneklerde yürütülecek çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmamız sınırlılıklara rağmen pozitif psikoloji alan yazınında, mutluluk korkusuna ilişkin gelecekte yürütülecek araştırmalarda potansiyel değişkenlerin belirlenmesi ve incelenmesinde bazı önemli çıkarımlar sunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ahi, Q., Tavasoli, A., Pahlevan, A. ve Mansouri, A. (2021). "The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship Between Childhood Trauma and Fear of Happiness" *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 23/3, 1-7.
- Ardanış, P. (2017). *Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Arslan, G. (2023). "Childhood Psychological Maltreatment, optimism, Aversion to Happiness, and Psychological Adjustment Among College Students", *Current Psychology*, 42(29), 25142-25150.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B. ve Snyder, C. R. (2007). "Hope and Optimism as Related to Life Satisfaction", *The Journal of Positive Psychology*, 2/3, 168-175.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). "İyimserlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *OMÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B. ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford Press, New York.
- Belen, H. ve Barmanpek, U. (2020). "Fear of Happiness and Subjective Well-Being: Mediating Role of Gratitude", *Turkish Studies Education*, 15/3, 1561-1571.
- Blackburn, I. M., Jones, S. ve Lewin, R. J. (1986). "Cognitive Style in Depression", *British Journal of Clinical Psychology*, 25/4, 241-251.
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C. ve Alsinet, C. (2020). "Emotional Intelligence Structure and Its Relationship with Life Satisfaction and Happiness: New Findings from the Bifactor Model", *Journal of Happiness Studies*, 21/6, 2031-2049.
- Bryant, F. B. ve Veroff, J. (2017). *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Psychology Press, New York.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*, A Signet Book, New York.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Carbone, E. G. ve Echols, E. T. (2017). "Effects of Optimism on Recovery and Mental Health After a Tornado Outbreak", *Psychology & Health*, 32/5, 530-548.
- Carver, C. ve Scheier, M.F. (2009). *Optimism. Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, The Guilford Press, New York.
- Chang, E. C. (1996). "Cultural Differences in Optimism, Pessimism, and Coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian American and Caucasian American College Students", *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113-123.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F. ve Reda, M. A. (2010). "Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being", *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev: T. Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara.
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A. ve Seeds, P. M. (2011). "Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS)", *International Journal of Cognitive Therapy*, 4 /3, 297–322.
- Çağlayan Tunç, A.Ç. (2020). "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ile Mutluluk Korkusu Düzeylerindeki İlişkinin İncelenmesi", *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5/1, 57-68.
- Çevik, Ö. (2020). "Kültürel Bir Öğreti: Mutluluk Korkusu", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17/1, 855-869.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). "Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction", *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9/1, 1–11.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2016). "Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24/4, 2057-2072.
- Deniz, M. E., Yıldırım, H. ve Uzun, G. (2022). "Ergenlerde Mutluluk Korkusu İle Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Milli Eğitim Dergisi*, 51/235, 2397-2416.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125 /2, 276.
- Dobos, B., Mellor, D. ve Piko, B. F. (2024). "Exploring Fear of Happiness Among University Students: The Role of Perfectionism, Academic Burnout, Loneliness, and Hopelessness", *Scandinavian Journal of Psychology*, Advance online publication.
- Eker, M. (2021). *Kişilik Özellikleri, Mutluluk Korkusu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi.
- Ekşi, H., İkiz, K. ve Başman, M. (2020). "Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Duygularını İfade Etme Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü", *Kastamonu Education Journal*, 28/2, 820-829.
- Elmas, İ. (2021). *Öğretmenlerin Mutluluk korkusunu Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Elmas, İ. (2022). "Yaşam Doyumu, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik Kırılganlığın Öğretmenlerin Mutluluk Korkusu ile İlişkisi" *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14, 147-156.
- Erkoç, B., Lotfi, S. ve Danış, M. Z. (2021). "Aile Uyumu, Mutluluk Korkusu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma", *Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Arşivleri*, 8 /3, 175-181.
- Freeman, A. ve Dattilio, F.M. (1992). *Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy*, Plenum Press, New York.
- Gallagher, M. W., Long, L. J. ve Phillips, C. A. (2019). "Hope, Optimism, Self Efficacy, and Post Traumatic Stress Disorder: A Meta-Analytic Review of the Protective Effects of Positive Expectancies", *Journal of Clinical Psychology*, 76/3, 1-27.
