

MUTLULUK KORKUSU İLE ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
sari_t@ibu.edu.tr

Yrd. Doç. Dr. S. Gülfem Çakır
Akdeniz Üniversitesi
glfmçakir@gmail.com

Özet

Bu araştırmada, mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmektedir. Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde çeşitli lisans programlarına ve pedagojik formasyon programına devam etmekte olan 401 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, Yaşam Doyum Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve bu çalışma kapsamında Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan Mutluluk Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek için iki ayrı basit regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, mutluluk korkusu öznel iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordamakta ($\beta = -.230$, $t = 62.680$, $p < .01$) ve öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın %5'ini açıklamaktadır. Benzer şekilde mutluluk korkusu, psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordamakta ($\beta = -.236$, $t = 30.817$, $p < .01$) ve psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %5'ini açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre, katılımcıların mutluluk korkusu düzeyi arttıkça iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Bu bulgular, ilgili alan yazın ışığında tartışılmış ve uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Mutluluk korkusu, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş.

THE RELATIONSHIPS OF FEAR OF HAPPINESS WITH SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract

The purpose of this study was to examine the role of fear of happiness in predicting subjective and psychological well-being. The study included 401 participants who were attending various departments and pedagogical formation program in a state university. The data was collected through Life Satisfaction Scale, the Scale of Positive and Negative Experience, Psychological Well-being Scale, and the Fear of Happiness scale which was adapted to Turkish in this study. Two separate regression analyses were conducted to test the predictor role of fear of happiness in subjective and psychological well-being. The results indicated that fear of happiness negatively and significantly predicted subjective well-being ($\beta = -.230$, $t = 62.680$, $p < .01$) and explained 5% of the variance in subjective well-being. Similarly, fear of happiness negatively and significantly predicted psychological well-being ($\beta = -.236$, $t = 30.817$, $p < .01$) and explained 5% of the variance in psychological well-being. This means that as the score of the participants in fear of happiness increases their level of well-being decreases. The results were discussed in the light of the literature and some suggestions are provided for practitioners and researchers.

Keywords: Fear of happiness, subjective well-being, psychological well-being.

