



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK KORKUSU VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Enes Özkan

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
TÜRKÇE VE SOSYAL BİLİMLER EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Haziran, 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Enes
Soyadı : ÖZKAN
Bölümü : Felsefe Grubu Eğitimi
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Relationship Between Fear of Happiness and Personality Traits in University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Enes ÖZKAN

İmza :.....

JÜRİ ONAY SAYFASI

Enes Özkan tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/ oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

.....

Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Hatice DEMİRBAŞ

.....

Sağlık Psikolojisi Anabilim Dalı, Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

.....

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: / /

Bu tezin Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma Yel

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Gerek lisans gerekse yüksek lisans eğitimimde, bu çalışmamın her aşamasında, bilgi ve tecrübeleri ile desteğini esirgemeyen başta saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. İbrahim KISAÇ olmak üzere, bana destek ve katkılarını esirgemeyen bölümümüzün diğer saygıdeğer hocalarına teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren, ölçekleri içtenlikle cevaplayan katılımcı arkadaşlara, bana inanarak, çalışma süresince destek olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Bu çalışmada desteğini ve yardımını esirgemeyen lisans ve yüksek lisans arkadaşım Ertuğrul SAĞLAM'a ayrıca teşekkür ediyorum.

Son olarak her koşulda, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen hem eğitim hem de sosyal yaşantımda daima yanımda bulunan ve destekleyen anne ve babama, ablama ve kardeşime sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK KORKUSU VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Enes ÖZKAN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran, 2020

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 191 kadın, 52 erkek olmak üzere toplam 243 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Mutluluk Korkusu Ölçeği, Hacettepe Kişilik Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Uygulanan her bir testten alınan puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Değişken türüne göre ikili gruplarda bağımsız gruplar t-testi uygulanırken anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi ikiden fazla gruptandırılan değişkenlerde tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilim, psikotik belirti, sosyal ilişki, antisosyal eğilimler arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Mutluluk korkusu ile aile ilişkileri ve sosyal normlar arasında ise negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeylerinin, bireylerin cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba

eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler : Mutluluk korkusu, kişilik, mutluluk,  niversite  ğrencileri

Sayfa Adedi : 65

Danışman : Prof. Dr. İbrahim KISA 

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF
HAPPINESS AND PERSONALITY TRAITS IN UNIVERSITY
STUDENTS**

(M.S Thesis)

Enes ÖZKAN

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

June, 2020

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between levels of fear of happiness and personality traits of university students. In addition, the level of fear of happiness of university students is to reveal according to the variables of the gender, educational and income status of their parents. The participants of the study consists of 243 university students, 191 female and 52 male, studying at various universities in Ankara during the 2018-2019 academic year. Fear of Happiness Scale, Hacettepe Personality Scale and personal information form were used as data collection tools. The research is a descriptive study based on relational screening model. Descriptive and advanced statistical techniques were used in the analysis process. Pearson product-moment correlation coefficient analysis was used to determine the relationship between the scores obtained from each test. While independent groups t-test was used in binary groups (gender) by variable type, one-way analysis of variance (ANOVA) was applied to variables that were grouped more than two such as educational and income status of parents. As a result of the data obtained, it was revealed that there was a negative, moderate and significant relationship between university students' fear of happiness and self-actualization, emotional determination, neurotic tendency, psychotic symptom, social relationship, and antisocial tendencies. There is a negative, low level, significant relationship between fear of happiness and family relations

and social norms. In addition, it was revealed that the level of fear of happiness of university students did not differ significantly according to the variables of gender, education status of parents and family income level.

Key Words : Fear of happiness, personality, happiness, university students

Page Number : 65

Advisor : Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	İ
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	İİ
JÜRİ ONAY SAYFASI	İİİ
TEŞEKKÜR	İV
ÖZ	V
ABSTRACT	Vİİ
TABLolar LİSTESİ	Xİİ
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Problem	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi	4
Sayıtlar	5
Sınırlılıklar	5
Tanımlar	5
BÖLÜM II	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
Mutluluk Nedir?	6
Felsefede Mutluluk	6
Psikolojide Mutluluk	7
Mutlu Bireylerin Özellikleri	9
Mutluluk ile İlgili Kuramlar	9

İhtiyaç-Amaç Kuramı.....	9
Süreç-Aktivite Kuramı	10
Genetik-Kişilik Kuramı	10
Mutluluk Korkusu	10
Kişilik	14
Psikanalitik Yaklaşım	14
Ayırıcı Özellik Yaklaşımı	15
Biyolojik Yaklaşım	16
<i>Dışa dönüklük içe dönüklük</i>	17
<i>Nevrotiklik</i>	17
<i>Psikotiklik</i>	18
İnsancıl Yaklaşım	18
Davranışçı Yaklaşım	20
Bilişsel Yaklaşım.....	21
Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	22
Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	27
BÖLÜM III	35
YÖNTEM.....	35
Araştırmanın Modeli	35
Çalışma Grubu	35
Veri Toplama Araçları	36
Kişisel Bilgi Formu.....	36
Mutluluk Korkusu Ölçeği	36
Hacettepe Kişilik Envanteri	37
Verilerin Toplanması	39
Verilerin Analizi	39
BÖLÜM IV	40
BULGULAR VE YORUM	40
Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkisi	40
Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu, Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	43

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri.....	44
Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri	45
Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri	46
Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri	46
BÖLÜM V	48
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	48
Öneriler	51
KAYNAKLAR.....	52
EKLER.....	62
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	63
Ek 2. Mutluluk Korkusu Ölçeği.....	64
Ek 3. Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE).....	65

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkisi.....	41
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu, Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Matrisi.....	43
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t ve p Değerleri.....	44
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve p Değerleri.....	45
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve p Değerleri.....	46
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve p Değerleri.....	47

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler verilmiştir. Araştırma ile ilgili sayılılar, sınırlılıklar ve önemli bazı tanımlara yer verilmiş bunun yanı sıra araştırmanın amacı ve önemi açıklanmıştır.

Problem Durumu

Psikoloji, bireylerin davranışlarının altında yatan temel nedenleri ve bu davranışları sergilerken bireylerin hangi zihinsel süreçleri kullandığını inceleyen bir bilim dalıdır. Psikolojinin bir bilim dalı olarak kabul edildiği ilk zamanlarda, bunalım, travma gibi olumsuz duygularla daha fazla ilgilenilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Daha sonraları, Psikolojinin bireyin mutluluk, sevinç ve akış gibi olumlu durumları da incelemesi gerektiği ve bireylerin sadece depresyon ve bipolar bozukluk gibi olumsuz durumların ele alınmasının psikolojinin tek amacının olmaması gerektiği vurgulanmıştır. Bu açıdan, insanın olumlu özelliklerini ele alıp inceleyen Psikolojinin alt dallarından biri olan Pozitif Psikoloji alanı ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık ve hayal gücü gibi pozitif deneyimlere odaklanır. Pozitif psikoloji, pozitif deneyimlere üç zaman boyutuna göre yaklaşır; geçmiş (iyi oluş ve yaşam doyumu), şimdi (mutluluk ve akış deneyimi) ve gelecek (iyimserlik ve umut). Pozitif psikoloji, iyilik halini zaman noktaları olarak ayırmakla kalmayarak konuyu da üç devreye ayırır:

- Özne devre, geçmiş, şimdi ve gelecek boyunca pozitif deneyimleri ve durumları (mutluluk, iyimserlik ve iyi oluş gibi) kapsar.
- Bireysel devre, iyi insan olma özelliklerine (yetenek, bilgelik, sevgi, cesaret ve yaratıcılık gibi) odaklanır.
- Grup devresi ise pozitif kuruluşları, vatandaşlığı ve toplulukları ilgilendiren pozitif deneyimleri (özgecilik, hoşgörü ve iş ahlakı gibi) kapsamaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 2-3).

Pozitif psikolojinin uğraş alanlarından biri olan mutluluk, Türk Dil Kurumu (2011) sözlüğünde bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik olarak tanımlanır. Platon'a göre mutluluk veya erdem insan doğasının üç ayrı parçası arasındaki uyumlu bir ruhsal birlikteliğin bir sonucudur. Bunlar; akıl, fiziksel arzular ve ruhsal gereksinimlerdir. Bu uyumlu birliktelik, güzellik ve matematiksel oranlarla bağlantılı olan soyut bir formüldür (Marar, 2004, s.17). Freud (2003) mutluluğun, sevmek ve çalışmakla alakalı olduğunu belirtmektedir. Fromm'a (2004) göre ise kişisel mutluluk, bireyin kendisini sevmesi ile alakalıdır.

Batı kültürü ve psikolojisi, mutluluğun bireylerin yaşamlarını yönlendiren en yüksek değer olduğu kanısındadır (Joshano, 2013). Batı kültüründeki bu görüşün aksine bazı kültürlerde, bireylerin mutluluk hakkında olumsuz görüşlere sahip olduğu ve bazen mutluluktan korktukları gözlemlenmiştir. Mutluluğa bakış açısında kültürel farklılıkların da etkin olabileceği de öne sürülmektedir. Bu farklılıklardan biri, bazı bireyler için mutluluğun üstün bir değer olmamasıdır. Farklı kültürler içerisinde yaşamını sürdüren bazı bireyler birkaç farklı nedenden dolayı mutluluktan korkmaktadırlar. Mutluluk korkusu kavramı, bir veya daha fazla nedenden dolayı mutluluğa sahip bazı kişisel ilişkilerden kaçınılması gerektiği fikrinin oluşturduğu göreceli olarak istikrarlı bir normatif inanç alanı oluşturmaktadır (Joshano ve Weijers 2013).

Yapılan araştırmalarda mutluluk genel anlamda kişilik özelliği olarak yer almaktadır (Costa ve McCrae, 1980; Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita, 1992; Emmons ve Diener, 1986a, 1986b; Headey ve Wearing, 1992). Araştırmaların büyük bir kısmı da kişilik ve mutluluk arasındaki ilişkilerle ilgilidir. Yapılan bu araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlar kısaca şunlardır; mutlu insanların belirgin bir şekilde tanımlandıkları karakteristik özellikleri yoktur ancak mutlu olan insanlar genel anlamda ilişkilerinde (sosyal, aile, iş, okul, dindarlık

vb.) oldukça güçlü, iletişimlerinde ise oldukça başarılı, kendilerine olan güvenleri oldukça yüksek ve dışadönük bireylerdir.

İnsanlar sosyal ilişkilerinde, davranış ve düşünceleriyle birbirlerinden farklılık göstermektedirler. Çevresel durumların benzerliklerine rağmen, aynı durumda aynı uyaran için yanıtlar değişebilir. Bu farklılıkların nedenleri ve sonuçları incelendiğinde “kişilik” kavramının belirginleştiği gözlemlenmiştir (Hogan, 1996). Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Tutarlı davranış kalıpları, davranışların her durum ve her zaman içinde gözlemlenebilir. Kişilik içi süreçler ise, bireyin nasıl davranacağını, hissedeceğini etkileyen ve bireyin içinde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar (Burger, 2006, s. 20). Pozitif psikolojinin en önemli başarılarından biri, bu alandaki araştırmacıların ilgisini çeken kişilik özelliklerinin sınıflandırılması için bir sistem oluşturmuş olmasıdır. Kişilik özellikleri, davranış, biliş ve duygulanımı etkileyen kalıcı kişisel nitelikteki özelliklerdir. Kişilik özellikleri, kalıcı olmaları yönüyle durumlardan farklıdır. Bununla birlikte çok çeşitli koşullarda etkinlik gösterirler. Oysa durumlar geçicidir ve koşula özeldir. Örneğin sorumluluk bir kişilik özelliğiysen meşgul olmak bir durumdur (Carr, 2015, s. 69).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkularının kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca öğrencilerin mutluluk korkularının cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir durumu ile ilişkisi de incelenmiştir.

Problem

“Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” temel problemden hareketle oluşturulan alt problemler;

1. Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin anne-baba eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin aile gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mutluluk korkularının kişilik özellikleri ile ilişkisini ortaya koymaktır. Bunun yanı sıra araştırmada bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir düzeylerine göre de incelenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Bireyciliğin ön planda olduğu batı kültürünün temel varsayımlarından biri, kişisel mutluluğun peşinde koşmanın, bireylerin yaşamlarını yönlendiren en yüksek değerler arasında yer almasıdır (Joshano 2013). Örneğin ABD'de mutluluğu elde edememek bir insanın yaşayabileceği en büyük başarısızlıklardan biri olarak görülebilir (Morris, 2012). Ancak bazı kültürlerde mutluluk, bireyler için yüksek bir değer olarak görülmemekte aksine korkulan bir olgu haline gelebilmektedir (Joshano ve Weijers 2013). Örneğin Japon kültüründe, aşırı mutluluğun ileride acıya yol açacağı düşünülmektedir (Minami'den aktaran Joshano, 2013). Özellikle Türkiye gibi hem batı hem de doğu kültürünün bir arada yaşandığı bir ülkede mutluluk korkusu konusu ayrı bir önem taşımaktadır. Ayrıca Türkiye kültüründe bireylerin mutluluğu çok abarttıkları zaman başına kötü bir şey geleceği inancı vardır. Türkçe'de "çok gülen çok ağlar" atasözü bu inancı destekler niteliktedir. Bu tür inançlar ise bireylerde mutluluk korkusunun olabileceğini göstermektedir.

Öznel iyi oluşu etkileyen üç önemli değişken grubu olduğu varsayılmaktadır. Bunlar; genetik yatkınlık, amaçlı etkinlikler ve demografik faktörlerdir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005; Myers ve Deiner 1995). Demografik ve amaçlı etkinliklerin aksine, kişilik özellikleri, mutluluktaki bireysel farklılıklardaki varyansın %50 kadar büyük bir kısmını oluşturmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Dolayısıyla kişilik özellikleri ve mutluluk birbirleriyle ilişkili konulardır. Hangi kişilik özelliğine sahip insanlar daha mutludur? hangi kişilik özelliğine sahip insanlar mutluluktan daha çok korkmaktadır? gibi çeşitli sorulara bu araştırma çerçevesinde cevap verileceği düşünülmüştür. Mutluluğu etkileyen diğer faktörler olan; cinsiyet, gelir durumu ve eğitim durumu gibi bazı demografik değişkenlerin mutlulukla ilişkisi de önemli olup bazı araştırmalara konu olmuştur (Kang ve Foon, 2013; Sönmez, 2016; Yiengprugsawan, Somboonsook, Seubsman ve Sleight, 2011). Pozitif psikolojinin yeni bir alan olması, mutluluk konusunda çok fazla araştırma olmasına

rağmen, mutluluk korkusu alanında az sayıda çalışma yapılması bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Sayıtlar

Araştırmada yer alan sayıtlar şu şekildedir;

1. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını cevaplayan katılımcıların Türkiye’de diğer devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilerle benzer özelliklere sahip olduğu varsayılmıştır.
2. Kullanılan ölçme araçlarının amaca hizmet eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmada yer alan sınırlılıklar şu şekildedir;

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında gerekli izinleri alınan üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Mutluluk Korkusu: Bir veya daha fazla nedenden dolayı bireylerin mutluluk verebilecek bazı kişisel ilişkilerden kaçınılması olarak tanımlanmaktadır (Joshnloo, 2013).

Mutluluk: Geçmiş ile alakalı iyi-oluş, memnuniyet ve tatmin olma, gelecek ile alakalı umut ve iyimserlik ve şimdiki zamanla alakalı mutluluk ve akış olarak tanımlanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Kişilik: Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2016).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Mutluluk Nedir?

İnsanlık tarihi boyunca mutluluk, sürekli ulaşılmaya çalışılan, insanların çaba sarf ettikleri bir hedef niteliğinde olmuştur (Yıldız, 1997). İnsanlar bireysel olarak mutluluğu aradıkları gibi toplumsal olarak da bu arayış her zaman sürmüştür. Geçmişten bugüne kadar mutluluk nedir ve mutluluk nasıl elde edilir? gibi sorular sorulmuştur (Acaboğa, 2007). Mutluluğun tanımına bakılacak olursa; Türk Dil Kurumu (2011) mutluluk kavramını “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlanmaktadır.