- Genç, H., Şahin, Y. ve Altunbaş, S. (2020). "Öğretmenlerde Mutluluk ve İyimserlik Üzerine Bir Araştırma", *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 21/1, 178- 192.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R. ve Palmeira, L. (2014). "Fears of Happiness and Compassion in Relationship with Depression, Alexithymia, and Attachment Security in a Depressed Sample", *British Journal of Clinical Psychology*, 53/2, 228–244.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. ve Matos, M. (2012). "Fears of Compassion and Happiness in Relation Alexithymia, Mindfulness and Self-Criticism", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85/4, 374-390.
- Goodie, A. S. ve Fortune, E. E. (2013). "Measuring Cognitive Distortions in Pathological Gambling: Review and Meta-Analyses", *Psychology of Addictive Behaviors*, 27/3, 730-743.
- Harris, P. ve Middleton, W. (1994). "The Illusion of Control and Optimism About Health: On Being Less at Risk but No More in Control than Others", *British Journal of Social Psychology*, 33/4, 369-386.
- Ho, S., Rajanram, R. K., Chan, N., Samnam, N., McGrath, C. ve Zwahlen, R. A. (2011). "The Roles of Hope and Optimism on Posttraumatic Growth in Oral Cavity Cancer Patients", *Oral Oncology*, 47 /2, 121-124.

- İşgör, İ.Y., Yılmaz, Y. ve Doğan Laçın, B.G. (2022). "The Prediction of Psychological Resilience by Fear of Happiness and Ruminative Thoughts" *Education Quarterly Review*, 5/3, 195-206.
- Jalloh, A., Flack, T., Chen, K. ve Fleming, K. (2014). "Measuring happiness: Examining definitions and instruments", *Illuminare: A Student Journal in Recreation, Parks, and Leisure Studies*, 12, 59-67.
- Joshanloo, M. (2012). Fear of Happiness Across Cultures. Unpublished manuscript
- Joshanloo, M. ve Weijers, D. (2014). "Aversion to Happiness Across Cultures: A review of Where and Why People are Averse to Happiness", *Journal of Happiness Studies*, 15, 717- 735.
- Joshanloo, M. (2013). "The Influence of Fear of Happiness Beliefs on Responses to the Satisfaction with Life Scale", *Personality and Individual Differences*, 54 /5, 647-651.
- Joshanloo, M. (2014). "Easter Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western View", *Journal of Happiness Studies*, 15, 475-493.
- Joshanloo, M. (2023). "Predictors of Aversion to Happiness: New Insights from a Multi-National Study", *Motivation and Emotion*, 47/3, 423-430.
- Joshanloo, M., Park, Y. O. ve Park, S. H. (2017). "Optimism as the Moderator of the Relationship Between Fragility of Happiness Beliefs and Experienced Happiness", *Personality and Individual Differences*, 106, 61-63.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karagöz, Y. (2020). *SPSS Amos Meta Uygulamaları İstatistiksel Analizler*, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Krypel, M. N. ve Henderson-King, D. (2010). "Stress, Coping Styles, and Optimism: Are They Related to Meaning of Education in Students' Lives? ", *Social Psychology of Education: An International Journal*, 13/3, 409-424.
- Kwon, S. ve Oei, T.P.S. (1994). "The Roles of Two Levels of Cognitions in the Development Maintenance, and Treatment of Depression" *Clinical Psychology Review*, 14/5, 331-358.
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E. L., Schwam, A. ve Arora, T. (2022). "Conceptions of Happiness Matter: Relationships Between Fear and Fragility of Happiness and Mental and Physical Wellbeing", *Journal of Happiness Studies*, 23 (2), 535-560.
- Leahey E. (2007). "Not by Productivity Alone: How Visibility and Specialization Contribute to Academic Earnings", *American Sociological Review*, 72/4, 533-561.
- Lloyd, C. S., af Klinteberg, B. ve DeMarinis, V. (2015). "Psychological and Existential Vulnerability Among Clinical Young Women: A Quantitative Comparison of Depression-Related Subgroups", *Mental Health, Religion & Culture*, 18/4, 259-272.
- Lu, L. (2001). "Understanding Happiness: A Look into the Chinese Folk Psychology", *Journal of Happiness Studies*, 2/4, 407-432.
- Lu, L. ve Gilmour, R. (2006). "Individual-Oriented and Socially Oriented Cultural Conceptions of Subjective Well-Being: Conceptual Analysis and Scale Development", *Asian Journal of Social Psychology*, 9/1, 36-49.
- Makin, E.P. ve Lindley, P.A. (1995). *Pozitif Stres Yönetimi*, (Çev: A. Aysun), Rota Yayınları, İstanbul.
- Menon, U. (2012). "Hinduism, Happiness and Well Being: A Case Study of Adulthood in an Oriya Hindu Temple Town", *Happiness Across Cultures: : Views of Happiness and Quality of Life in Non-Western Cultures*, (Ed: H. Selin ve G.Davey), Springer, Massachusetts.