GİRİŞ

Mutluluk insan yaşamında çok önemli kavramlardan birisi olarak uzun yıllardır gerek kuramcılarının gerekse araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Psikoloji alan yazınında bulunan çoğu alanda olduğu gibi mutluluk ve iyi oluşa odaklanan çalışmalarda Batı alan yazınının takip edildiği ve mutluluk ve iyi oluş gibi kavramların Batı alan yazınındaki tanımlarının dikkate alındığı görülmektedir. Batı alan yazınındaki ilgili araştırmaların mutluluk ile ilgili olarak bazı varsayımlar doğrultusunda yürütüldüğü görülmektedir. Mutluluğun, bireyin kendisi için istemesi gereken bir kavram olduğu ve her bireyin mutluluğa erişme sorumluluğu olduğuna inanılmaktadır (Eid ve Diener, 2001; Lyubomirsky, 2000). Örneğin Braun'a (2000) göre her insan hangi kültürden, yaştan, eğitimden olursa olsun mutlu olmak istemekte ve devam eden bir mutluluğa erişmek için çabalamaktadır. Öte yandan, mutluluğa bakış açısında kültürel farklılıklar olabileceği de öne sürülmektedir (Joshanoo, 2013). Joshanoo (2012) çeşitli kuramsal ve görgül bulguları inceleyerek bazı bireylerin mutluluğa dair olumsuz bir yaklaşım içinde olabileceğini ve mutluluk korkusu geliştirebileceğini ileri sürmektedir. Örneğin Minami (1971) Japon kültüründe mutluluğun arkasından acı ve keder geleceğine dair inanışlar olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir şekilde Joshanoo (2012), İran'da üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında mutluluğa yönelik olumsuz bir bakış açısı olduğunu ve bazı bireylerin mutluluktan korktukları verisine ulaşmıştır ve Mutluluk Korkusu Ölçeği'ni geliştirmiştir. Mutluluk korkusu, temelde mutluluğun yakında gelecek olan kötü olayların işareti olabileceğine dair inanca sahip olmayı temsil etmektedir. Mutluluk korkusunun özellikle doğu kültürlerinde daha yaygın görülebileceğine dair görüşler olduğu görülmektedir. (Bryant ve Veroff, 2007; Joshanoo, 2013). Joshanoo (2013) örneğin İran kültüründe mutlu bir insanın hayatın içindeki trajedileri göremeyen biri olarak algılandığını ve üzüntülü bir kişinin ise derin bir kişiliğe sahip olduğuna inanılarak daha çok saygı görebildiğini belirtmektedir. Bu durum, "çok gülme sonra ağlarsın" gibi günlük söyleyişlerde de kendini gösterebilmektedir. Bu ve benzeri kültürel öğrenmeler dikkate alındığında, özellikle doğu kültürlerinde yaşayan bireylerin mutluluğa dair bir korku geliştirmiş olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte alan yazını incelendiğinde mutluluk korkusunun bir araştırma konusu olarak son yıllarda araştırılmaya başlanmış olduğu ve bu konu ile ilgili çok az çalışma olduğu görülmektedir. Alinyazında mutluluk korkusuyla ilgili olarak rastlanan tek ilişkiel araştırmada (Joshanoo, 2013) mutluluk korkusu ile yaşam doyumunun negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Mutluluk Korkusu Ölçeği'ni geliştiren Joshanoo (2014), ölçeğin kültürlerarası geçerliliğini incelediği araştırmasında ölçeği 14 kültürde uygulamış ve ölçeğin dört farklı kıtada 13 ayrı kültürde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Pozitif psikoloji alanyazını incelendiğinde mutluluk korkusunun yakın zamanda araştırılmaya başlandığı görülürken, mutluluk ve iyi oluşun sıklıkla araştırıldığı ve çeşitli modellerle açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Literatürde iyi oluşun iki genel yaklaşım ile açıklandığı görülmektedir; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş. Aynı zamanda bu iki yaklaşım sırasıyla haz (hedonic) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonic) olmak üzere iki farklı bakış açısını da yansıtmaktadır. Öznel iyi oluşun, yaşam doyumunu, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ya da azlığından oluştuğu ifade edilmektedir (Diener, 2006). Bir başka ifade ile öznel iyi oluş bireyin yaşamına dair yapmış olduğu bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutta değerlendirmesidir. Bilişsel boyutta yaşam doyumunu ve duyuşsal boyutta ise olumlu ve olumsuz duygulanım bulunmaktadır (Diener, 1984). Yaşam doyumunu bireyin hayatının genel olarak iyi ya da kötü olduğu ile ilgili öznel değerlendirmesidir (Lucas ve Diener, 2004). Olumlu duygulanım bireyin, diğer insanlara ve etkinliklere olan olumlu yaklaşımını ve olumlu ruh halini içine almakta ve bireyin yaşamını istediği şekilde devam ettirdiğini göstermektedir (Diener, 2006). Olumsuz duyguların yoğun olması bireyin kendi hayatını kötü olarak algıladığını göstermekte ve kişinin öznel iyi oluşunda olumsuz etkilemektedir (Diener, 2006). Dolayısıyla, bireylerin daha fazla olumlu duygular, daha az olumsuz duygular hissettiklerinde yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olabilecekleri söylenebilir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, kişinin mutluluğunun değerlendirilmesinde önemli bir rol oynasa da, ruh sağlığını tanımlamada tek başına yeterli değildir. Yani öznel iyi oluş psikolojik sağlık ve akıl sağlığı ile eş anlamlı değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Evrensel olmamakla birlikte öznel iyi olmayı etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Diener'e (1984) göre bu değişkenler demografik, kişilik ve sosyal değişkenler olmak üzere üç grupta toplanır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu gibi demografik değişkenlerle öznel iyi oluşun ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğu bu özelliklerin öznel iyi oluşun sadece çok küçük bir kısmını açıkladığını göstermektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Sosyal değişkenler içinde sayılan kültür bağlamında,

bireyci kültürlerde yaşayan bireylerin, kendi ilgi ve isteklerini yaşamlarına daha çok geçirebildiği, tam olarak fonksiyonda bulunabildiği ve bu nedenle de bireyci kültürlerde öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu aktarılmıştır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluş alan yazınında birçok araştırmacı kişilik özelliklerinin, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicisi değilse bile, en güçlü etkileyen faktörlerden biri olduğunu savunmaktadır. Farklı kişilik özellikleri arasında benlik saygısı, iyimserlik ve sık hissedilen olumlu duygular yaşam doyumuyla ilişkili bulunmuştur (Diener ve Diener, 1996). Bununla birlikte çeşitli inanç kalıplarının da bireylerde öznel iyi oluşu etkileyebileceği öne sürülmeye başlanmıştır. Mutluluk korkusu bu inanç kalıplarından bir tanesi olarak alan yazında yerini almıştır (Joshnloo, 2013).