Felsefede Mutluluk

Eski Yunan felsefesinde mutluluk ahlakın amacı olarak görülmektedir ve tüm hayatın nihai hedefi konumundadır. İnsan ona ulaşmak için yaşamakta, onu bulmak için sürekli bir çaba halinde olmakta ve maddeden de sıyrılarak manen, ruhen huzura erişmektedir (Platon, 2001, s. 81). Mutluluğa ulaşan ruh ise dinginlik ve sakinlik bulmaktadır (Bolay, 2005 s. 256). Sokrates’e göre erdemli olmak mutluk olmak demektir. Filozofa göre; bilgidен doğan, bilgide sağlam temelini bulan “iyi” insanı mutlu eder, ruha ve sağlığa esenlik kazandırır (Gökberk, 2016). Platon tek kişiden ziyade topluluğun mutluluğuna daha çok önem vermiş ve bunun üzerine çalışmıştır. Ona göre bu tür bir mutluluğa da ancak devlette erişilebilir (Platon, 2005, s. 28). Aristo’ya göre insanlığın temel gayelerinden biri iyi bir hayat

yaşamaktır (Gavin ve Mason, 2004). Aristo aynı zamanda insanların her şeyden daha önce mutluluğu aradıklarını dile getirmiştir. Bireylerin, iyi bir yaşam için mutluluğa ulaşmaya çalışması bir amaçtır (Csikszentmihalyi, 2018 s. 17).

Descartes'e göre mutluluk tam olarak ruh memnunluğu ve iç hoşnutluğudur. Birey bulanık duygu algılarına ve bulanık duygulanımlara kapılmaksızın aklın açık ve seçik düşüncelerine göre hayatını sürdürürse o zaman mutlu olabilir. Mutluluğun yolu üç şeyden geçmektedir. Bunlar; doğruyu açık ve dolaysız bilmek, doğruyu bütün gücüyle istemek, elde edilmesi imkânsız olanı yok saymaktır. İşte birey, iradesini aklın hizmetine verir ve doğru bilgiyi, diğer kişilerle ve nesnelerle olan ilişkisinde kullanırsa hem iyiyi elde etmiş hem de mutlu olmuş olur. İnsan erdemli olarak mutluluğa erişebilir. Erdemli olmanın yolu ise iradeyi, duyguların kölesinden ziyade, aklın kölesi yapmaktan geçmektedir (Tuğcu, 2000, s. 422-423).

Camus, mutluluğu kişisel bir gereksinme olarak algılamakta ve onu önce bencil bir biçimde işlemektedir. Camus'da başkaldırma efendilere karşı değil, Tanrılara karşıdır. Mutlu olma görevini onu ezen evrene karşı haklı olmanın "karanlık ve yalnız sevinciyle" tamamlamaktadır (Simon, 1991).

Psikolojide Mutluluk

Birinci yüzyıldan itibaren psikoloji bilimi mutluluk, memnuniyet, iyi oluş, haz duyma gibi olumlu duygular yerine depresyon, bunalım, travma gibi olumsuz duygularla daha fazla ilgilenmiş olmakla birlikte, psikoloji biliminin son yıllarda olumsuz duygulardan ziyade olumlu kısma önem verdiği görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi değil aynı zamanda bireyin güçlü yanlarının ve iyilik özelliklerinin de incelenmesidir. Tedavi sadece bireydeki yanlış olanı onarmak değil ayrıca doğru olanların da inşasıdır (Seligman, 2002). Klasik psikiyatri bozulmuş olanın tedavisi ile uğraşmakta, sıfırın altı ile ilgilenmektedir. Koruyucu ruh sağlığı ya da önleyici ruh sağlığı yakın tarihe kadar ihmal edilmiştir. Bireyi sıfırın üzerine çıkarma ise pozitif psikolojinin ilgi alanıdır (Tarhan, Gümüsel ve Sayım 2015 s. 20). Pozitif psikoloji, en iyi olanın arayışında, kendi kendini aldatmaya bel bağlamamakta; bunun yerine insan davranışının tüm karmaşıklığıyla sunduğu kendine özgün sorunlara bilimsel yöntemdeki en iyiyi uyarlamaya çalışmaktadır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji, bireylerin sorunlu, eksik

ve olumsuz yönlerinden daha çok, güçlü yanlarına, olumlu özellikleri ve erdemleri üzerine odaklanan bir yaklaşımdır. Son yıllarda pozitif psikoloji hakkındaki ders kitapları genellikle iyilik hali, yaşam doyumu, duygulanma, mutluluk bilimi, iyimserlik, umut kuramı, hayat ve mutluluk için amaç belirleme gibi konuları kapsamaktadır (Schultz ve Schultz, 2007 s. 685). Pozitif psikoloji bu tür pozitif duyguların üzerine yoğunlaşmakla birlikte bu odak sadece bireylerin nasıl mutlu edilebileceği ile ilgili yani bencil ve narsist bir yaklaşım değil, aynı zamanda mutluluğu grup düzeyinde geliştirmek ile de ilgilenmektedir (Hefferon ve Boniwell 2014 s. 2). Pozitif psikoloji alanı konu düzeyinde bireylerin öznel deneyimleri ile alakalıdır. Örneğin, iyi oluş, doyum (geçmiş), umut ve iyimserlik (gelecek), akış ve mutluluk (şimdiki zaman). Pozitif psikoloji bireysel düzeyde sevmek, cesaret, kişilerarası beceriler, estetiğe duyarlılık, sebatkarlık, affedicilik, maneviyat, açık görüşlülük, alçakgönüllülük ve bilgelik ile ilgilidir. Grup düzeyinde ise bireyleri toplumsal değerlerle daha iyi bir vatandaşlığa götürebilecek; sorumluluk, bakım, özgecilik, arabuluculuk, hoşgörü ve iş etiği gibi toplumsal konularla ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bireyin şimdiki konumunu korumanın ötesinde psikoterapinin ortaya çıkaracağı sonuçlara belirgin bir şekilde odaklanmaktadır. Ruh sağlığının iyi olması davranış bozukluğunun olmadığı anlamına gelmemektedir. Bu sebeple pozitif psikoloji mutluluğa, doyuma ve gelişime giden yollar bulmaya çalışmaktadır (Conoley ve Conoley, 2017, s. 15).

Mutluluk kavramı pozitif psikolojide öznel iyi oluş olarak da adlandırılmaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi olma, bireyin yaşamı ile alakalı bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içermektedir (Diener ve Fujita, 1997). Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması ve olumlu duygularının toplamı, mutluluk ya da öznel iyi olma sayılabilmektedir (Kangal, 2013). Öznel iyi olma üç temel noktayı içermektedir. İlk olarak bireyin yaşamının özel ve genel yönlerinden elde etmiş olduğu doyumu bilişsel anlamda değerlendirmesi, ikinci olarak olumlu duygulanımın varlığı ve üçüncü olarak ise olumsuz duygulanımın yokluğudur (Lucas ve Gohm, 2000). Birinci boyut; bireyin yaşam süresinde elde etmiş olduğu tüm doyumlara yönelik genel bir değerlendirmesini ifade etmektedir. İkinci boyutta; bireyin mutluluk, iç huzur, dinginlik gibi olumlu duygularının niceliğini yansıtmaktadır. Üçüncü ve son boyutta ise; bireyin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguları yaşama sıklığı ile alakalıdır (Myers ve Diener, 1995).

Mutlu Bireylerin Özellikleri

Yapılan araştırmalar paranın mutluluğu getirmeyeceğini destekler niteliktedir. Ancak mali kaynaklar ve ekonomik güvenlik açısından bir yoksunluk mutsuzluğa yol açabilir. Aynı şekilde sağlıklı olmak mutluluğu garanti etmeyeceği gibi sağlıksız olmakta mutluluğu azaltabilmektedir. Yaş ve cinsiyet ile mutluluk arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Yani yaşam memnuniyetinin yaşla azalmadığı veya kadın erkek arasında farklılık göstermediği gözlemlenmiştir (Schultz ve Schultz, 2007 s. 685). Evliliğin hayata pozitif bir şekilde yaklaşmayı etkilediği gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalara göre evli bireylerin hiç evlenmemiş ya da evlenip boşanmış olan bireylere göre daha mutlu oldukları görölmüştür. İyilik hali ölçümlerinde yüksek puan alan bireyler aynı şekilde kendine yeterlilik, iç kontrol, kendi hayatlarını kontrol etme noktasında güçlü bir arzu, benlik saygısı, kendini kabullenme, öz kararlılık, dışa dönüklük ve vicdan noktasında da daha yüksek puan almışlardır. Nevroz puanları da daha düşüktür (Ryan ve Deci, 2001; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999).

Mutluluk ile İlgili Kuramlar

Bireylerin nasıl ve neden mutlu olduklarını açıklayan çeşitli kuramlar vardır (Erdoğan, 2019). Mutluluk ile ilgili bu kuramlar genel olarak; ihtiyaç veya amaç doyurma kuramları, süreç veya aktivite kuramları ve genetik-kışilik eğilimleri kuramları olarak üç başlık altında incelenmektedir (Akın, 2013 s. 17).

İhtiyaç-Amaç Kuramı

İhtiyaç-amaç doyurma kuramının temel varsayımı; bireyin gerginliğini azaltma ve psikolojik, biyolojik ihtiyaçlarını karşılama ile alakalıdır. Bu varsayım temelde Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile uyumaktadır (Akın, 2013 s. 17). Maslow'a göre zenginlik sevgi ve güç dileklerinin gerçekleşmesi aslında yeni bir hoşnutsuzluk ve rahatsızlığın başlangıcıdır. Mutluluğun ve memnuniyetin gözle görölen bütün kaynaklarını elde eden insanlar kendilerini geliştirme çabası içine girerler. İnsan kendisi ile barışık yaşamak istiyorsa, müzisyen müzik almalı, ressam resim izmeli, şair de şiir yazmalıdır. İnsan olabileceği her şey olmalı, kendi doğasına sadık kalmalıdır (Maslow, 2011 s. 31).

Süreç-Aktivite Kuramı

Mutluluğu bir süreç veya aktivite olarak gören kuramın temelinde bir işle meşgul olmanın veya bir görevi yerine getirmenin bireyi mutluluğa ulaştıracağı varsayılmaktadır. Bu kurama akış kuramı da denilmektedir. Akış deneyiminde işler bireyin hiç yapamayacağı kadar zor veya bireyi sıkacak kadar kolay olmamalıdır. Bu deneyimde işler tam bir konsantrasyon gerektirir; böylece günlük hayatın sorunlarını düşünmek yerine yapılan işe odaklanılır. Akış deneyiminde bireyin benlik hissi kaybolur ve iş tamamlandıktan sonra benlik hissi güçlenerek tekrar ortaya çıkar (Carr, 2016, s. 144).

Genetik-Kişilik Kuramı

Genetik ve kişilik eğilimleri ile ilgili kuramlarda ise bireyin mutlu olmasının kalıtsal ve sabit bir olgu olduğu savunulmaktadır. Dışadönükler, temel olarak sosyallik, girişkenlik, konuşkanlık ve aktiflik gibi özellikler göstermektedirler. İçedönükler, sessiz, içe kapanık, tek başına olmayı tercih eden ve çok sayıda arkadaşına sahip olmayan bireylerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2017 s. 268). Bu kurama göre yapılan araştırmalarda dışa dönük bireylerin içe dönük bireylere göre daha yüksek düzeyde mutlu oldukları ve daha çok öznel iyilik hali ifade ettiği görülmektedir (Burger, 2016, s. 394).

Mutluluk Korkusu

Batı kültüründe yaşayan bireyler için kişisel mutluluğun peşinde koşmak, bireylerin yaşamlarının en önemli amaçları arasında yer almaktadır (Joshnloo ve Weijers 2013). Örneğin, Amerikan kültüründe mutlu görünememenin endişe kaynağı olduğuna inanılmaktadır (Eid ve Diener, 2001; Held, 2002; Lyubomirsky'den aktaran Joshnloo, 2013; Menon, 2012). ABD'de mutluluğu elde edememek bir insanın yaşayabileceği en büyük başarısızlıklardan biri olarak görülebilmektedir (Morris, 2012). Bununla birlikte, konuyla ilgili psikolojik araştırmalarda mutluluk deneyiminin bazı önemli kısımları göz ardı edilmiştir. Bu kültürel olaylardan biri, bazı bireyler için mutluluğun üstün bir değer olmamasıdır. Aslında, kültürler arasındaki bazı bireyler birkaç farklı nedenden dolayı mutluluktan korkmaktadırlar. Mutluluk korkusu kavramı, bir veya daha fazla nedenden dolayı mutluluktan kaçınılması gerektiği fikrinin oluşturduğu inançlardır. Mutluluk korkusu

inançları alanındaki bölünmeler şunları içermektedir: Mutluluğun korkulması gerektiğine inanmanın farklı nedenleri ve farklı boyutları vardır. Örneğin mutluluğun, biraz temkinli olmak, çok temkinli olmak veya hakkında endişelenmeniz gereken bir şey olması gibi. Korkulması gereken farklı mutluluk dereceleri vardır. Örneğin, bazı insanlar sadece aşırı mutluluktan korkmaktadırlar. Korkulan farklı mutluluk türleri vardır. Örneğin, yaşam memnuniyeti veya bütün halinde kişisel mutluluktan korkmak (Joshano ve Weijers 2013). Mutluluktan korkulması gerektiğine inanmanın bazı nedenleri daha evrensel gibi görünmekle birlikte bazı kültürleri bir dereceye kadar etkilemektedir. Örneğin, bazı kültürlerde, insanların aşırı mutluluğun peşinde koşmanın kaçınılması gereken bir şey olduğuna inanabilir çünkü mutsuzluğa yol açması muhtemeldir. Oysa bazı kültürlerdeki insanların sadece azınlığı bunun bireyleri kötü bir insan yaptıklarını savunurlar (Joshano, 2013).

Mutluluk kavramına verilen değer kültürden kültüre fark göstermektedir. Doğu kültürlerinde mutluluğun Batı kültürlerinden daha az değer gördüğünü ve mutluluk da dahil olmak üzere belirli duyguların değeri hakkında karşıt kültürel görüşler vardır (Eid ve Diener, 2001; Kitayama ve diğerleri, 1997; Kitayama, Mesquita ve Albert, 2007). Örneğin, sergileme kuralları üzerine yapılan, hangi duyguların toplumda gösterilmesinin uygun olduğunu gösteren sosyokültürel kurallar ile ilgili araştırmada Doğu Asyalıların sosyal ortamlarda mutluluğu ifade etmenin Batılılara göre fazla uygun olmadığını düşünmeye meyilli olduklarını göstermiştir (Safdar vd. 2009). Tayvanlı ve Amerikalı öğrencilerin mutluluğun ne olduğu hakkındaki görüşleri ile ilgili yapılan bir çalışmada, Amerikalı katılımcıların çoğu mutluluğu hayatlarının en yüksek değeri ve en yüksek hedefi olarak kabul ederken, Tayvanlı katılımcılar böyle bir açıklama yapmamışlardır (Lu, 2001; Lu ve Gilmour, 2004). Bu nedenle, mutluluğa değer vermeyen bir kültürde yetiştirilmenin, mutsuzluk ve muhtemelen korku da dahil olmak üzere mutluluk hakkında olumsuz görüşlerin gelişmesi mümkün olabilmektedir (Joshano ve Weijers 2013).