- Minami, H. (1971). *The Psychology of the Japanese People*, University of Tokyo Press, Tokyo.
- Miyamoto, Y. ve Ma, X. (2011). Dampening or Savoring Positive Emotions: A Dialectical Cultural Script Guides Emotion Regulation. *Emotion*, 11 /6, 1346- 1357.
- Morris, S. G. (2012). "The Science of happiness: A Cross-Cultural Perspective", *Happiness Across Cultures: Views of Happiness and Quality of Life in Non-Western Cultures*, (Ed: H. Selin ve G.Davey), Springer, Massachusetts.
- Nedim Bal, P. ve Gülcan, A. (2014). "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *Asya Öğretim Dergisi*, 2, 41-52.

- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). "Investigating Relationship Between Values and Happiness Among University Students", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8/1, 190-210.
- Özen, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Obsesif İnançların Mutluluk Korkusunu Yordayıcılığının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi.
- Özkan, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasında İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Payat, Ş. ve Öksüz, Y. (2022). "Genç Yetişkinlik Çağındaki Bireylerin Evlilik Kaygısı ile Mutluluk Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Kırıkkale University Journal of Social Sciences*, 12/2, 621-642.
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). "Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis", *Journal of Loss and Trauma*, 14/5, 364-388.
- Raes, F., Smets, J., Nelis, S. ve Schoofs, H. (2012). "Dampening of Positive Affect Prospectively Predicts Depressive Symptoms in Non-Clinical Samples", *Cognition & Emotion*, 26/1, 75-82.
- Rnic, K., Dozois, D. J. ve Martin, R. A. (2016). "Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression", *Europe's Journal of Psychology*, 12/3, 348-362.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). "Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8/3, 63-69.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). "Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5/2, 222-229.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J. ve Carver, C. S. (1999). "Optimism and Rehospitalization After Coronary Artery Bypass Graft Surgery", *Archives of Internal Medicine*, 159 /8, 829-835.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. ve Bridges, M. W. (1994). "Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test)", *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E.P. (2007a). *Öğrenilmiş İyimserlik*. (Çev: E. Köroğlu), HYB Yayıncılık, Ankara.
- Seligman, M. E. P. (2007b). "Coaching and Positive Psychology", *Australian Psychologist*, 42/4, 266-267.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*, Vintage Books, New York.
- Singh, I. ve Jha, A. (2013). "Anxiety, Optimism and Academic Achievement Among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study", *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3/1, 222-233.
- Suh, E. M. (2000). "Self, the Hyphen Between Culture and Subjective Well-Being", *Culture and Subjective Well-Being*, (Ed: E. Diener ve E. M. Suh), MIT Press, Cambridge.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, İyimserlik ve Özgeçmiş Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Şar, V., Türk, T. ve Öztürk, E. (2019). "Fear of Happiness Among College Students: The Role of Gender, Childhood, Psychological Trauma, and Dissociation", *Indian Journal of Psychiatry*, 61/4, 389-394.
- Şibka, D. ve Duman, H. (2022). "Yetişkinlerde Bazı Demografik Değişkenlerle Mutluluk Korkusu, Aleksitimi, Depresyon ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler", *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 5/1, 40-56.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, Allynand Bacon, Boston.
- Togo, O. T. ve Caz, C. (2019). "The Relationship Between Positivity and Fear of Happiness in People Applying to Graduate Programs in Physical Education and Sports Department", *Asian Journal of Education and Training*, 5/1, 93-96.
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel Terapi*, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Türk, T., Malkoç, A. ve Onat Kocabıyık, O. (2017). "Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9/1, 1-12.

- Uchida, Y. ve Oishi, S. (2016). "The Happiness of Individuals and the Collective", *Japanese Psychological Research*, 58/1, 125–141.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. ve Kitayama, S. (2004). "Cultural Constructions of Happiness: Theory and Empirical Evidence" *Journal of Happiness Studies*, 5/3, 223-239.
- Wani, M. ve Dar, A. A. (2017). "Optimism, Happiness, and Self-Esteem Among University Students" *Indian Journal of Positive Psychology*, 8/3, 275-279.
- Wengert, L. ve Rosen, A. S. (2000). "Measuring Optimism–Pessimism from Beliefs About Future Events", *Personality and Individual Differences*, 28/4, 717–728.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, Guilford Press, New York.
- Yüksekbilgili, Z. ve Akduman, G. (2016). "Bireysel Mutluluk ve İşkoliklik İlişkisi", *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 95-112.

Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler (The authors of this article confirm that their work complies with the principles of research and publication ethics).
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir (This article was screened for potential plagiarism using a plagiarism screening program).