

# ERGENLERDE MUTLULUK KORKUSU İLE GELECEK BEKLENTİSİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ\*

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

**Mehmet Engin DENİZ<sup>1</sup>, Hacer YILDIRIM KURTULUŞ<sup>2</sup>, Gülgün UZUN<sup>3</sup>**

\* Bu çalışma, 2017 yılında Üsküp Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Eğitim ve Sosyal Bilimler Sempozyumu'nda bildiri olarak sunulmuştur.

1 Prof.Dr. Mehmet Engin DENİZ, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, edeniz@yildiz.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7930-3121.

2 Uzm.Psik.Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, haceryildirim91@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0880-1318.

3 Uzm.Psik.Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, gulgun\_gen@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2421-7725.

Geliş Tarihi: 31.03.2021 Kabul Tarihi: 07.07.2021 DOI: 10.37669/milliegitim.907510

**Öz:** Bu çalışmada, meslek lisesine devam eden ergenlerin mutluluk korkusu ile psikolojik sağlık ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkileri incelemek ve ergenlerin psikolojik sağlık ve gelecek beklentisinin mutluluk korkusu üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya ortaöğretim kurumlarında eğitim öğretim gören 306 öğrenci katılmıştır. Araştırma, nicel yöntemlere uygun olarak ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda veriler "Mutluluk Korkusu Ölçeği", "Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği"nden elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin mutluluk korkusunun cinsiyet, anne ve babanın eğitim durumu değişkenlerine göre değişmediği görülmekle birlikte sosyoekonomik durumu ve çocuklukta yaşanan travma durumuna bağlı olarak değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda ergenlerin sosyoekonomik düzeyinin düşmesi ve çocukluk yıllarında travma yaşama durumunda mutluluk korkusu düzeyinin arttığı görülmektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, ergenlerin gelecek beklentileri ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bağlamda gelecek beklentisi mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak araştırma bulgularına göre mutluluk korkusu ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** mutluluk korkusu, gelecek beklentisi, psikolojik sağlık, ergenlik

# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF HAPPINESS AND FUTURE EXPECTATION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS

## Abstract:

In this study, it is aimed to examine the relationships between fear of happiness and psychological resilience and future expectations of adolescents studying at vocational high schools and to examine the predictive effect of adolescents' psychological resilience and future expectation on fear of happiness. For this purpose, 306 students studying in secondary education institutions participated in the study. The research was designed in relational scanning model in accordance with quantitative methods. According to the purpose of the study, the data were obtained from "Fear of Happiness Scale", "Child and Adolescent Psychological Resilience Scale" and "Adolescent Future Expectations Scale". According to the findings of the study, adolescents' fear of happiness did not change according to the variables of gender and educational status of the parents. However, it was concluded that it changed depending on the socioeconomic situation and the trauma experienced in childhood. Accordingly, it is observed that the level of fear of happiness increases in the case of a decrease in the socioeconomic level of adolescents and a trauma in childhood. According to another finding of the study, there is a significant negative relationship between adolescents' future expectations and their fear of happiness. In this context, future expectation is a meaningful predictor of the fear of happiness. However, according to the research findings, it was observed that there was no significant relationship between fear of happiness and psychological resilience, and psychological resilience was not a significant predictor of fear of happiness.

**Keywords:** fear of happiness, future expectation, psychological resilience, adolescence

## Giriş

Pozitif psikoloji alanında sıklıkla araştırılmakta olan mutluluk kavramı; tutkuların, heveslerin, arzuların ve amaçların gerçekleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Mutluluk ile ilgili çalışmalar yapılırken olumsuz duygular geri planda kalmakta genellikle olumlu duygular üzerinde durulmaktadır (Joshanloo 2014). Ancak yapılan araştırmalarda, mutluluk ve sevgi gibi olumlu duyguların her zaman tatmin edici olmadığı, bazı bireylerin mutluluğa ve olumlu duygulara dair olumsuz düşüncelere

sahip olduğu ve mutluluğa korku ile yaklaştıkları görülmektedir (Gilbert, McEwan, Catarino, Baião ve Palmeira, 2014; Joshanloo, 2013). Mutluluk korkusu, temelde mutluluğun kötü şeylerin olmasına neden olabileceği inancı nedeni ile mutluluk deneyimine ya da mutluluk ifadesine karşı bir isteksizlik ve işlevsiz bir inanç olarak tanımlanmaktadır (Joshanloo, 2013; Sarı ve Çakır, 2016; Yıldırım, 2019).