İyi oluşu açıklayan bir diğer yaklaşım olan psikolojik iyi oluş ise zorluklar ile yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyellerini harekete geçirmesini içermektedir (Ryff ve Singer, 2008). Daha açık bir anlatımla psikolojik iyi oluş, bireyin kendini olumlu olarak algılamasını ve kendisini gerçekçi olarak tanıyarak güçlü yanları ve sınırlıklarının farkında olması ve bununla birlikte kendinden memnun olmasını, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini ve yaşamını anlamlı bulmasını kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) tarafından ortaya konulan psikolojik iyi olma modeli altı yapıdan oluşmaktadır. Bunlar, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Yapılan bir çalışmaya göre psikolojik iyi oluşun, dışa dönüklük, eğitim seviyesi ve dürüstlikle birlikte arttığı bulunmuştur (Keyes ve diğerleri, 2002). Başka bir çalışmada psikolojik iyi oluşun, depresyon, kaygı ve öfke gibi hastalıklarla olumsuz olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Ryff ve Singer, 2008). Bu yönde herhangi bir araştırma yapılmamış da olsa, benzer bir şekilde, mutluluk korkusunun da psikolojik iyi oluş ile negatif yönde bir ilişki içinde olabileceği ön görülebilir.

Özellikle üniversite yılları öğrencilerin gelecekle ilgili kaygılarının yoğunlaştığı en önemli ve kritik dönemlerden birisini oluşturmaktadır. Diğer yandan, mezuniyet sonrası iş bulma süreci de belirsizliklerin yoğun yaşandığı ve bireylerin mesleki arayışlarını devam ettirdikleri bir süreçtir. Bu nedenle bu çalışmada, çeşitli lisans programlarına ve pedagojik formasyon programına devam etmekte olan öğrencilerde mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla, bu çalışmada mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerindeki yordama gücü incelemektir. Alanyazını incelendiğinde gerek yurt içinde gerekse yurt dışında şu ana kadar bu yönde yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırma bulgularının özellikle iyi oluş ve mutluluk alanyazınına katkı sağlayacağı umulmaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada mutluluk korkusu bağımsız değişken, öznel ve psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenlerdir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde çeşitli lisans programlarına devam eden ve pedagojik formasyon programına devam eden 401 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma grubunun %43'ü eğitim fakültesinde bir lisans programına devam etmekte olan ve %57'si pedagojik formasyon programına devam etmekte olan öğrencilerden oluşmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ile 36 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 23.56'dır (ss=3.62). Katılımcıların 293'ü kadın (%73.1), 108'i erkektir (%26.9).

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve bu çalışma kapsamında Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan Mutluluk Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için Yaşam Doyum Ölçeği ve Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği birlikte kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği 5 maddeden oluşmaktadır. Maddeler "Hiç uygun değil" ile "Çok uygun" arasında değişmekte olan 7'li likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin yaşam doyumunun arttığını, düşük olması ise bireyin yaşam doyumunun azaldığını göstermektedir. Köker (1991) tarafından yapılan test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında elde edilen güvenilirlik katsayısı .85'tir. Ölçeğin bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .84'tür.

Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği: Olumlu ve olumsuz duyguları ve iyi oluşu değerlendirmek için Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılan Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, “Hiçbir zaman” ile “Her zaman” arasında değişmekte olan 5’li likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yaşantı ve olumsuz yaşantı maddelerinin puanları toplanarak iki ayrı puan elde edilmektedir. Telef (2011) tarafından olumlu yaşantı ve olumsuz yaşantı alt ölçekleri için rapor edilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88 ve .83’tür. Olumlu yaşantı ve olumsuz yaşantı alt ölçekleri için bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .85 ve .77’dir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik iyi oluş düzeyini değerlendirmek için Diener ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Maddeler “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 7’li likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Telef (2013) tarafından ölçek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .80, bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .85’dir.