Joshano (2013), İranlı öğrencileri 5 maddelik bir mutluluk korkusu ölçeğiyle test etmiş ve bireylerin, mutluluk ve özellikle aşırı mutluluktan korkup kaçınılması gerektiğine inandıklarını ve bu durumun olumsuz sonuçlara yol açtığını söylemiştir. Joshano, mutluluk korkusu ölçeğinin yaşam doyumu ölçeği maddeleri ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Batı kültürlerinde de mutluluk korkusu ölçülmüştür. Gilbert ve arkadaşları (2012) terapi seansları sırasında Gilbert'e yapılan yorumlara dayanarak 9 maddelik mutluluk korkusu

ölçeği oluşturmuşlar ve 185 Derby Üniversitesi öğrencisi üzerinde test etmişlerdir. “İnsanların mutlu hissetme konusundaki algılarını ve endişelerini keşfetmeyi” amaçlayan ölçek, esas olarak “kendimi çok mutlu hale getirmekten korkuyorum” gibi mutluluk korkusunu yakalayan öğeleri içermektedir.

Taoizmin etkisi altında olan Doğu Asya kültürlerinde mutluluk ve mutsuzluk birbirine bağımlı ve tamamlayıcı kavramlar olarak görülür. Taoizm’de, her şeyin nihayetinde tam tersine döneceği düşünülmektedir, böylece mutluluk sonuçta mutsuzluğa ve tam tersine dönecektir (Chen, 2006; Peng, Spencer-Rodgers ve Nian, 2006).

Batı kültürlerinde mutluluğun mutsuzluğa yol açtığı inancı daha az olsa da mevcuttur. Birkaç atasözü bu iddiayı desteklemektedir. Örneğin, “mutluluk ve cam bir kap en kolay parçalanan şeylerdir”, “neşeden sonra keder gelir”, “üzüntü asla çok geç gelmez ve mutluluk da çok hızlı bir şekilde uçar” gibi atasözleri bu konuyu destekler niteliktedir (Ho, 2000).

Bazı bireyler her türlü mutluluktan korkabilirken, bazıları ise sadece aşırı mutluluktan korkmaktadırlar. Japon kültüründe, aşırı mutluluğun tekrarlanan acıya yol açtığı düşünülmektedir (Minami’den aktaran Joshanloo, 2013). Batı kültüründe yapılan nitel bir çalışma da aynı fikri ortaya çıkarmış ve bazı Alman öğrencilerin yoğun mutluluğun mutlulukla ilgili açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlarda mutsuzluğa yol açtığını belirtmişlerdir (Pflug, 2009).

İnsanlar sadece mutluluğun kötü bir şeye yol açabileceğinden dolayı mutluluktan korkmazlar, bazı bireyler ve bazı kültürler mutlu olmanın korkulması ve kaçınılması gereken bir şey olduğuna inanma eğilimindedirler çünkü hem Batı hem de Batılı olmayan kültürlerde mutlu olmak bireyleri daha kötü bir insan yapar inancı vardır (Joshanloo ve Weijers 2013). İran’da gerçekleşen 1979 İslam Devrimi’nden beri, Şii yas ideolojisinin etkisi altında, mutluluğun; sıgılık, aptallık ve kaba konuşma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Daha da kötüsü, mutlu insanlar aynı zamanda onları ahlaki ve ruhsal açıdan yetersiz kılan Tanrı’dan uzaklaşmaktadırlar. Buna karşılık, üzgün insanlar genellikle ciddi ve derin olarak tanımlanmaktadırlar (Good ve Good, 1988). Ahmed (2007), Batı’da farklı zamanlarda, marjinal grupların üyelerinin (örneğin, kadınlar, göçmenler ve eşcinseller) sevinci öldürmek, mutluluğu önlemek ve mutsuzluğa tutunmak için önemli bir nedeni olduğunu belirtmiştir. Bu bireylerin maruz kaldıkları adaletsizliğe yakın olmak onları baskı karşısında zayıflatabilmektedir. Belki de Batı’da bile, kültürel alt grupların bazı üyeleri mutluluktan

korkmuştur çünkü mutlu olmak onları adalet için savaşmak için daha az motive edebilir ve böylece daha kötü insanlar olabilir.

Mutlu olmaktan korkmanın yanı sıra, birçok kültürdeki bireyler, ifade edici ve çevresindeki kişiler için olumsuz sonuçlar doğuracağı düşüncesiyle mutluluğu ifade etme konusunda temkinli davranmaktadırlar. Gerçekten de mutluluğu ifade etmenin olumsuz sonuçlarının çoğu zaman o kadar güçlü olduğu düşünülür ki mutluluktan korkmanın gerekli bir şey olduğuna inanılmaktadır. Mutluluğu ifade etmemek bazen Batı kültürlerinde endişe nedeni olarak görülse de mutluluğu ifade etmenin Batı ve Batı dışı birçok kültürde kaçınılması ve korkulması gerektiğine dair kanıtlar vardır (Joshano ve Weijers 2013). Uchida ve Kitayama'ya (2009) göre, Doğu kültürlerinde mutluluğu ifade etmek, kıskançlık uyandırabilmektedir, öyle ki mutlulukla ilişkili olumlu duygular suçluluk ve uyumsuzluk gibi olumsuz duygular ile dengelenebilir. Araştırmacıların katılımcılardan mutluluğun farklı yönlerini, özelliklerini veya etkilerini bildirmelerini istedikleri başka bir çalışmada, Japon katılımcılar sık sık mutluluğu ifade etmenin, başkalarının kıskançlığını uyandırmak gibi olumsuz sosyal sonuçlarından bahsetmişken, Amerikalı katılımcılar böyle bir yargıda bulunmamışlardır (Uchida ve Kitayama, 2009). Benzer şekilde, Rusya'da da mutluluk veya başarı ifadesinin sergilenmesi kıskançlık, kızgınlık ve şüphe gibi olumsuz duygulara davet olarak algılandığı ve olumsuz bir davranış olduğu inancı gözlemlenmiştir (Lyubomirsky'den aktaran Joshano, 2013).

Çoğu kültürde bireyler, çevresindekilerin mutluluğu kovalamanın olumsuz sonuçlara yol açtığını söylemeleri nedeniyle mutluluğu sürdürme konusunda istekli davranmamışlardır (Joshano ve Weijers 2013). Joshano (2013) araştırmasında birçok insanın mutluluktan korktuğunu göstermiştir çünkü mutsuzluk, acı çekme ve ölüm gibi kötü şeyler mutlaka mutlu insanların başına gelmektedir. Kore'de yapılan bir araştırmaya göre, bir kişinin şimdi mutlu olursa, gelecekte daha az mutlu olacağına dair bir kültürel inanç vardır (Koo ve Suh, 2007). Ayrıca, nitel bir çalışmada, Uchida ve Kitayama (2009), Japon katılımcıların mutlu bireylerin çevrelerine dikkat etmedikleri için mutluluğun olumsuz sonuçlara yol açabileceğine inanıldığını bulmuşlardır.

Mutluluk korkusuna dair bazı kültürel inançlar vardır. Bu inançların ana temaları, mutluluğun, özellikle de aşırı biçimlerinin, kötü şeylerin gerçekleşmesine neden olmasıdır. Örneğin, bireyi mutsuz yapmak, bireyi bencil, dikkatsiz, sık, şikayetçi ve sıkıcı hale getirmek ve bazı durumları görmezden gelmek, sosyal uyumu bozmak ve kıskanmak. Bu inançların

Batı dışı kültürlerde daha güçlü bir şekilde desteklendiği görülürken, Batı kültürü mutluluğu en üst düzeye çıkarma ve üzüntüyü en aza indirme dürtüsü ile yaşamaktadır (Eid ve Diener, 2001).

Mutluluk ile alakalı çalışmalar üç çeşit değişkene bakma eğilimindedirler. Bunlar; durumsal değişkenler (medeni durum, eğitimsel başarı, finansal durum veya sağlık durumu gibi), sosyal değişkenler (sosyal ilişkilerden memnuniyet, sosyal ağların büyüklüğü veya sosyal durumlarda sergilenen davranış gibi) ve kişilik değişkenleri (dışadönüklük ve nevroz gibi). Bazı insanlar neden diğerlerinden daha mutludur? Bu soru aslında bireysel farklılıklar alanında çalışılacak bir araştırma konusudur ve dolayısıyla kişiliğin bir konusudur (Pishva, Ghalehban, Moradi ve Hoseini, 2011).

Kişilik

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Birbirinden farklı kişilik kuramlarını daha iyi anlamak için altı genel kişilik kuramı yaklaşımı vardır. Bunlar; psikanalitik yaklaşım, ayırıcı özellik yaklaşımı, biyolojik yaklaşım, insancıl yaklaşım, davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı ve bilimsel yaklaşımdır (Burger, 2016 s. 24-25).

Psikanalitik Yaklaşım

Bu kurama göre bireyin kişiliği bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üç bölüme ayrılmaktadır. Bu ayrıma aynı zamanda topografik model de denilmektedir. Bilinç farkında olduğumuz düşünceleri içermektedir. Bu düşünceler bireyin aklına yeni düşünceler girdikçe değişmekte ve eski bilgiler bilinçten kaybolmaktadır. Ancak bu kaybolan bilgiler aslında yok olmamaktadırlar. Birey isterse sayısız düşünceyi bilinç düzeyine getirebilmektedir. Bu geniş ve ulaşılabilir bilgi haznesi ise bilinç öncesidir. Freud'a göre birey bazı olağandışı durumlar hariç bilinçaltında yatan bilgiyi bilinç seviyesine getirememektedir. Bireyin düşüncelerinin büyük bir kısmı aslında bilinçaltında bulunmaktadır (Burger, 2016 s. 77). Freud, insan aklını bir buzdağına benzetmekte görünen kısmın bilinçli yaşamı, alt kısmı ise bilinçdışı temsil ettiğini belirtmiştir (Freud, 2016). Bilinç, algıların açık seçik izlendiği duygu, düşünce, tutum, heyecan ve davranışa ilişkin farkındalığın olduğu süreç olarak

tanımlanmaktadır. Bilinçaltı, farkında olmadığımız arzu, istek, dürtü, duygu ve düşüncelerin depolandığı kısmı temsil etmektedir. Bilinçaltında biriken bu şeyler, bireyin yaşantısını ve davranış seçimlerini etkilemekte fakat birey bu etkilerden habersizdir. Kimi zaman bireyin yaşantısında yaşadığı tüm problemler ve muhtemel tüm sonuçlar bilinçaltına itilmektedir. Bu problemlerin bilinçte kalması durumunda, bireyde psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Bundan dolayı insan zihni, iradesi dışında, duygularını bilinçaltına iter. Bastırılan bu duyguların tekrar bilinç düzeyine çıkmaması için belli bir enerji harcar. Bilinçdışı ise bilinçli algılamamanın dışında kalan tüm zihinsel olayları içerir (Söylemez, 2014).

Kişilik ayrıca alt-benlik (id), benlik (ego) ve üst benlik (süper ego) olarak da üçe ayrılmaktadır. İd kişiliğin en ilkel ve en az ulaşılabilir bölümüdür. İd nesnel gerçekliğin şartlarını yok saymakta ve çabucak bir doyum aramaktadır. İdin istekleri ve dış dünyanın gerçek koşulları arasında bir denge olması gerekmektedir. Bu dengeyi sağlayan ise egodur. Ego idin bu deneyimsiz ve ısrarlı tutkularının tersine, mantıklı olan taraftır. Ego idden bağımsız olarak var olamamakta ve gerçek gücünü idden almaktadır. Kişilik yapısının üçüncü ve son parçası ise süper egodur. Süper ego ilk çocukluk yıllarında, davranış kurallarının ödül ve ceza yöntemiyle anne-baba tarafından öğretilmesiyle gelişmektedir. Çocuk davranışları ilk olarak anne-baba tarafından öğretilse de süper ego bir davranış modeli olarak şekillendiğinde davranışlar artık kendi kendini denetlemektedir (Freud, 2019 s.92) Bu yaklaşımın en önemli temsilcisi olan Freud, insan davranışının kuvvetli iç güçler tarafından güdülendiğini belirtmiştir. Freud bireyin iki ana tip içgüdüleri olduğunu söylemiştir. Bunlar libido (cinsellik içgüdüleri) ve saldırganlık içgüdüleridir. Freud ilk başlarda bu iki gücün birbirleri ile çatışma halinde olduğunu söylese de daha sonraları iki dürtünün de sık sık birlikte hareket ettiğini hem cinsellik hem de saldırganlık dürtülerinin kaynağı olduklarını ifade etmektedir (Freud, 2013 s.360).

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik, bir insanın belirli bir kişilik özelliğini ne derece gösterdiğini anlamaya çalışan ve buna göre bireyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur. Bu yaklaşım iki önemli varsayım üzerinde durmaktadır; ilki, bu yaklaşımı benimseyen psikologlar kişilik özelliklerinin zamanla değişmediklerini kabul etmektedirler. Bu yaklaşıma göre bugün yüksek düzeyde sosyalleşme gösteren birinin, bir sonraki ay, bir sonraki yıl da bu şekilde

sosyalleşme göstereceğini varsaymaktadırlar (Burger, 2016 s.235). Yapılan araştırmalarda kişilik ölçümlerinden elde edilen sonuçlar, bireyin yetişkinliğe ulaştıktan sonraki dönemlerde de tekrar ölçüldüğünde yüksek oranda tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Roberts ve Del Vecchio, 2000). Bu yaklaşımın altında yatan ikinci varsayım ise, kişilik özelliklerinin durumlara göre de farklılık gösterdiğidir. Örneğin saldırgan insanlar, basketbol oynarken de aile içinde yaşanan tartışmalarda da normalden daha fazla saldırganlık göstermelidirler. Her insan bazı durumlarda daha fazla saldırgan davranabilmektedir ancak bu yaklaşıma göre pek çok durumda kararlı bir şekilde saldırganlık düzeyinin gösterildiği varsayılmaktadır (Burger, 2016 s.236).

Bu alanda ilk çalışmalar Gordon Allport tarafından yapılmıştır. Allport kişiliğin; bireyin içinde var olan ve sergilediği davranışların altında yatan güç olduğunu belirtmiş ve kişiliği; bireylerin kendine özgü düşünce ve davranışlarını belirleyen psikofiziksel sistemlerin dinamik örgütlenmesi olarak tanımlamıştır. Allport kişiliğin hem psikolojik hem de fiziksel yönlerinin önemini vurgulamaktadır. Allport'a göre kişiliği incelerken ve tanımlarken hem ruhsal hem de bedensel bileşenler dikkate alınmalıdır (Allport, 1961).

Allport (1961), ayırıcı özelliği, uyaranları işlevsel olarak değerlendirme, uyumlu davranış ve ifadeleri ortaya çıkarma ve onlara rehberlik etme kapasitesine sahip olan nöropsişik bir yapı olarak tanımlamıştır. Örneğin birey temelde utangaç bir mizaca sahip ise yine aynı şekilde çeşitli durumlarda kütüphanede veya okulda da sessiz duracaktır. Birey genelde arkadaş canlısı ise farklı yerlerde yine daha konuşkan ve dışa dönük davranacaktır.

Biyolojik Yaklaşım

Hans Eysenck kişiliği biyolojik temelli açıklayan ilk bilim adamlarından birisidir. Eysenck kişiliğin üç ana boyut üzerinden ele alınabileceğini söylemektedir. Bunlar içe dönüklük-dışa dönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik (Barrett ve Eysenck, 1984). Araştırmacılar içe dönüklerin dışa dönüklere göre uyarılara karşı daha hassas olduklarını öne sürmektedirler. Eysenck bu farklılıkların biyolojik farklılıklardan kaynaklandığını savunmaktadır. (Burger, 2016 s.344). Bu görüşü desteklemek için Eysenck kültürler arası araştırmaların sonuçlarından da yararlanmıştır. Araştırmalar değişik kültür ve tarihi geçmişe sahip birçok ülkede yaptıkları araştırmalarda, kişiliğin üç boyutuna rastladıklarını söylemişlerdir; dışa dönüklük-içe dönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik (Barrett ve Eysenck, 1984). Eysenck'in

kişilik kuramı güçlü psikometrik ve biyolojik temellere sahiptir. İnsan kişiliğinin yapısını incelemek ve ölçmek için karmaşık psikometrik tekniklerin gerekli olduğuna ancak bunların tek başlarına yeterli olmadığına inanmaktadır. Eysenck'e göre, biyolojik temeller ortaya konmadıkça faktör analizi tekniği ile elde edilen kişilik bileşenlerinin kısır ve anlamsız kalacaktır (İnanç ve Yerlikaya, 2017 s. 264).