İnsanların mutluluk korkusu yaşamasının temelinde mutlu olurlarsa nazara maruz kalacakları, yakınlarının rekabet ve kıskançlık yaşayacakları veya öbür dünyada cezalandırılacakları gibi çeşitli olumsuz düşünceler yer alabilir (Lyubomirsky, 2000). Gilbert vd. (2014) de mutluluk korkusu yaşamaya sebep olan yaşam deneyimlerinden bahsetmiştir. Bu deneyimler; aileden birinin rahatsız olduğu bir durumda çocuğun eğlenmesi ve doyum alması sonucunda kendisini suçlu hissetmesi, olumlu duygular yaşarken tesadüfi olarak kriz durumlarıyla karşılaşılması ve sonucunda ceza alması olarak örneklendirilmektedir.

Mutluluk korkusunun temel nedenlerine bakıldığında, erken çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz yaşam deneyimleri, travmatik olay ve durumların ön plana çıktığı görülmektedir (Harris 2017; Lambrou, 2014). Bunla birlikte, bireylerin dini inançları ve kültürel anlayışlarının da mutluluk korkusunu tetiklediği, mutluluk korkusunun kültürün bir yansıması olduğu ifade edilmektedir (Joshanloo, Lepshokova, Panyusheva, Natalia, Poon, Yeung ve Jiang, 2014; Joshanloo ve Weijers, 2014; Lambert, Passmore ve Joshanloo, 2019). Morris (2012), doğu kültürlerinde, kişiler arası ilişkilerin güçlü ve aile bağlarının kuvvetli olmasının mutluluğun ölçütü kabul edilirken batı kültürlerinde ise bireysel başarının insanı motive eden mutluluk verici önemli bir unsur olduğunu belirtmektedir. Japon kültüründe de mutluluğun acıya neden olabileceği ve tehlikeli olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir (Minami, 1971). Çin kültüründe ise mutluluk ve mutsuzluk duyguları arasında her zaman bir denge ve kontrolün olması gerektiği aksi takdirde uçlarda yaşanan mutluluk veya mutsuzluk durumunda, istenmeyen olayların ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir (Lu ve Gilmour, 2006). Asya kültürlerinden bazıları da benzer olarak, mutluluğun bir sınırı olması gerektiğini, aksi takdirde bir olumsuzlukla karşılaşılacağını öğütlemektedir (Bryant ve Veroff, 2007). Kültürel anlayışın mutluluk korkusunu etkilediğine dair başka bir örnek ise, İran kültürüne göre mutlu kişilerin, hayatın olumsuz yönlerini tam olarak görememesi, üzgün olan kişilerin ise derin bir kişiliğe sahip olduğuna inanmasını ve bu kişilerin toplum tarafından daha çok kabul görmesidir (Joshanloo, 2013). Bu durum, Türk kültüründeki “çok gülen çok ağlar!” gibi söyleyışlere de karşılık gelmektedir. Yukarıda belirtilen örneklerden hareketle, kültürel anlayışın bireylerin duygularını yaşama ve ifade etme şekillerini etkiledikleri görülmektedir (Dinçer, 2017). Tüm bu bilgiler ışığında mutluluk korkusunun her birey için genel geçer bir formunun olmadığını (Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai ve Duarte, 2012; Joshanloo vd., 2014; Joshanloo ve Weijers, 2014; Lambert, Passmore ve Joshanloo, 2019; Muhtar 2016) ve ortak yaşama anlayışına sahip toplumlarda mutluluk korkusu ile daha fazla karşıla-

şıldığını (Aktan ve Tutar, 2007; Lambert D'raven ve Pasha-Zaidi, 2015; Monaghan ve Just, 2013) söylemek mümkündür.