Mutluluk Korkusu Ölçeği: Mutluluk korkusunu ölçmek için Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen 5 maddelik Mutluluk Korkusu Ölçeğinin Türkçe formu kullanılmıştır (Ek 1). Maddeler “Hiç uygun değil” ile “Çok uygun” arasında değişmekte olan 7’li likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu bu çalışma kapsamında oluşturulmuş ve ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeği uyarlama aşamasında öncelikle, izni alınan araç, Türkçe ve İngilizcede ileri düzeyde dil yeterliliğine sahip beş öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve sonrasında İngilizce Öğretmenliği alanından bir öğretim üyesi ile birlikte her bir madde için elde edilen beş farklı çeviriden en uygun olanı seçilmiştir. Sonrasında ölçekte yer alan maddeler Türkçe uygunluğu açısından Türkçe Öğretimi alanında çalışmaları bulunan bir öğretim üyesi tarafından incelenmiş ve öğretim üyesinin dönütleri ışığında maddelerde değişiklikler yapılmıştır. Ölçek maddelerin anlaşılabilirliğini test etmek için öncelikle 39 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanmış ve bazı maddeler öğrencilerin dönütleri ışığında tekrar gözden geçirilmiştir. Son hali verilen ölçek 182 üniversite öğrencisine uygulanmış ve açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. AFA analizi sonucunda öz değeri 1’den büyük olan 1 faktörün olduğu ve bu tek faktörün toplam varyansın %73.94’ini açıkladığı görülmüştür. Sonrasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda (n= 245) elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve minimum Ki-kare değerinin ($\chi^2= 10.7$, $p=0.01$) anlamlı olduğu görülmüştür ve $\chi^2/df = 2.67$ olarak hesaplanmıştır. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.068, NFI= .98, CFI=0.99 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin uyumlu olduğunu ortaya koymuştur (Brown, 2006; Hu & Bentler, 1999). Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları yapı geçerliliği açısından ölçeğin Türkçe formunun tek faktörlü özgün formuyla paralel olduğunu göstermiştir. Mutluluk korkusu ölçeğinin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı ise .89 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra, ölçekler derse giren öğretim elemanlarından izin alınarak sınıf ortamında araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Öğrencilere ölçeklerle ve araştırma ile ilgili gerekli bilgiler aktarılmış ve öğrencilerden gönüllü olanlardan ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Ölçeklerin öğrenciler tarafından doldurulması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler kayıp veriler açısından incelenmiş ve kayıp verisi çok olan katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır. Yordayıcı değişken olan mutluluk korkusunun, öznel ve psikolojik iyi oluştaki yordayıcı rolünü test etmek için iki ayrı basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce verinin regresyon analizi için gerekli varsayımları sağladığı tespit edilmiştir.

BULGULAR

Mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu yordama gücünü test etmek için yapılan iki ayrı basit doğrusal regresyon analizi öncesinde çalışmanın değişkenleri arasındaki ikili ilişkiler incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3
1. Mutluluk Korkusu	1		
2. Öznel İyi Oluş	-.230**	1	
3. Psikolojik İyi Oluş	-.236**	.538**	1

** $p < .01$

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ikili ilişkileri gösteren Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde mutluluk korkusu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -.23$, $p < .01$) bulunmuştur. Benzer şekilde, mutluluk korkusu ile psikolojik iyi oluş arasında da negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.24$, $p < .01$).

Tablo 2: Mutluluk Korkusunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
Sabit	33.911	1.100		30.817	.056	.053	23.555
Mutluluk Korkusu	-.338	.070	-.236	-4.853*			

** $p < .01$

Mutluluk korkusunun öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını test etmek için yapılan regresyon analizi bulguları Tablo 2’de verilmektedir. Bulgulara göre, mutluluk korkusu öznel iyi oluşu negatif olarak yordamaktadır ($R^2 = .05$; $F_{Reg} = 23.555$, $p < .01$). Mutluluk korkusu puanları, öznel iyi oluş puanlarına ilişkin gözlenen varyansın %5’ini açıklamaktadır.

Tablo 3: Mutluluk Korkusunun Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
Sabit	46.043	.735		62.680	.053	.050	22.229
Mutluluk Korkusu	-.219	.046	-.230	-4.715*			