Dışa dönüklük içe dönüklük

Dışa dönüklük temelde, sosyallik, girişkenlik, cana yakınlık, konuşkanlık, uyumluluk, canlılık, liderlik ve aktiflik gibi özelliklere sahiptir. Dışa dönük bir birey kendi kendine olmaktansa diğer insanlarla, arkadaşları ile birlikte zaman geçirmekten zevk almaktadır, çok sayıda arkadaşı vardır ve heyecanlı aktivitelere katılmaya gayret etmektedir. İyimserlik, şakacılık, değişkenlik dışadönük bir bireyin belirgin diğer özelliklerindendir. İçe dönük bireyler ise dışa dönük bireylerin tam tersi özelliklere sahiptir. Tipik bir içe dönük birey; sessiz, içine kapanık, çok sayıda arkadaşına sahip olmayan, yakın arkadaşları dışında arkadaşlarla zaman harcamayan, başka insanlarla takılmaktan ziyade kendi kendine kalmayı tercih eden bir bireydir. Temkinlilik, çekingenlik ve edilgenlik gibi özellikler içe dönük bireylerde belirgin diğer özelliklerdendir (Eysenck ve Eysenck, 1987).

Nevrotiklik

Nevrotiklik düzeyi yüksek olan bireyler kararsız, huzursuz, kaygılı, alıngan, öfkeli, küçük sorunlar karşısında bile büyük tepkiler veren ve tekrar eski haline dönmekte zorlanan bireylerdir. Sıklıkla baş ağrısı ya da sırt ağrısı gibi fiziksel belirtilerden şikayetçi olmaktadır. Kaygı ve endişe gibi genellikle belirlenmesi güç olan psikolojik problemler yaşamaktadırlar. Nevrotiklik düzeyi düşük bireyler ise belirli bir duygusal kararlılığa sahiptirler, beklenmedik tepkiler vermezler ve aşırı duygusal iniş çıkışlar yaşamamaktadırlar (Eysenck ve Eysenck, 1985). Nevrotizmin de güçlü bir kalıtsal temeli vardır. Eysenck, kaygı, histeri ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi birçok nevrotik özelliğin genetik temelleri olduğunu ortaya koyan birçok çalışma olduğunu belirtmiştir. Nevrotizm duygusal kararlılık boyutunda rastlanan bireysel farkların kaynağı otonom sinir sisteminin uyarıcılara verdiği tepkinin derecesidir. Nevrotizm düzeyi yüksek olan bireyler duygusal açıdan kararlı kişilere

nazaran acı veren, yeni rahatsız edici uyarıcılara daha hızlı tepki göstermektedirler (İnanç ve Yerlikaya, 2017 s. 271).

Psikotiklik

Bu boyutta yüksek puan alan bireyler ben-merkezci, dürtüsel ve diğer insanlara karşı isyankâr bir yapıda olmaktadırlar. Bencillik, saldırganlık, anlayışsızlık, başkalarının haklarına ve iyiliğe duyarsızlık bu boyutta yüksek puan alan bireylerin belirgin özelliklerindendir. Bu bireyler genellikle toplumda sorun çıkaran, diğer insanların canını isteyerek sıkarak kişiler olmaktadırlar. Bu boyutta düşük puan alan bireyler ise daha çok yardımsever, empatik, iş birliğine ve grupla çalışmaya yatkın, uysal ve geleneksel kişilerdir (Eysenck ve Eysenck, 1985). Eysenck' e göre psikotizm, psikoza veya psikopatolojiye genetik olarak eğilimli olmayı ifade etmektedir. Bu özellik erkeklerde daha sıklıkla ortaya çıktığı için bu boyutta biyolojik temeli erkeklik hormonlarının düzeyi ile açıklamaya çalışmıştır. Eysenck bu açıklamaya erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan almaları sonucunda varmıştır fakat bu konuyu destekleyen araştırma bulguları oldukça sınırlıdır (Eysenck, 1997).

İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşımın ana temaları; bilinç deneyimleri üzerinde durmak, insan doğasının bütünlüğüne inanmak, özgür irade, spontanlık ve bireyin yaratıcı gücü üzerine odaklanmak ve insan koşullarına ilişkin tüm faktörlerin araştırılmasıdır. İnsancıl yaklaşım davranışçı ekolün insan doğasının öğrenilmesi üzerinde yapılan çalışmalarını dar, yapay ve yalıtılmış bir yaklaşım olarak görmüştür. Yalnızca gözlemlenebilir davranışlar üzerinde durmanın, insanlığı hayvanların ve makinaların düzeyine indirgeyeceğini savunmuşlardır. Aynı zamanda insancıl psikologlar bireylerin laboratuvar farelerinden veya robotlardan daha fazla bir şey olduğunu bu sebeple ölçülemeyeceği, nesnelleştirilemeyeceği ve uyarıcı-tepki birimlerine indirgenemeyeceğini savunmuşlardır (Schultz ve Schultz, 2007 s. 668-669). İnsancıl kuramlar sağlıklı bir gelişim ve ilerleme kaydeden bireyin doğuştan getirmiş olduğu potansiyeller üzerine odaklanmışlardır. Bu yaklaşıma göre patolojinin temel nedeni, bireyin sağlıklı potansiyelinin, patojenik çevre koşulları tarafından engellenmiş olmasıdır. İnsancıl

yaklaşımlara göre böyle bir engellenme durumunda ortaya çıkan rahatsızlıklardaki temel belirti kişinin kim olduğu ve gerçekte ne istediği konusundaki farkındalığının azalmış olması ve kişinin kendine has anlamlı bir yaşam sürememiş olmasıdır (İnanç ve Yerlikaya, 2017). İnsancıl yaklaşımın en önemli öncüleri Carl Rogers ve Abraham Maslow'dur (Burger, 2016 s. 417).

Rogers, insancıl psikoterapisinin öncülerindendir ve 'danışanı merkeze alan' yaklaşımını yaygınlaştıran ilk terapistlerdendir (Rogers, 1951). Rogers bireyin yaşamında uygun bir doyuma ulaşabilmesi için doğal bir çaba gösterdiğini savunmuştur. Bu hedefe ulaşan bireylere ise potansiyelini tam kullanan kişi adını vermiştir. Potansiyelini tam kullanan kişi yeni deneyimlere açık, kalıpsal davranışlar göstermekten ziyade yaşamın onları nereye götüreceğini görmek istemektedirler. Tam verimli insanlar yaşamın her anını değerlendirmeye çalışmakta ve yaşamı tam anlamıyla deneyimlemek istemektedirler. Tüm insanların doyuma ulaşma potansiyeli varsa bu kadar mutsuzluk neden var? sorusuna ise Rogers'a göre birey, kendisi ile ilgili sahip olduğu bilgiler tutarsız bir bilgi ile karşılaştığı zaman kaygı yaşamaktadır. Örneğin hem nazik hem çalışkan bir birey herkes tarafından sevilleceğini düşünmektedir. Ancak onu sevmediğini söyleyen biri olduğu zaman birey bir kaygı yaşamaktadır. Potansiyelini tam kullanan bir birey öncelikle bu sorunu düşünür daha sonra bunu kendilik kavramı ile bütünleştirmeye başlar. İyi bir insan olmasına rağmen herkesin onu sevmeye değer bir insan olarak görmesinin zorunlu bir şey olmadığını anlar. Potansiyelini tam kullanamayan birey ise bu durumda kaygı yaşamakta ve bununla başa çıkmak için bu bilgilerin bilince ulaşmasını engellemek adına savunma mekanizmalarını kullanmaktadır (Burger, 2016 s. 424).

Abraham Maslow'a göre her bireyin kendini gerçekleştirmeye yönelik doğuştan gelen bir eğilimi vardır (Maslow, 2011 s. 31). İnsan güdülerinin çok karmaşık ve aynı zamanda birbirleri ile ilişkili olduklarını söyleyen Maslow insanın belirli ihtiyaçlarının bir listesini yapmak yerine bunları beş ana sınıfta toplamayı tercih etmiştir. Bu sınıflama aynı zamanda hiyerarşik bir yapı göstermektedir. Bu hiyerarşiye göre bazı ihtiyaçların diğerlerinde önce giderilmesi gerekmektedir. Hiyerarşide en alt basamakta fizyolojik ihtiyaçlar vardır. Bunlar, açlık, susuzluk, cinsellik, uyku gibi temel ihtiyaçlardır. İkinci düzeyde güvenlik ihtiyaçları karşımıza çıkmaktadır. Burada birey fizyolojik ihtiyaçlarını giderdikten sonra güvenlik ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bunlar; korku, endişe ve karmaşadan uzak durma, emniyet, istikrar ve korunma gibi ihtiyaçlardır. Güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlar belirli çerçevede

giderildikten sonra bireyde ait olma ve sevgi ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Burada birey; bir arkadaş, bir sevgili ya da bir eş ve çocukların eksikliğini yaşamaktadır. Bireyde ait olma ve sevgi ihtiyacı da karşılandığı zaman, kendine güvenme, çevresinde olanların farkında olma ve diğerleri tarafından takdir edilme ihtiyacı ortaya çıkar. Maslow’a göre saygı ihtiyacının iki bileşeni vardır; kendini yeterli ve başarılı olarak görme gereksinimi ve beğenilme, saygı duyulma gereksinimidir (Maslow’dan aktaran Schultz ve Schultz, 2007 s. 672). Maslow son olarak en üst düzeydeki kendini gerçekleştirme ihtiyacından bahsetmektedir. Burada bireyin doğuştan gelen potansiyelini ve kapasitesini keşfetmesi ve yaşama geçirmesini içermektedir. Daha önce bahsedilen tüm ihtiyaçların giderilmesi halinde birey yine de bir eksiklik hissetmektedir ve bu kendini gerçekleştirme isteğidir. Alt düzeydeki ihtiyaçlar karşılandığı zaman birey kendisine hayattan ne istediğini, kendi amaçlarının ne olduğunu ve yaşamının nereye gittiğini sorgulamaya başlar. Bu soruların yanıtları ise kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bireyin yapması gereken şey ise gizil olan güçleri doğrultusunda ilerlemektir (Maslow, 2011 s. 104).

Davranışçı Yaklaşım

Klasik davranışçı yaklaşım; 17. yüzyılda J. Locke felsefesinin empirizminden ve pozitivizmin temelinde pragmatist niteliği ağır basan felsefi bir temele dayanmaktadır. Temel anlamda bir öğrenme kuramı olarak, çevresel koşulların belirleyiciliğini, determinizmi ve kültürel etmenlerin önemine vurgu yapılmaktadır. Süreçten ziyade, “ürün” ya da “yarar” kavramları öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımda temel olarak istenmeyen davranışları söndürmek yerine istenilir davranışları pekiştirmek ana hedeflerdir. Bu yaklaşıma göre, davranışların gözlemlenebilen ve ölçülebilen özelliklerini ve doğrudan öğrenilir olma niteliklerini, bilimselliğin koşulları olarak kabul etmektedirler. Davranışçı yaklaşıma göre, sadece salt gözlenebilir, açık ve seçik olan davranışlarla alakalı yapılan inceleme ve araştırmaların bilimsel geçerlilikleri vardır. Dolayısıyla, benlik, bilinç, bilinçaltı, bilinç dışı, farkındalık, id, ego, süper ego, fenomenal alan gibi soyut kavramların yeri yoktur çünkü bu kavramlar, doğrudan gözlemlenebilir ve deney ortamına girebilecek bir varlık alanı içinde yer almamaktadırlar (Topses, 2012).

Watson’a göre bilim sadece gözlenebilir şeyleri incelemelidir. Bilinç, zihin ve düşünceler gibi konularla uğraşan araştırmacılar tam anlamıyla bilimsel araştırma yapmış olmuyorlardı.

Öznel duygular, üzerinde uzlaşmış, gerçekçi bir yöntemle gözlenip ölçülmediği için nesnel bir bilim dalında yer almamalıdır. Psikoloji bu gibi soyut konuları incelemekten vazgeçmelidir (Burger, 2016 s. 510). Watson davranışçılığının temel prensipleri basit, dolaysız ve belirgindir. Watson yalnızca nesnel gözlemler yoluyla, etki ve tepki açısından nesnel olarak betimlenebilecek gözlemlenebilir olan davranışlarla ilgilenmektedir. Watson deneysel yordamı ve hayvan psikolojisi ilkelerini insana uygulamak istemiştir (Schultz ve Schultz, 2007 s. 436).

Radikal davranışçılar özgür irade kavramına karşı çıkarlar ve insan davranışlarının gözlenebilir her olgu gibi birtakım yasalarca belirlendiğini ve bilimsel olarak incelenebileceğini öne sürmektedirler. Ayrıca psikolojinin, davranışları organizmanın fizyolojik ya da yapısal bileşenleri ile değil, çevresel uyarıcılar temelinde açıklanması gerektiği belirtilmiştir. Bu yaklaşımın önemli temsilcilerinden olan Skinner'a göre kişilikte görece durağan ve sürekli olan şey pekiştirildiği için sıklaşmış olan davranışlar yani bireyin alışkanlıklarıdır. Skinner'e göre (1953), tepkisel (klasik) ve edimsel olmak üzere iki çeşit davranış vardır. Tepkisel davranış bilinen bir uyarıcıya karşı tepki olarak ortaya çıkan davranıştır. Örneğin et gibi bir uyarıcıyı köpekte salya akıtmasına sebep olması gibi tüm refleksler tepkisel davranışa örnektir. Edimsel davranış ise bilinen bir uyarıcı tarafından oluşturulmamakta organizma tarafından ortaya konulmakta ve ardından ortaya çıkan sonuçlar tarafından kontrol edilmektedir.

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım kişilik farklılıklarını insanların bilgi işleme süreçlerindeki farklılıklara bağlamaktadır. Bu yaklaşıma göre kişilerin olayları yapılandırma sistemini anlamak oldukça önemlidir. İnsanların bireysel farklılıkları ve kişisel süreçlerini açıklamak için bazı bilişsel yapılar belirlenmiştir. Bu şemalar bireylerde bilgileri algılamaya, düzenlemeye ve saklamaya yarayan bilişsel yapılardır. George Kelly bilişsel yaklaşımın öncülerindendir. Kelly terapide önemli olanın danışanın düşünceleri olduğunu belirtmektedir (Burger, 2016 s.607). Kelly'e göre insan davranışı hem gerçekliğe hem de insanların gerçeklik algılamalarına dayanmaktadır. Kelly, Skinner'in bireylerde davranışların çevre tarafından belirlendiği anlayışı reddettiği gibi tek gerçeğin insanın öznel algısı olduğu anlayışı da reddetmektedir. Kelly bireylerin dünyayı anlamlandırmaya güdülü olduğunu söylemektedir.

Ona göre insanlar geleceği tahmin etmek için bir bilim adamı gibi davranmaktadırlar. Bu süreçte kullanılan bilişsel yapıları ise kişisel yapılar olarak adlandırmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2017 s. 221).

Bilişsel yaklaşımda bir diğer önemli kişi ise Albert Ellis'tir. Ellis'in geliştirmiş olduğu akılcı duygusal terapi bilişsel yaklaşıma oldukça katkı sağlamıştır (Selçukoğlu, 2006). Albert Ellis bireylerin çok sayıda akıl dışı inanç kullandıklarını söylemektedir. Bireyin bunları anlaması için zihninde kurmuş olduğu yanlış şemanın farkına varıp bu akıl dışı inançlarını değiştirmesi gerekmektedir. Ellis bu tür akıl dışı inançları A-B-C süreci olarak tanımlamıştır. Örneğin kız-erkek arkadaşından ayrılan bir birey de ilk ayrılma davranışı, A (Activating experience) yani harekete geçirme deneyimidir. Ancak bireyin psikoloğa gitmesinin asıl nedeni C (emotional Consequence) yani bu davranışın sonucunda meydana gelen duygusal sonuçtur. Birey burada A'dan C'ye direkt geçmektedir. Bireyin A'dan C'ye direkt geçmesinin nedeni ise zihnindeki akıl dışı inançlardır ve Ellis buna B (the irrational Belief) demektedir (Ellis, 1980).

Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Mutluluk korkusu ilgili çalışmalar incelendiğinde, “Mutluluk Korkusu Ölçeği” (Orjinali: Fear of Happiness Scale) adı verilen ölçek, Joshanloo (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerini inceledikleri çalışmada, 14-18 yaş arasında 270 kız ve 271 erkek olmak üzere toplam 541 katılımcı ile çalışmışlardır. Çalışmada, kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklama düzeyini belirlemek amacıyla, aşamalı regresyon analizi yöntemini kullanılmıştır. Dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklayan önemli kişilik özellikleri olduğu sonucuna varılmıştır.

Karacoşkun (2012) çalışmasında Pendname eserinin incelenmesi ile birlikte insan psikolojisine ilişkin yaklaşımlardan kişilik tipleri ve davranış özellikleri ile mutluluk yolları konularındaki yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerine başvurulmuş ve doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, betimsel

analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiş ve bu çerçevede yorumlanmıştır. Ulaşılan bulgulardan yola çıkarak Pendname’de temel dört kişilik tipi tespit edilmiş ve mutluluk için erdem ve ahlka dayalı çeşitli tutum ve davranışlar ngrldğ belirlenmiştir.

Saygılı, Onay ve Ayhan (2012) yaptıkları çalışmada, yaşam memnuniyetinin kişilik zellikleri (A ve B Tipi) açısından incelemesi amaçlanmıştır. Yapılan alışmada, Türkiye’de bir kamu niversitesinde ğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde araştırma yapılmış ve yaşam memnuniyetinin kişilik özellikleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca araştırmada genel olarak kamu hizmetlerinden memnuniyet ve mutluluk kaynağı olan değerler kişilik özellikleri açısından değerlendirilmiştir. Araştırmaya ilişkin verilerin elde edilmesi için kolayda rneklemme yöntemi belirlenerek, yüz yüze anket yöntemi uygulanmıştır. 324 katılımcıdan elde edilen veriler analiz edilmiştir. Araştırmada, rneklemenin genel özelliklerini belirlemek için tanımlayıcı istatistiklerden; yaşam memnuniyetinin A ve B tipi kişilik özellikleri bakımından farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak içinse Bağımsız rneklemeler t-Testinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda yapılan analizlere göre, yaşam memnuniyeti açısından A ve B tipi kişilik özellikleri arasında istatistiki aından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Yaşam memnuniyeti ortalamaları incelendiğinde A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireylerin yaşam memnuniyeti ortalamaları B tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin yaşam memnuniyeti ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Doğan (2013), kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, 234 katılımcı (98 kadın/136 erkek) ile çalışmıştır. Çalışma grubunun yaş aralığı 18-61’dir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde; dışadönüklük kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı ve akır (2016), bir devlet niversitesinin eğitim fakültesinde çeşitli lisans programlarına ve pedagojik formasyon programına devam etmekte olan 401 katılımcıyla, mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş, 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.

Acaray ve Günsel (2017) çalışmalarında beş faktör kişilik özellikleri, izlenim yönetimi taktikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya 242 adet kamu çalışanı katılmıştır. Bu çalışanlardan elde edilen verilerle yapılan analizlere göre bulgular şu şekildedir; dışadönüklük, duygusal denge ve deneyime açıklığın izlenim yönetimi taktikleri üzerinde pozitif, uyumluluğun ise negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırma sonuçları kendini sevdirmeye taktiğinin yaşam doyumu üzerinde pozitif, kendine acındırmanın ise negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirlenmiştir. Buna ek olarak kendini örnek çalışan olarak gösterme taktiği, pozitif duygulanım üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olarak ortaya çıkmıştır.

Kuru (2017) çalışmasında genç yetişkin bireylerin cinsiyet, medeni durum, anne-baba eğitim düzeyi, yaşanan yer vb. demografik özelliklerinin ve obsesif inançlarının mutluluk düzeyi ile arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışmanın evreni 2016-2017 eğitim yılı içerisinde Hatay ili, İskenderun Teknik Üniversitesi öğrencileri ve Hatay il sağlık müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri personelinden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla Oxford Mutluluk ölçeği (OMÖ) kullanılmıştır. Demografik bilgiler için, Kişisel Bilgi Formu ve Obsesif inançların düzeyinin belirlenmesi amacıyla Obsesif İnançlar Ölçeği (OIÖ) kullanılmıştır. Örneklem olarak seçilen Hatay İl Sağlık Müdürlüğü acil Sağlık Hizmetlerinde çalışan tüm genç yetişkin bireylere ulaşılmasının yanında araştırmaya katılmak isteyen tüm 18-25 yaş arası genç yetişkinlere de çalışmaya katılmıştır. Araştırmaya 128'i kadın, 153'ü erkek olmak üzere 281 kişi katılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, mutluluk puanları ile Obsesif inançlar puanları arasında negatif yönlü zayıf bir korelasyon saptanmıştır. Cinsiyet faktörüne göre farklılıklar incelendiğinde Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçeğinde erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almışlardır ve istatistiksel olarak 'anlamlı' bir sonuç saptanmıştır. En çok kiminle vakit geçirdikleri açısından incelendiğinde; en çok 'yalnız' vakit geçirenler ile en 'çok eşsevgili' ile vakit geçirenler arasında 'anlamlı' bir farklılık saptanmıştır. Bu araştırmada, medeni durum, öğrenci ve çalışan, yaşanan yer, aile yapısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, kiminle yaşadığı gelir düzeyi değişkenlerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Türk, Malkoç ve Kocabıyık (2017) araştırmalarında, Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için psikometrik özelliklerini incelemişlerdir. Çalışma grubu yaşları 18 ile 33 arasında değişen 500 öğrenciden oluşmaktadır. Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varmışlardır. Elde edilen bulgulara dayanarak bu ölçeğin bireylerin mutluluk korkularının belirlenmesinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Bülbül (2018) çalışmasında Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin (FHS) Türk kültürüne uygun olup olmadığını belirlemeyi amaçlamış ve ölçeğin güvenirlik ve geçerliliği incelenmiştir. Çalışma 87 erkek ve 23 kadın olmak üzere 180 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçeğin dilsel denkliliği, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çevirmenler ve uzmanlar tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör analizinde Açıklayıcı Faktör Analizi, Benzer Ölçek Geçerliliği, Cronbach Alfa İç Tutarlılığı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu bir yapı sunmaktadır ve toplam varyansın %65'ini oluşturmaktadır. Madde toplam korelasyon puanları ,60 ile ,72 arasında değişmektedir. Ölçeğin iki boyutlu yapısı model ile iyi eşleştirilmiştir. İç tutarlılık katsayısı ,86 bulunmuştur. Sonuç olarak, mutluluk korkusu ölçeğinin Türk kültürüne uygun, güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu belirtmiştir.

Çankaya ve Meydan (2018) çalışmalarında ergenlerin mutluluk düzeylerini bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelemek ve ergenlerin mutluluk düzeylerini yordamada umut düzeylerinin rolünü belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 öğretim yılı bahar yarıyılında İzmir'de çeşitli liselerde öğrenim gören 506 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veriler Oxford Mutluluk Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular, cinsiyete, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre ergenlerin mutluluk düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, umut değişkeninin ergenlerin mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Özen (2019) çalışmasında üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırmada 395 katılımcıdan elde edilen verilerle yapılan analizlerde, t-testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), kruskal wallis-h testi, mann whitney-u testi, sidak, LSD, pearson momentler çarpımı korelasyonu ve aşamalı doğrusal regresyon kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; mutluluk

korkusu ölçeğinin toplam puanları ile obsesif inançlar ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu, sorumluluk/tehlike beklentisi ve mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği toplam puanları mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu fakat önem verme/ düşünceleri kontrol alt ölçeğinin mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Şar, Türk ve Öztürk (2019) çalışmalarında üniversite öğrencileri arasındaki mutluluk korkusunu cinsiyet, çocukluk psikolojik travması ve ayrışma ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. 184 katılımcıya Mutluluk Korkusu Ölçeği (FHS), Çocukluk Çağı Travma Anketi (CTQ) ve Disosiyatif Deneyimler Ölçeği (DES) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; kadınlar çocuklukta duygusal istismar ve “neşelilik kötü niyetle sonuçlanır” korkusunda erkeklerden daha yüksek puanlara sahip çıkmıştır. Üye olmayanlara kıyasla, kadın dissosiyatif takson üyeleri, cinsel istismar dışındaki tüm çocukluk travma tiplerinde ve “iyi şans felaketle sonuçlanır” maddesi dışında her türlü mutluluk korkusunda erkek dissosiyatif takson üyelerine göre daha yüksek puanlara sahip oldukları belirtilmiştir.

Tekke ve Özer (2019) çalışmalarında Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusunu bir anket formu düzenleyerek değerlendirmişlerdir. 211 katılımcıyla çalışılan bu araştırmada Warwick-Edinburgh Zihinsel İyi Oluş, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Dini Yönelim Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; dindarlık ve mutluluk korkusu arasında bir ilişki tespit edilmemiş, ancak umut ve yaşam doyumunun mutluluk korkusu ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Mutluluk korkusu ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Togo ve Caz (2019) çalışmalarında Beden Eğitimi ve Spor Bölümü lisansüstü programlarına başvuran kişilerde pozitiflik ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini 2016-2017 öğretim yılı bahar döneminde Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü lisansüstü programlarına başvuran 38 kadın ve 83 erkek toplam 121 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; katılımcıların pozitifliği ve mutluluk korkusu düzeyleri cinsiyet ve yaşa göre önemli ölçüde farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte, pozitiflik ve mutluluk korkusu düzeyleri arasında orta derecede negatif bir korelasyon vardır.

Yıldırım (2019) çalışmasında mutluluk korkusu ile dengeyi etkileme, yaşamdan memnuniyet ve gelişme arasındaki ilişkilerde esnekliğin aracı rolünü incelemiştir.

Katılımcılar, 18 ve 62 yaşları arasında 256 Türk yetişkinden (174 erkek ve 82 kadın) oluşmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; mutluluk korkusu dayanıklılık, denge, yaşam memnuniyeti ve gelişme ile negatif korelasyon göstermiş, dayanıklılık ise denge, yaşam memnuniyeti ve gelişme ile pozitif korelasyon göstermiştir. Arabuluculuk analizinin sonuçlarına göre, dayanıklılığın mutluluk korkusuna gelişmeye ve yaşam doyumuna etkisine tam olarak aracılık ettiğini, mutluluk korkusunun etkileme dengesi üzerindeki etkisine kısmen aracılık ettiğini göstermiştir.

Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Costa ve McCrae (1980) çalışmalarında kişilik özellikleriyle, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Kişilik özelliklerini iki faktör yapısıyla, dışadönüklük (girişkenlik, dinç olma, hareketlilik, sosyallik) ve nevrozizm (kaygı, düşmanlıklar, dürtüsellik, psikosomatik şikayetler) olarak gruplandırmışlardır. Nevrozizm ve kaygıyla olumsuz duygulanım arasında güçlü bir ilişki olduğu, dışadönüklüğün ise olumlu duygulanımla güçlü bir biçimde ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Emmons ve Diener (1986a) çalışmalarında toplumsallık ve dürtüsellüğün olumlu, olumsuz etkisi ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini araştırmışlardır. 140 lisans öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerden günlük ruh hali raporlarını yazmalarını istenmiş ve Eysenck Kişilik Envanteri'nin öznel iyi olma ölçekleri kullanılmıştır. Sonuçlar, sosyalliğin güçlü bir şekilde olumlu etki ile ilişkili olduğunu gösterirken, dürtüsellüğün daha fazla olumsuz etki ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, dürtüsellüğün değil sosyalliğin yaşam doyumu ile anlamlı olarak ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmada gözlemlenen ilişkilerin olası nedenleri sunulmuş, olumlu ve olumsuz etkinin bağımsızlığının altında yatan faktörler tartışılmıştır.

Emmons ve Diener (1986b) çalışmalarında kişilik ve duygusal özellikler arasındaki ilişkiyi incelemek için, 22 üniversite öğrencisi (19 kadın, 3 erkek) duygularını 30 günlük bir süre boyunca çok çeşitli iş, eğlence, sosyal ve yalnız oldukları durumlarda değerlendirmiştir. Ayrıca Kişilik Araştırma Formu ve Eysenck Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, üyelik ihtiyacı, seçilmiş sosyal durumlarda arkadaş canlısı hissetmeyle pozitif korelasyon göstermiş, yalnız başına olduğu durumlarda ise arkadaş canlısı hissetmeyle negatif yönde korelasyon göstermiştir. Dışadönükler, kendilerine dayatılan

durumlara kıyasla kendi seçtikleri sosyal durumlarda daha fazla sevinç bildirmişlerdir. Nevrotikler ise dayatılan sosyal durumlarda bildirilen mutsuzluk duygularıyla ilişkilidir ancak nevroitikler yalnız olmayı seçtiklerinde daha az mutsuzluk belirtmişlerdir.

Furnham ve Brewin (1990) çalışmalarında kişilik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 100'den fazla katılımcı Eysenck Kişilik Anketi ve Oxford Mutluluk Envanteri'ni doldurmuşlardır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; mutluluk ve dışadönüklük arasında pozitif bir pozitif korelasyon ve mutluluk ile nevroitiklik arasında ise negatif korelasyon olduğu saptanmıştır.

Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita (1992) çalışmalarında, yalnız başına ya da başkalarıyla birlikte yaşayan, büyük şehirlerde ya da kırsal alanlarda yaşayan ve sosyal ya da sosyal olmayan mesleklerde çalışan dışadönüklerin ırksal, cinsiyet ve yaş gruplarında da daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Araştırmada ortaya çıkan veriler, dışadönüklerin mutluluğunun sadece sosyal çevrelerde daha fazla zaman geçirmeleri ile ilgili olmadığını göstermiştir. Bulgular aynı zamanda dışadönüklerin sosyal temas düzeylerine bakılmaksızın ortalama olarak daha mutlu olma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Ayrıca, dışadönüklerin sosyal mesleklerde önemli ölçüde daha sık çalıştığı ve daha fazla insanın yaşadıkları binaları tercih ettikleri görülmüştür.