** $p < .01$

Mutluluk korkusunun psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını test etmek için yapılan regresyon analizi bulguları Tablo 3’de verilmektedir. Bulgulara göre, mutluluk korkusu psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordamaktadır ($R^2 = .05$; $F_{Reg} = 22.229$, $p < .01$). Mutluluk korkusu puanları öznel iyi oluş puanlarına ilişkin gözlenen varyansın % 5’ini açıklamaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerindeki yordama gücü incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, mutluluk korkusu ile öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğunu ve mutluluk korkusunun hem öznel iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordadığını göstermiştir. Özellikle ergenliğin son dönemlerine ve genç yetişkinliğe denk gelen üniversite çağlarındaki gençlerin, gelişim dönemleri ile ilgili olarak belirli yaşam amaçları bulunmaktadır. Bu amaçların gerçekleştirilebilmesinde, psikolojik iyi oluşu destekleyen olumlu duyguların önemli bir yere sahip olduğu önceki araştırmalarla ortaya konulmuştur (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bu bağlamda mutluluğa dair korku geliştirmenin de öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulguların daha önce mutluluk korkusu ile ilgili İran kültüründe yapılmış olan araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Joshanloo (2013), İran üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında, mutluluk korkusu ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Gerek bu araştırma bulguları gerekse sözü geçen önceki araştırma bulguları birbirine yakın kültürler olarak kabul edilebilecek İran ve Türk kültüründe mutluluğa dair korkunun iyi oluş üzerinde düşük de olsa bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın verileri bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenci olan ve aynı fakültede pedagojik formasyon programına devam eden öğrencilerden elde edilmiştir ve sonuçların genellenebilirliği bu gruplarla sınırlıdır. Diğer yandan, bu çalışmanın bulguları mutluluk korkusu ile iyi oluş arasında neden sonuç ilişkisini ortaya koyma açısından yeterli değildir. Bu sınırlılıklara rağmen, bu araştırmanın bulguları pozitif psikoloji alan yazınına önemli katkılar sağlayabilir. Pozitif psikoloji alanyazını mutluluğa ve iyi oluşa yönelik kültürün etkisinin yadsınamayacağını ve kültürel inançların mutlulukla ilişkisinin araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın bu yöndeki ihtiyaca cevap veren bir nitelik taşıdığı ve doğu kültürlerine özgü olan “fazla mutluluk arkasından bir acı getirir” inancının iyi oluş üzerinde düşük de olsa bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular henüz araştırılmaya başlanan mutluluk korkusunun anlaşılması açısından önemli olabilir ve gelecek araştırmalara öncülük edebilir.

Sonuç olarak bulgular mutluluk korkusunun hem öznel iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgulara göre gerek uygulamacılara gerekse araştırmacılara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunabilir:

1. Araştırma sonuçlarından anlaşıldığı gibi mutluluk korkusu psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu gibi olumlu kavramlar üzerinde etkilidir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin mutluluk korkularının farkına varmalarını sağlayacak eğitim ve seminerler düzenlenmesi etkili olabilir.
2. İlerleyen zamanlarda benzer örneklerde mutluluk korkusunun tekrar ele alınmasının ve elde edilen bulguların güçlendirilmesinin alan yazına katkı yapacağı düşünülmektedir.
3. Yine mutluluk korkusunun farklı örneklerde (yaşlılar, boşanmış olanlar, ergenler..vb) ele alınmasının, bu kavramın farklı yönlerini açığa çıkaracağı düşünülmektedir.
4. Mutluluk korkusunun daha derinlemesine anlaşılması ve insan yaşamı üzerindeki etkilerinin belirlenmesi adına farklı psikolojik faktörlerle ilişkisinin ele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Not: Bu çalışma 27- 29 Ekim 2016 tarihlerinde Antalya’da 7 ülkenin katılımıyla düzenlenen World Conference on Educational and Instructional Studies- WCEIS’de bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

- Braun, S. (2000). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of mood*. New York: Wiley.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Bryant, F. B. ve Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E.(2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E.(2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E. ve Diener, C.(1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S.(1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress.

Psychological Bulletin, 125(2), 276–302.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. Doi:10.1007/s11205-009-9493-y.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-262. Doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12.

Eid, M. ve Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and international differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869–885.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 46, 19-26.

Joshanloo, M (2012). *Fear of happiness across cultures*. Unpublished manuscript.

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. (2014). Cross-cultural validation of Fear of Happiness Scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264.

Hu, L. ve Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007- 1023.

Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Lucas, R.E. ve Diener, E.(2004). Encyclopedia of applied psychology. C. Spielberger (ed.), *Well-being* (ss. 669-676) içinde. Elsevier Academic Pres.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D.(2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.

Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.

Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6) 1069-1081.

Ryff, C. D. ve Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719- 727.

Minami, H. (1971). Psychology of the Japanese people. Tokyo: University of Tokyo press.

Telef, B. B. (2011). Olumlu ve olumsuz yaşantı ölçeğinin Türkçeye uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde Sunulmuş Bildiri. İzmir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması [The adaptation of psychological well-being into Turkish: A validity and reliability study]. *Hacettepe University Journal of Education*, 28(3), 374-384.