Lu ve Shih (1997) çalışmalarında Tayvanda yaşayan Çinli insanların mutluluk ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sistemik rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak, Tayvan Kaohsiung'daki 191 katılımcı ile dışadönüklük, nevroitiklik, sosyal cazibe, zihinsel belirtiler ve mutluluk ölçümleri yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; dışadönüklük ve mutluluk arasında pozitif ve doğrudan bir ilişki olduğu görülmüştür, nevroitiklik ve mutluluk arasında negatif doğrudan bir ilişki, sosyal cazibe ve mutluluk arasında pozitif ve doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Cheng ve Furnham (2002) çalışmalarında ergenlerde akran ilişkileri, özgüven ve okul performansının öz-puanlı mutluluk (OHI) ve yalnızlık (UCLA LS) ile ilişkisini araştırmışlardır. Yaşları 16-18 arasında değişen toplam 90 katılımcı ile yapılan bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre; kişilik özellikleri, özgüven, arkadaşlık ve okul başarısı mutluluk ve yalnızlık ile anlamlı bir şekilde negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Regresyon analizi, dışadönüklük ve nevroitikliğin mutluluk ve özgüvenin doğrudan yordayıcıları olduğunu gösterirken, psikotiklik ve dışadönüklüğün yalnızlığın doğrudan yordayıcıları

olduğunu ortaya koymuştur. Dışadönüklük, yalnızlığı doğrudan etkileyen genel güven ve sosyal etkileşimlerin önemli bir yordayıcısı iken, psikotiklik yalnızlığın doğrudan bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Moradi, Jafari ve Abedi (2005) çalışmalarında mutluluk ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre, bilişsel boyutta iç kontrol, iyimserlik, hedefe ulaşma ve yaratıcılığın mutluluk ile pozitif korelasyonu olduğu sonucuna varmışlardır. Toplumsal boyutta dışadönüklük, özgecilik, uyumluluk ve diğerleriyle olumlu ilişkilerin mutluluk ile pozitif korelasyona sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Duygusal boyutta ise duygusal istikrar, benlik saygısı ve öz-yeterliliğin mutlulukla ilişkili olduğunu ve fiziksel boyutta sağlıklı bir bağışıklık sisteminin mutluluk ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Lu ve Hu (2005) çalışmalarında Çinli üniversite öğrencilerinin temsili bir örneğinde kişilik, boş zaman katılımı, boş zaman memnuniyeti ve mutluluk arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre; dışadönüklüğün, hemen hemen her türlü boş zaman katılımı ile anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu, ancak nevrotikliğin boş zaman aktiviteleriyle anlamlı bir korelasyona sahip olmadığını bulmuşlardır. Dışadönüklük, boş zaman memnuniyeti ile anlamlı derecede korelasyon gösterirken, nevrotiklik boş zaman memnuniyeti ile önemli ölçüde negatif korelasyon göstermiştir. Dışadönüklük ve nevrotiklik mutluluğun önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Weiss, Bates ve Luciano (2008) çalışmalarında kişilik ve öznel iyi oluşun ortak bir genetik yapı paylaşıp paylaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmacılar bu çalışmada 973 ikiz çiftinin temsili bir örneğini kullanmışlardır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; öznel iyi oluş, nevrotiklik, dışadönüklük ve vicdanlıktan kaynaklanan benzersiz genetik etkilerle açıklanmış ve beş kişilik alanını düşük nevrotizm ve yüksek dışadönüklük, açıklık, kabul edilebilirlik ve vicdanlılık yönünde etkileyen ortak bir genetik faktör ile açıklanmıştır. Bu bulgular, öznel iyi oluşun ortak genler tarafından kişiliğe bağlı olduğunu göstermektedir.

Pishva, Ghalehban, Moradi ve Hoseini (2011) çalışmalarında mutluluk ve kişilik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Katılımcılar Eysenck Kişilik Envanteri ve Oxford Mutluluk Anketi'ni doldurmuşlardır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre, dışadönüklük ve mutluluk arasında pozitif ve doğrudan bir ilişki olduğu görülmüştür ve nevrotiklik, psikotiklik ile mutluluk arasında ise negatif ve doğrudan bir ilişki gözlemlenmiştir.

Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao ve Palmeira (2014) çalışmalarında şefkat korkuları ve mutluluk korkusunun, aleksitimi ve depresyon ile ilişkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışmada orta ila şiddetli depresyondan muzdarip toplam 52 katılımcı ile aleksitimi, bağlanma, sosyal güvenlik ve depresyon, anksiyete ve stresin yanı sıra mutluluk korkusu, başkalarından ve kendinden merhamet korkuları ile alakalı ölçekleri doldurmuşlardır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; şefkat ve mutluluk korkuları aleksitimi, erişkin bağlılığı, depresyon, anksiyete ve stres ile yüksek derecede korelasyon göstermiştir. Mutluluk korkusu depresyon, kaygı ve stresin en iyi yordayıcısıyken, şefkat korkusu yetişkin bağlılığının en iyi yordayıcısı durumundadır.

Joshanloo vd. (2014) çalışmalarında 14 ulusal grupta mutluluk korkusu ölçeğinin kültürlerarası doğrulamasını araştırmışlardır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; mutluluk korkusu ölçeğinin hem bireysel hem de kültürel düzeyde iyi istatistiksel özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Bulgular aynı zamanda bu ölçeğin insanların kültürler arasındaki mutluluğu nasıl algıladıkları ve deneyimledikleri hakkındaki bilgiye ekleme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Ford, Lappi ve Holden (2016) çalışmalarında dört kişilik özelliği, mizah tarzı ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Mutluluk dört kişilik özelliğiyle (dışadönüklük, kontrol odağı, benlik saygısı ve iyimserlik) pozitif korelasyon göstermiştir. Ayrıca mutluluk, kendini geliştiren ve günlük hayattan mizah stillerine olumlu olarak bağlı olup kendini yenilgiye uğratan ve saldırgan mizah tarzlarıyla olumsuz bir ilişki içindedir. Dışadönüklük, kontrol odağı, benlik saygısı ve iyimserlik açısından yüksek olan insanların daha mutlu oldukları görülmektedir çünkü günlük hayatta olumlu bir mizahla uğraşmaktadırlar.

Muhtar (2016) çalışmasında kolektivistik ve bireysel yönelimde farklılık gösteren iki kültürel grubun mutluluk korkularını karşılaştırmıştır: Asyalı Amerikalılar ve Avrupalı Amerikalılar. Yapılan çalışmada gruplar arasındaki mutluluk korkusunu belirlemek ve mutluluk korkusu ile diğer psikolojik değişkenler arasında var olan korelasyonları gözlemlemek amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; Asyalı Amerikalılar, Avrupalı Amerikalılara göre mutluluk korkularında daha yüksek seviyeler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Her iki kültürel grup için öznel iyi oluş açısından önemli bir kültürel farklılık olmamasına rağmen, mutluluk korkusu öznel iyi oluş ile negatif korelasyon göstermiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenleri ile mutluluk korkusu arasında anlamlı herhangi bir ilişkiye

rastlanmamıştır. Ayrıca yapılan bu çalışmadaki Asyalı Amerikalı katılımcıların hem bireyciliği hem de kolektivizmi desteklediğini göstermiştir

Okwaraji, Nduanya, Okorie ve Okechukwu (2017) çalışmalarında 480 ergen arasında kişilik özelliklerini, mutluluğu ve yaşam doyumunu değerlendirmek için Beş Faktör Kişilik Envanteri, Öznel Mutluluk Ölçeği (SHS) ve Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği (SWLS) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında; kişilik özellikleri ile yaş grubu ve kişilik özellikleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya konmuştur. Aynı şekilde, kişilik özellikleri ile mutluluk arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca, mutluluğun ergenlerde yaşam doyumuna ile pozitif korelasyon gösterdiği bildirilmiştir.

Žganec, Grgas ve Petak (2017) çalışmalarında Hırvat öğrenci örnekleminde mutluluğu artıran stratejiler, kişilik özellikleri ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 18-22 yaşları arasındaki 573 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, Artan Stratejiler, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Uluslararası Kişilik Öge Havuzu'nun Hırvat versiyonu kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; kadınların genellikle erkeklerden daha mutlu olduğu görülmüştür. Cinsiyetler arasında mutluluğu artıran stratejilerin kullanım sıklığını karşılaştıran kadınlar, mutluluğu arttıran neredeyse tüm stratejileri (Sosyal Bağlantı, Bilişsel Davranışsal Müdahaleler, Parti ve Kulüp Oluşturma, Enstrümantal Hedef Takibi, Pasif Boş Zaman, Aktif Boş Zaman ve Din) daha sık kullandıklarını bildirmişlerdir. Erkekler daha sık Spor ve Hobi şıklarını işaretlemişlerdir.

Juang, Chang, Tseng, Chang ve Shiah (2018) çalışmalarında nevroz, dışadönüklük ve mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik kabulün rolünü incelenmişlerdir. 18 ila 30 yaşları arasında Çinli katılımcılardan oluşan 216 yetişkin, Kabul ve Eylem Anketi, EPQ'nun Çince versiyonu (CEPQ) ve Çin Halkın Mutluluğu Ölçeği'ni (CPHS) doldurmuşlardır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; psikolojik kabul nevroz ile anlamlı ve negatif yönde bir korelasyon göstermiş ve dışadönüklük ve mutlulukla anlamlı ve pozitif yönde korelasyon göstermiştir. Doğrusal arabuluculuk modellerinde, psikolojik kabulün nevroz ve mutluluk arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Psikolojik kabulün dışadönüklük ve mutluluk arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Yapılan analizlerde nevroz ve dışadönüklüğün mutluluk üzerindeki etkilerinin en azından kısmen psikolojik kabul ile açıklanabileceği bulunmuştur.

Mahendra ve Humayra (2018) çalışmalarında Malang'daki Lomboklu öğrenciler üzerinde beş faktör kişiliğin mutluluk üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya 32 öğrenci katılmış ve araştırmada Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFI) ve Oxford Mutluluk Anketi (OHQ) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; dışadönüklük ve vicdanlılık özellikleri ile mutluluk arasında yüksek düzeyde korelasyon görülmüştür. Mutlulukla negatif korelasyonu olan kişilik özellikleri ise uyumluluk, açıklık ve nevrotikliklerdir.

Ziapour, Khatony, Jafari ve Kianipour (2018) çalışmalarında 2015 yılında Kermanshah Tıp Bilimleri Üniversitesinde okuyan İranlı öğrencilerin beş faktörlü kişilik özellikleri modeli ile mutluluk arasındaki ilişkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Kermanshah Tıp Bilimleri Üniversitesinde okuyan 350 öğrenci tabakalı rastgele örnekleme ile seçilmiştir. Veri toplama için demografik bir anket, revize NEO Kişilik Envanteri (NEO PI-R) ve Oxford Mutluluk Envanteri (OHI) kullanılmıştır. Korelasyon analizlerinin sonuçları mutluluk ile dışadönüklük, uyumluluk, nevrotiklik, vicdanlılık ve deneyime açıklığın kişilik özelliklerinin her biri arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir.

Amiri vd. (2019) çalışmalarında İran örneğinde mutluluk korkusu ölçeğinin psikometrik özelliklerini araştırmış ve İran kültüründe bu olguyu incelemişlerdir. Kermanshah Üniversitesi, İran'da 83 erkek ve 127 kadın olmak üzere toplam 210 öğrenci, mutluluk korkusu ölçeğini (FHS), dikkat farkındalığı ölçeğini (MAAS), olumsuz duygu korkusu ölçeğini doldurmuşlardır. Yapılan analizlere göre; doğrulayıcı faktör analizi iki faktörün uyumunu önermiştir ve açımlayıcı faktör analizi varyansın %52,41'ini açıklayan “mutluluğu deneyimleme korkusu” ve “mutluluk sonuçlarından korkma” olmak üzere iki faktör elde etmiştir. Mutluluk yaşama korkusu için hesaplanan Cronbach'ın alfa değeri 0,70 ve mutluluk sonuçlarından korkmak için 0,73 olarak bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, İran vatandaşlarının kültürel inançları nedeniyle mutluluk duygularını azaltma veya baskılama eğiliminde oldukları görülmüştür. Ayrıca İranlı öğrencilerde mutluluk korkusu ölçeğinin psikometrik özelliklerinin uygun olduğu görülmüştür.

Chung, Mathew ve Subramaniam (2019) çalışmalarında Malezya'daki lisans öğrencilerde kişilik özellikleri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Uygun bir örnekleme yöntemi kullanarak, Malezya Üniversitesi Teknoloji MARA'dan beş akademik programdan 130 lisans öğrencisi Oxford Mutluluk Anketi (OHQ) ve NEO Beş Faktör Envanteri'ni (NEO-FFI) doldurmuşlardır. Verilerin analizinde korelasyon analizi, çoklu regresyon ve ANOVA kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, mutluluk puanlarının deneyime açıklık ($r = 0,243$),

vicdanlılık ($r = 0,609$), dışadönüklük ($r = 0,446$), kabul edilebilirlik ($r = 0,391$) ile pozitif ve anlamlı olarak ilişkili olduğunu ($P < 0,001$), ancak Nevrotiklik ile negatif korelasyon göstermiştir ($r = - 0,166$, $p > 0,05$). Deneyime açıklık, vicdanlılık, dışadönüklük, kabul edilebilirlik ve nevrotiklik, mutluluğu öngörmedeki varyansın %48,2'sini oluşturmuştur. ANOVA sonuçları aynı zamanda farklı vicdanlılık, dışadönüklük ve deneyime açıklık düzeylerine sahip katılımcılar arasında mutluluk bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir.

Mueller, Ram, Conroy, Pincus, Gerstorf ve Wagner (2019) çalışmalarında 50.000'den fazla sosyal etkileşimi bildiren 136 yetişkinden (18-89 yaş arası) deneyim örnekleme verilerini kullanarak, Beş büyük kişilik özelliklerinin ve sosyal bağlam özelliklerinin insanların sosyal karşılaşmalardaki mutluluğunu nasıl şekillendirdiğini incelemek için günlük gerçek dünya sosyal etkileşimlerine dayalı bir araştırma yapmışlardır. Sonuçlar, sosyal ve yakın olan etkileşimlerin, hedef kişinin dışadönüklüğünün, uyumluluğunun, vicdanlılığının ve düşük nevrotikliğinin yüksek mutlulukla ilişkili olduğunu göstermiştir. Daha yüksek nevrotiklik düzeyine sahip bireyler, arkadaşlarla etkileşimden nevrotiklik düzeyi düşük olan bireylere göre daha fazla fayda sağlamışlardır.

Saghir, Amjad, Saeed ve Batool (2019) çalışmalarında genç yetişkinlerde kişilik özellikleri, romantik tutum ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaşları 18-25 arasında değişen 150 öğrenci (85 kadın, 65 erkek) Lahor'un 3 eğitim kurumundan seçilmiştir. Çalışma değişkenlerini değerlendirmek için Neo Beş Faktör Envanteri, Romantik Tutum Ölçeği ve Oxford Mutluluk Anketi kullanılmıştır. Korelasyon analizleri dışadönüklük, uyumluluk, vicdan ve deneyime açıklığın mutlulukla anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Romantik tutumun nevrotiklik, dışadönüklük ve uyumluluk ile anlamlı pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Nevrotiklik ve mutluluk arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğu görülmüştür. Nevrotiklik, deneyime açıklık ve dışadönüklük mutlulukun önemli yordayıcıları olarak saptanmıştır.

Yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde mutluluk korkusu genel anlamda öznel iyi oluş, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmiştir. Mutluluk korkusu ayrıca şefkat korkusu, depresyon, yaşamdan memnuniyet, çocukluk psikolojik travması, obsesif inançlar ve pozitiflik değişkenlerine göre de incelenmiştir. Kişilik özellikleri ise genel anlamda mutluluk, öznel iyi oluş, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmiştir. Kişilik özellikleri

ayrıca mizah tarzları, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle de incelenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya ilişkin araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçlarına yer verilirken aynı zamanda veri toplama araçlarının içeriği, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına yer verilmiştir. Bununla beraber ölçeklerden elde edilen verilere uygulanan analizler de açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri betimlemek amacıyla yürütülen ve ilişkilerin derinlemesine analiz edildiği, var olan duruma müdahil olunmadan, durumu ortaya koyan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012, s. 77).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu seçiminde tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu gerekli izinleri alınan, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında devlet üniversitesinde öğrenim gören 243 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında, bağımsız değişkenlerden olan bireye ilişkin sosyo-demografik verileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, mutluluk korkusu düzeyini ölçmek için “Mutluluk Korkusu Ölçeği”, Kişilik özelliklerini ortaya koymak için ise “Hacettepe Kişilik Envanteri” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ilişkin çeşitli sosyo-demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi) yönelik sorular içermektedir.

Mutluluk Korkusu Ölçeği

Joshanloo tarafından 2013 yılında geliştirilmiş olan Mutluluk Korkusu Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlaması Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer (2016) tarafından yapılmıştır. Yapmış oldukları çalışmada elde ettikleri bulgular neticesinde ölçek mutluluk korkusunu ölçmekte yeterli değerleri ortaya koymuştur. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken madde bulunmamaktadır. Ölçek “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Kesinlikle Katılıyorum” arasında değerlendirilen yedili Likert tipi ölçektir. Ölçekten alınan düşük puanlar mutluluk korkusu düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluk korkusu düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri ,71 ile ,92 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ,90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının ,65 ile ,83 arasında değiştiği görülmüştür. Mutluluk korkusu ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasındaki negatif korelasyonlar ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini ortaya koymuştur.

Yapılmış olan bu çalışma için ise Cronbach alfa katsayısı ,91 olarak bulunmuştur.

Hacettepe Kişilik Envanteri

Hacettepe Kişilik Envanteri, Özgüven, İ. E. (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 168 maddeden oluşmaktadır ve zorunlu seçme yöntemi (Evet – Hayır) ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan düşük puanlar her alt boyut için uyumsuz veya sağlıklı oluşu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar her alt boyut için uyumlu ya da sağlıklı oluşu işaret etmektedir. Alt ölçeklere ilişkin güvenirlik katsayıları “Standart Normlar” alt ölçeğinde en düşük, 0,58 ve “Genel Uyum” puanında en yüksek, 0,92 olmak üzere ortalama güvenirlik 0,82 olarak bulunmuştur. Kişisel Uyum alt ölçeklerinin ortalaması 0,85 ve Sosyal Uyum alt ölçeklerinin ortalaması 0,80’dir. Ölçeğin çeşitli güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar minimum güvenirlik katsayılarının Genel Uyum puanı için ,90’nın, Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum toplam puanları için 0,80’in üstünde olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe ilişki 8 alt boyut ve açıklamaları şu şekildedir:

Kendini Gerçekleştirme: Kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine kararlar verebilme, doğru bildiğini söyleyebilme, kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilişkilidir. Puanların düşük olması bu niteliklerin problemli olabildiği sonucunu, yüksek olması ise bu niteliklerde bireyin uyumlu olduğunu göstermektedir.

Duygusal Kararlılık: Kendine güvenme, az üzülmeye, alıngan olmama, duygusal yönden kararlı olma özelliği gösterme, çoğu kez sakin ve huzurlu bir birey olma, başkalarından az tavsiye isteme, kararlarını kendi verme eğilimi, acil durumlarda etkili davranışlar gösterme gibi niteliklerle ilişkilidir. Puanın yüksek olması bu nitelikleri taşıdığını gösterirken düşük olması bu niteliklerin problemli olduğunu ayrıca bu kişilerin genellikle gergin ve kaygılı olduğunu, sıkıntılı durumlarda gözyaşlarını tutamadıklarını, karşılaştıkları yeni durumlarda ya korkak ve çekingen ya da aşırı düzeyde atak ve kavgacı olduğunu gösterir.

Nevrotik Eğilimler: Puanı düşük olan bireylerde, kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri, iştahsızlık vb. gibi çeşitli psikosomatik belirtilerin birinden veya birkaçından şikâyetçidirler. Ayrıca benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama gibi davranışları da içerir. Puanın yüksek olması ise bu tür belirtilerin azlığını gösterir.

Psikotik Belirti: Puanı düşük olan bireylerin insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenir. Bu

bireyler alingan ve aşırı duygusaldırlar. Puanı yüksek olan bireylerde ise bu tür durumlar gözlenmemekte, bireyler aynı zamanda belirli ölçülerde içinde hayal dünyasından bağımsız olarak yaşamaktadırlar.

Aile İlişkileri: Puanı düşük olan bireylerin aile ilişkilerinde karışıklık ve uyumsuzluk bulunduğu işaret edilir. Genellikle anne babası veya kardeşleri ile problemleri olan bireyler aile üyelerini çok otoriter bulurlar, onların kendilerinden çok fazla şey beklediklerini düşünürler. Zorunlu durumlar dışında evde olmaktan kaçınırlar ve evden kaçma isteklerini sık sık dile getirirler. Puanı yüksek olan bireylerde ise bireyin anne babası ve kardeşleri ile dostça ve sağlıklı ilişkiler içinde olduğunu, ailesini sevdiğini ve ailesi tarafından sevildiğini gösterir.

Sosyal İlişkiler: Puanın düşük oluşu bireyin sosyal ilişkiler ve sosyalleşme bakımından durgun olduğu anlamına gelir. Bu kişiler arkadaş ve yetişkin grupları içerisindeyken kendilerini mutlu ve rahat hissetmezler. Konuşmaktan ve başkaları ile bir arada olmaktan çok hoşlanmazlar. Puanın yüksek olması ise, sosyal olgunluk yönünden bireyin uyumlu ve sosyal becerilerinin yüksek düzeyde olduğuna işaret eder. Bu kişiler arkadaş grupları ve yetişkin grupları içerisinde kendilerini rahat hissederler. Konuşmaktan hoşlanırlar ve başkalarının söylediklerine ilgi gösterirler.

Sosyal Normlar: Sosyal normlar puanının yüksek olması, bireyin başkalarının haklarını anlayışla karşıladığını, kişisel isteklerini grubun gereksinimlerine göre erteleyebildiğini ya da değiştirebildiğini gösterir. Bu kişiler toplumda neyin doğru olarak kabul edildiğinin bilincindedirler. Puanın düşük olması ise bireyin bu tür davranışları çok fazla sergilemediğini gösterir.

Anti Sosyal Eğilimler: Puanın düşük oluşu bireyin anti sosyal eğilimlerine sahip olduğunu gösterir. Anti sosyal eğilimleri olan kişiler, genellikle, sert, öfkeyle dolu, kavgacı, incitme isteği duyan, zor kullanmaya eğilimli, öç alma duyguları içinde olan bireylerdir. Puanın yüksel olması, bireyin belli ölçüler içinde bu tür eğilimleri olmadığına işaret eder.

Yapılmış olan bu çalışma için ise Cronbach alfa katsayısı ,92 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler belirlenen ve etik kurul izni alınan üniversite öğrencilerine, Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri araştırmacı tarafından gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13 paket programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans, ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri hesaplanmıştır.

Uygulanan her bir testten alınan puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Değişken türüne göre ikili gruplarda (cinsiyet) bağımsız gruplar t-testi uygulanırken yaş, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi ikiden fazla gruptandırılan değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmada ele alınan temel ve alt problemlerin çözüme kavuşturulması için toplanan verilerin istatistiksel analizleri, ortaya çıkan bulgular ve yorumları bu bölümde yer almaktadır.

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkisi

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin, mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Matrisi

Mutluluk Korkusu		
	r	p
Kendini Gerçekleştirme	-,399	,000***
Duygusal Kararlılık	-,457	,000***
Nevrotik Eğilim	-,375	,000***
Psikotik Belirti	-,425	,000***
Aile İlişkileri	-,223	,000***
Sosyal İlişkiler	-,333	,000***
Sosyal Normlar	-,143	,000***
Antisosyal Eğilimler	-,411	,000***

***p<,001

Tablo 1’de bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile kişilik özellikleri düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları ve anlamlılık değerleri verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısının negatif bir değer aldığı görülmüştür ($r = -,399$). Bu değer değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < ,001$). Tablodan hareketle üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile duygusal kararlılık düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısının negatif bir değer aldığı görülmüştür ($r = -,457$). Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < ,001$). Tablo 1’den hareketle üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu

ve duygusal kararlılık arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri ile nevrotik eğilim düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısının negatif bir değer aldığı görülmüştür ($r = -.375$). Bu değer değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Tablodan hareketle üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve nevrotik eğilim arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Mutluluk korkusu ile bireysel uyumun başka bir alt boyutu olan psikotik belirti arasındaki korelasyon katsayısının negatif bir değer aldığı görülmüştür ($r = -.425$). Bu değer değişkenler arasında negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise mutluluk korkusu ile psikotik belirti arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğunu sonucu ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile aile ilişkileri arasındaki korelasyon katsayısının negatif bir değer aldığı görülmektedir ($r = -.223$). Almış olduğu değer değişkenler arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Anlamlılık değerine bakıldığında ise mutluluk korkusu ile aile ilişkileri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p < .001$).

Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile sosyal ilişkiler arasındaki korelasyon katsayısının negatif bir değer aldığı görülmüştür ($r = -.333$). Bu değer değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Tablodan hareketle üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve sosyal ilişki değişkenleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Mutluluk korkusu ile sosyal uyumun alt boyutlarından sosyal normlar arasındaki korelasyon katsayısı negatif bir değer almıştır ($r = -.143$). Almış olduğu bu değer değişkenler arasında negatif yönde, düşük bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Bulgulardan hareketle üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve sosyal

normlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Son olarak üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri ile antisosyal eğilim düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısının negatif bir değer aldığı görülmüştür ($r = -,411$). Bu değer değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki bu ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < ,001$). Tablodan hareketle üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve antisosyal eğilim arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu, Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişki

Üniversite Öğrencilerinin mutluluk korkusu, kişisel uyum ve sosyal uyum düzeyleri arasındaki ilişki ile ilgili bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu, Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Matrisi

		Mutluluk Korkusu	Kişisel Uyum	Sosyal Uyum
Mutluluk Korkusu	r	1		
	p			
Kişisel Uyum	r	-,492	1	
	p	,000***		
Sosyal Uyum	r	-,416	,681	1
	p	,000***	,000***	

*** $p < ,001$

Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri ile kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilim ve psikotik belirti kişilik özelliklerini barındıran “kişisel uyum” düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısına bakıldığında r değerinin negatif bir değer aldığı görülmektedir. Bu değer değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise mutluluk korkusu ve kişisel uyum arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir ($p<,001$).

Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri ile aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve antisosyal eğilim kişilik özelliklerini barındıran “sosyal uyum” düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısına bakıldığında r değerinin negatif bir değer aldığı görülmektedir. Bu değer değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aradaki ilişkinin anlamlılık değerine bakıldığında ise mutluluk korkusu ve sosyal uyum arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir ($p<,001$).

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t ve p Değerleri

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kadın	191	13,92	7,67	1,334	,183
Erkek	52	12,36	6,56		

Tablo 3’te üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin puan ortalamasının kadın öğrencilere oranla daha yüksek

olduğu görülmüştür. Aradaki bu farkın anlamlılık değerine bakıldığında ise üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, aile gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve p Değerleri

Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
1600 ve altı	17	14,11	7,75		
1601-3200	84	13,42	7,12	,156	,92
3201-4800	79	13,94	7,19		
4801-9000	63	13,20	8,28		

Tablo incelendiğinde üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun 1600 ve altı gelir düzeyinde; en düşük mutluluk korkusu düzeyinin ise 4801-9000 gelir düzeyinde olduğu görülmüştür. Aradaki farkın anlamlılık değerine bakıldığında ise gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve p Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Okuma-yazma yok	9	15,77	11,6	,815	,48
İlköğretim	151	13,22	6,83		
Lise	57	14,54	8,23		
Lisans	22	12,59	7,78		

Tablo 5’te üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Mutluluk korkusu puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun okuma-yazma yok grubunda; en düşük mutluluk korkusu düzeyinin ise lisans düzeyinde olduğu görülmüştür. Aradaki farkın anlamlılık değerine bakıldığında ise gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Düzeyleri

Araştırmada alt problem olarak yer alan “Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri, baba eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular Tablo 6’te verilmiştir.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Mutluluk Korkusu Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, F ve p Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
İlköğretim	101	13,43	7,20	2,11	,10
Lise	74	12,22	6,43		
Önlisans	11	14,36	8,00		
Lisans	57	15,47	8,75		

Tabloda üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Mutluluk korkusu puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun lisans grubunda; en düşük mutluluk korkusu düzeyinin ise lise düzeyinde olduğu görülmüştür. Aradaki farkın anlamlılık değerine bakıldığında ise gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile kişilik özelliklerinin ilişkisine ve bireylerin mutluluk korkusu düzey bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca elde edilen bulgular ışığında sonraki araştırmacılara konuyla ilgili olarak çeşitli öneriler de sunulmuştur.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

- 1- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.
- 2- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve duygusal kararlılık arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.
- 3- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve nevrotik eğilim arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.
- 4- Mutluluk korkusu ile psikotik belirti arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğunu sonucu ortaya çıkmıştır.
- 5- Mutluluk korkusu ile aile ilişkileri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.
- 6- Mutluluk korkusu ve sosyal ilişki değişkenleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.
- 7- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve sosyal normlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.
- 8- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve antisosyal eğilim arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

- 9- Bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile kişisel uyum ve sosyal uyum değişkenleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.
- 10- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır.
- 11- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır.
- 12- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin aile gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

Yapılan bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça kendini gerçekleştirme noktasında (kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine karar verme gibi) kısmen bir düşüş yaşadığı söylenebilir. Mutluluk korkusu olan bir birey kendine güven noktasında sıkıntı yaşayabilir. Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve duygusal kararlılık arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça duygusal kararlılık noktasında (az üzülme, alıngan olmama, sakin ve huzurlu olma gibi) bazı niteliklerde eksik olduğu söylenebilir. Mutluluk korkusu yüksek olan bir birey daha fazla üzülme ve duygusal yönden kararlı olamamaktadır. Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve nevrotik eğilim arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça bireyin nevrotik eğilim (kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri gibi) gösterme durumu artmaktadır. Yapılan analizlerde nevrotik eğilim puanının yüksek oluşu bireyde bu tür belirtilerin az olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde Özen (2019) çalışmasında mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği toplam puanları ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao ve Palmeira (2014) çalışmalarında bireylerin mutluluk korkuları, aleksitimi, erişkin bağlılığı, depresyon, anksiyete ve stres ile yüksek derecede korelasyon göstermiştir. Mutluluk korkusu yüksek olan bir birey mükemmeliyetçi bir kimliğe bürünebilmekte ve çeşitli psikosomatik belirtiler gösterebilmektedir. Doğan (2013), nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, paralel bir şekilde Furnham ve Brewin (1990), Lu ve

Shih (1997), Pishva, Ghalehban, Moradi ve Hoseini (2011) ve Saghir, Amjad, Saeed ve Batool (2019) çalışmalarında mutluluk ile nevroitiklik arasında negatif korelasyon olduğunu saptamışlardır. Mutluluk korkusu ile psikotik belirti arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğunu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça psikotik belirti (insanlardan uzaklaşma, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü, hayal kurma eğilimi gibi) gösterme durumu artmaktadır. Yapılan analizlerde psikotik belirti puanının yüksek oluşu bireyde bu tür belirtilerin az olduğunu göstermektedir. Mutluluk korkusu yüksek olan bir birey sürekli hayal kurmakta ve gerçek hayatta mutlu olamamaktadır. Paralel bir şekilde Pishva, Ghalehban, Moradi ve Hoseini (2011) psikotiklik ile mutluluk arasında ise negatif ve doğrudan bir ilişki gözlemlenmiştir. Mutluluk korkusu ile aile ilişkileri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça aile ilişkilerinde nispeten karışıklık ve uyumsuzluk gibi sorunlar olabilmektedir. Mutluluk korkusu ve sosyal ilişki değişkenleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça sosyal ilişkileri düşmektedir. Mutluluk korkusu yüksek olan bir birey sosyal alanlarda kendini mutlu ve rahat hissetmemektedir. Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve sosyal normlar arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça sosyal norm puanı nispeten düşmektedir. Mutluluk korkusu yüksek olan bir birey toplum değerlerine ve başkalarının haklarına saygılı olma konusunda bazı sorunlar yaşayabilir. Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve antisosyal eğilim arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça antisosyal eğilim (sert, öfkeli, kavgacı, zor kullanma eğilimli gibi) gösterme durumu artmaktadır. Yapılan analizlerde antisosyal eğilim puanının yüksek oluşu bireyde bu tür belirtilerin az olduğunu göstermektedir. Mutluluk korkusu yüksek olan bir birey öç alma duygusu ile başkalarına zarar verme eğiliminde olabilir. Bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile kişisel uyum ve sosyal uyum değişkenleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde, anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça kişisel uyum ve sosyal uyum gösterme durumu azalmaktadır. Mutluluk korkusu yüksek olan bir birey kişisel ve sosyal anlamda uyumsuz olabilmektedir.

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Aynı şekilde Togo ve Caz (2019), Muhtar (2016), Tekke ve Özer (2019) çalışmalarında mutluluk korkusu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Ancak Şar, Türk ve Öztürk (2019) çalışmalarında kadın dissosiyatif takson üyelerinin, her türlü mutluluk korkusunda erkek dissosiyatif takson üyelerine göre daha yüksek puanlara sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra Žganec, Grgas ve Petak (2017) çalışmalarında kadınların genellikle erkeklerden daha mutlu olduklarını gözlemlemişlerdir. Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu düzeyleri, bireylerin anne-baba eğitim düzeylerine ve aile gelir düzeylerine göre de anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Paralel bir şekilde Kuru (2017), Çankaya ve Meydan (2018), çalışmalarında anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre bireylerin mutluluk düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulgulamışlardır.

Öneriler

- 1- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkuları ile kendini gerçekleştirme arasında orta düzeyde, negatif yönlü, anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Bu bulgu doğrultusunda kendini gerçekleştirme kavramının bireyin hayatındaki önemini vurgulanarak, üniversite öğrencilerine kendine güvenme, kendi kendine karar verme gibi becerilerin geliştirilmesine yönelik, eğitim programları, seminerler verilebilir.
- 2- Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkuları ile duygusal kararlılık arasında orta düzeyde, negatif yönlü, anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Bu bulgu doğrultusunda duygusal yönden kararlı olmanın önemi vurgulanarak, üniversite öğrencilerine sakin ve huzurlu olma, acil durumlarda etkili olma gibi becerilerin geliştirilmesine yönelik, eğitim programları, seminerler verilebilir.
- 3- Bireylerin mutluluk korkusu, farklı değişkenlerle ve çeşitli çalışma grupları ile daha geniş kapsamlı bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Acaboğa, A. (2007). *Din-mutluluk ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Acaray, A., & Günsel, A. (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, izlenim yönetimi taktikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: kamu çalışanları üzerine bir araştırma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 546-527 doi: 10.18092/ulikidince.323571.
- Ahmed, S. (2007). Multiculturalism and the promise of happiness. *New Formations*, 63, 121–137.
- Akın, A. (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 1 pozitif psikoloji*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Amiri, S., Foroughi, A., Bavafa, A., Bazani, M., Mohammadian, Y., Dorouie, N., & Khorramnia, S. (2019). Validity and reliability of the persian version of the fear of happiness scale. *Kermanshah University of Medical Sciences*. In Press (In Press):e87633. doi: 10.5812/jkums.87633.
- Barrett, P., & Eysenck, S.B.G. (1984). The assessment of personality factors across 25 countries. *Personality and Individual Differences*, 5, 615-632.
- Bolay, S.H. (2005). *Aristoteles metafiziği ile Gazzalî metafiziğinin karşılaştırılması*. Ankara: MEB.
- Burger, J.M. (2016). *Kişilik* (İ.D.E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

- Bülbül, A.E. (2018). Reliability and validity of fear of happiness scale: a case study of university students. *Journal of Education and e-Learning Research*, 5(2), 91-95. doi: 10.20448/journal.509.2018.52.91.95.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendik, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Chen, Y.H. (2006). The way of nature as a healing power. In T. P. Wong and C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 91–103). New York: Springer.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327–339. doi:10.1006/yjado.475.
- Chung, E., Mathew, V.N., & Subramaniam, G. (2019). In The Pursuit of Happiness: The Role of Personality. *International Journal of Academic in Research Business and Social Sciences*, 9(11), 10–19. doi: 10.6007/IJARBS/v9-i11/6512.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Mutluluk bilimi akış* (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı.
- Conoley, C.W., & Conoley, J.C. (2017). *Pozitif psikoloji ve aile terapisi* (T. Sarı, Çev.). Ankara: Anı.
- Costa, P.T. Jr., & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Çankaya, Z. C., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 64(17), 207-222. doi: 10.17755/esosder.316977.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of hapiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective wellbeing. In B. Buunk and R. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and social comparison* (pp. 329-357). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extroversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas R.E., & Smith H.L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869–885.
- Ellis A. (1980). Rational–emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 325–340.
- Emmons, R.A., & Diener, E. (1986a). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1211-1215.
- Emmons, R.A., & Diener, E. (1986b). An interactional approach to the study of personality and emotion. *Journal of Personality*, 54, 371-384.
- Erdoğan, A. (2019). *Mutlu hayat yönetimi*. İstanbul: Salon.
- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eysenck, H.J. (1997). Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1224-1237.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, M.W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York: Plenum.
- Ford, T.E., Lappi, S.K., & Holden, C.J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337.
- Fromm, E. (2004). *Sevme sanatı* (İ. Gündüz, Çev.). İzmir: İlyas.
- Freud, S. (2003). *Sevgi ve cinsellik üzerine* (A. Kanat, Çev.). İzmir: İlyas.

- Freud, S. (2013). *Yaşamım ve psikanaliz* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say.
- Freud, S. (2016). *Psikanalize yeni giriş dersleri* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki.
- Freud, S. (2019). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id* (A. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis.
- Furnham, A., & Brewin, C.R. (1990). Personality and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1093–1096. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90138-H](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90138-H).
- Gavin, G.J., & Mason, O.R. (2004). The Value of Happiness in the Workplace. *Organizational Dynamics*, 33(4), 379–392. doi:10.1016/j.orgdyn.2004.09.005.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R., & 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, 228–244. doi:10.1111/bjc.12037.
- 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(4), 374–390.
- Good, M.J., & Good, B.J. (1988). Ritual, the state, and the transformation of emotional discourse in Iranian society. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 12(1), 43–63.
- Gökberk, M. (2016). *Felsefe tarihi*. Ankara: Remzi.
- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of wellbeing*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel.
- Ho, D. Y. F. (2000). Dialectical thinking: Neither eastern nor western. *American Psychologist*, 55(9), 1064–1065.
- Hogan, B. L. M. (1996). Bone morphogenetic proteins: Multifunctional regulators of vertebrate development. *Genus and Development*, 10(13), 1580-1594.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E.E. (2018). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem.
- 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., & 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. <http://www.danweijers.com/pdf/Fear%20of%20Happiness%20Across%20Cultures-Joshanloo%20and%20Weijers.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z.K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W.C., Yeung, V.W., ... Jiang, D.Y., (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264.
- Juang, H.L., Chang, Y.Y.C., Tseng, B.L., Chang, C.C., & Shiah, Y.J. (2018). Role of psychological acceptance between personality and happiness. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0026-1>.
- Kang, C.H., & Foon, T.C. (2013). The socio-demographic determinants of self-rated happiness: the case of penang, Malaysia. *Hitotsubashi Journal of Economics*, 54(1), 1-16. <https://doi.org/10.15057/25779>.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233. www.esosder.org sayfasından erişilmiştir.
- Karacoşkun, M.D. (2012). ‘Şark-İslâm klasiği Pendname’ye göre kişilik tipleri ve mutluluk yolları’. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(1) 7 -29.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kitayama, S., Markus, H.R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1245–1267.
- Koo, J., & Suh, E. (2007). Is happiness a zero-sum game? Belief in fixed amount of happiness (BIFAH) and subjective well-being. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 21(4), 1–19.
- Kuru, E. (2017). Genç Yetişkinlikte *Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.

- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 407–432.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269–291.
- Lu, L., & Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325–342. Doi:10.1007/s10902-005-8628-3.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249–256.
- Lucas, R.E., & Gohm, C. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener ve E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291–317). Cambridge, MA: MIT.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mahendra, J.P., & Humayra, I. (2018). The effect of big five personality on happiness of sasak lombok ethnicity students in Malang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 304, 248-250.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu* (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A.H. (2011). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- Mesquita, B., & Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions, in J. J. Gross (Eds). *The Handbook of Emotion Regulation* (pp. 486–503). New York: Guilford.
- Moradi, M., Jafari, E., & Abedi, M. (2005). Happiness and personality: A review study. *Advances in Cognitive Sciences*, 7(2), 60-71.
- Morris, S. (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective. In H. Selin and G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures*, 6, 435–450. Netherlands: Springer.
- Mueller, S., Ram, N., Conroy, D.E., Pincus, A.L., Gerstorf, D., & Wagner, J. (2019). Happy like a fish in water? The role of personality–situation fit for momentary happiness in social interactions across the adult lifespan. *European Journal of Personality*, 33(3), 298–316. <https://doi.org/10.1002/per.2198>.

- Muhtar, H. (2016). *Exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures*. Master's Thesis, Wesleyan University, Connecticut, Middletown.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Okwaraji, F. E., Nduanya, C. U., Okorie, A., & Okechukwu, H. E. (2017). Personality traits, happiness and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents. *The Journal of Medical Research*, 3(6), 284–289. <https://doi.org/10.31254/jmr.2017.3609>.
- Özen, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özgüven, İ. E. (1992). *Hacettepe kişilik envanteri el kitabı*. Ankara: Odak Ofset.
- Peng, K., Spencer-Rodgers, J., & Nian, Z. (2006). Naïve dialecticism and the Tao of Chinese thought indigenous and cultural psychology. In U. Kim, K.S. Yang and K.K. Hwang (Eds.), *Indigenous and cultural psychology: understanding people in context* (pp. 247–262): Springer US.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551–563.
- Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A., & Hoseini, L. (2011). Personality and happiness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 429 – 432. [doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.084](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.084).
- Platon, (2001). *Timaios* (E. Güney & L. Ay Çev.). Ankara: MEB.
- Platon, (2005). *Devlet* (V. Atayman & C. Saraçoğlu, Çev.). İstanbul: Bordo-Siyah.
- Roberts, B.W., & DelVecchio, W.F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 3-25.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-centred therapy: its current practice, implications and theory*. Boston, Mass: Houghton Mifflin.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S. H., Kwantes, C. T., Kakai, H., & Eri, S. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 41(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/a0014387>.
- Saghir, S., Amjad, N., Saeed, A., & Batool, S. (2019). Personality, romantic attitude, and happiness in young adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(1), 175-189. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.1.10>.
- Sarı, T., & Çakır, S.G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 222-229.
- Saygılı, M., Onay, Ö.A., & Ayhan, M. (2012). Kişilik özellikleri bağlamında yaşam memnuniyeti üzerine bir araştırma. *Yorum-Yönetim-Yöntem Uluslararası Yönetim-Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 5(2), 61-72.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Selçukoğlu, Z. (2006). *Bilişsel yaklaşım temelli psikolojik danışma sürecinde danışman ve danışanın sözel ve sözel olmayan davranışları üzerine nitel bir araştırma*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M.E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Synder and S.J. Lopez (Eds). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford Universty.
- Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction *American Psychological Association* 55(1), 5.
- Simon, P.H. (1991). “Tarih önünde Sartre ve Camus”, (N. Yılmaz, Çev.). *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 2(35), 271-281. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/26/1254/14403.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve mutluluk ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Söylemez, Y.S. (2014). Türk sinemasında rüya gerçeği: Semih Kaplanoğlu ve Yusuf üçlemesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(25), 143.
- Staudinger, U. M., Fleeson, W., & Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 305–319.
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian J Psychiatry*, 61(4), 389–394. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17.
- Tarhan, N., Gümüsel, O., & Sayım, A. (2015). *Pozitif psikoloji çoklu zeka uygulamaları*. İstanbul: Timaş.
- Türk Dil Kurumu. (2011). Türkçe sözlük. Ankara: TDK.
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. *Mental Health, Religion & Culture*, doi: 10.1080/13674676.2019.1625314.
- Togo, O.T., & Caz, Ç. (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. doi: 10.20448/journal.522.2019.51.93.96.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu-hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırteci ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education*, 1, 67-75.
- Tugcu, T. (2000). *Batı felsefesi tarihi*. Ankara: Alesta.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441.
- Weiss, A., Bates, T.C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19(3), 205-210. doi:10.1111/j.1467- 9280.2008.02068.x.

- Yıldız, H. (1997). *Kur'an'da mutluluk*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, A. (2019). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183–198. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1640>.
- Yiengprugsawan, V., Somboonsook, B., Seubsman S., & Sleigh, A.C. (2011). Happiness, mental health, and socio-demographic associations among a national cohort of thai adults. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1019–1029.
- Žganec, A.B., Grgas, S.I., & Petak, A. (2017). Happiness-increasing strategies and personality traits as predictors of happiness in croatian youth. *Social Inquiry into Well-Being*, 3(1), 15-23. doi:10.13165/SIIW-17-3-1-02.
- Ziapour, A., Khatony, A., Jafari, F., & Kianipour, N. (2018). Correlation of personality traits with happiness among university students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(4), 26-29.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenci,

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mutluluk korkularının, kişilik özellikleri, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir durumu değişkenlerine göre incelenmesidir. Verilecek cevaplar araştırma sonuçlarını etkileyeceğinden düşüncelerinizi samimi olarak belirtmeniz gerekmektedir. Anketten elde edilecek bilgiler araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1.Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

2.Yaşınız :

3.Bölümünüz – Sınıf düzeyiniz :.....

4.Okulunuz :

5.Aile gelir durumunuz

() 1,600 TL ve altı

() 4.801 TL - 9.000 TL arası

() 1,601 TL - 3,200 TL arası

() 9.001 ve üstü

() 3,201 TL - 4,800 TL arası

6.Annenizin eğitim düzeyi

() Okuma yazması yok

() Önlisans

() İlköğretim

() Lisans

() Lise

() Lisansüstü

7.Babanızın eğitim düzeyi

() Okuma yazması yok

() Önlisans

() İlköğretim

() Lisans

() Lise

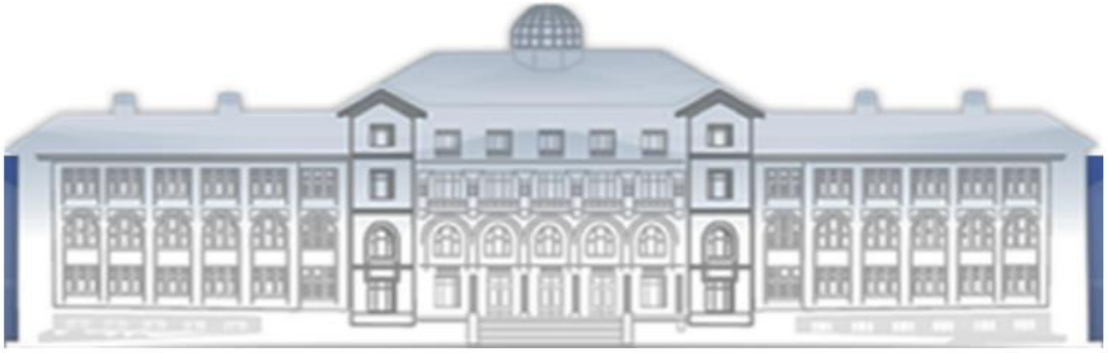
() Lisansüstü

Ek 2. Mutluluk Korkusu Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.								
Kesinlikle katılmıyorum				Kesinlikle katılıyorum				
1	Genellikle sevinçlerin peşinden üzüntüler geldiğinden fazla sevinçli olmamayı yeğliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ne kadar neşeli ve mutlu olursam hayatımda o kadar kötü şeyler olacağına hazırlıklı olmam gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	İyi talihin/şansın ardından genellikle felaketler gelir.	1	2	3	4	5	6	7
4	Fazla sevinç/keyif ve eğlence kötü şeylerin olmasına davetiye çıkarır.	1	2	3	4	5	6	7
5	Fazla sevincin birtakım olumsuz sonuçları vardır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE)

- 3)Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?
- 7)Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert eder misiniz?
- 14)Olabildiğince kalabalıktan uzak kalma eğiliminiz var mı?
- 25)Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
- 32)Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?
- 41)Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?
- 59)İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?
- 71)Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
- 93)Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?
- 106)Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz?
- 113)Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?
- 118)Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?
- 134)Eleştirilmek sizi kırar mı?
- 146)Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?
- 153)Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?
- 167) Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oluyor mu?



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...