Mutluluk korkusunun nedenleri kültürden kültüre farklılık gösterse de Joshanloo ve Weijers (2014), mutluluk korkusunun dört evrensel nedenini sıralamıştır. Bunlar; mutlu olmak olumsuz yaşantıların gerçekleşmesini teşvik eder, mutlu olmak ahlaki açıdan insanı daha kötü bir insan yapar, olumlu duyguları ifade etmek duyguyu ifade eden ve çevresindeki kişiler için olumsuz bir durumdur ve mutluluğu aramak, mutluluğu arayan kişi ve diğerleri için olumsuz bir durumdur. Görüldüğü gibi, mutluluğu yaşama ve onu sürdürme konusundaki deneyimler çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklikler göstermektedir. İnsanların bazen mutluluk deneyiminden kaçındıkları ve kendilerini daha az mutlu ve hatta üzgün hissetmelerini sağlayacak bazı faaliyetlerde buldukları görülmektedir (Erber ve Erber, 2000). Bununla birlikte mutluluk korkusu, insanların buldukları gelişim dönemine bağlı olarak değişebilmekte ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının yaşama olasılığını arttırmaktadır (Mauss, Tamir, Anderson ve Savino, 2011). Bu doğrultuda bu araştırmada, duygusal değişimlerin yoğun ve karmaşık olduğu gelişim dönemlerinden ergenlik döneminde yer alan öğrencilerin mutluluk korkusu ele alınmıştır.

Yapılan incelemeler sonucunda, mutluluk korkusu kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Baş, Baş, Kalafat ve Dilmaç (2021) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin mutluluk korkusu ile duygusal zeka arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Gilbert vd. (2012) şefkat ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi araştırmış; bu iki değişkenin aleksitimi, dikkat, empati, öz eleştiri, depresyon, kaygı ve stres ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Tunç (2020) spor bilimler fakültesinde eğitim öğretim gören öğrenciler ile yaptığı çalışmada, yaşam doyum ile mutluluk korkusu düzeyleri arasında düşük düzeyde ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Joshanloo (2013) yaşam doyum ve mutluluk korkusunun negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Joshanloo ve Weijers (2014) mutluluk korkusu yaşayan bireylerin olumlu yaşam olaylarından dolayısıyla da olumlu duygulardan kaçtıklarını ortaya koymuştur. Ekşi, İkiz ve Başman (2019) araştırma sonuçlarında, Mutluluk korkusu azaldıkça öz duyarlılığın arttığını buna bağlı olarak da duygularını ifade etmenin daha da kolaylaştığını bulgulamışlardır.

Lise çağında olan gençlerin de fırtınalı bir dönem olan ergenlik döneminin getirdiği karmaşık ruh hallerine büründükleri, bireysel çatışmalar, kararsızlıklar ve çelişkiler yaşadıkları görülmektedir (Ericson, 1968). Ergenlik döneminde, gençler birçok değişimi aynı anda ve çok hızlı bir şekilde yaşadıkları için duygusal, fiziksel ve bilişsel değişikliklere adapte olmak ve kimlik gelişimi için kritik bir öneme sahip bu dönemi atlatabilmek için çocukluk yaşantıları ve ebeveynlerinden mutluluğa ilişkin aldıkları mesajlar oldukça önemlidir (Uba ve Huang, 1999). Gilbert vd. (2014) erken çocukluk döneminde çocukların mutlu oldukları bir olayın ardından ebeveyn ya da bakım veren kişiler tarafından çok cezalandırılması ve yasaklamaların getirilmesi durumunda

çocukluktan sonraki dönem olan ergenlik döneminde mutlu olmaya ve iyilik haline yönelik bir korkunun gelişebileceğini ifade etmektedirler. Duygularını coşkulu ve yoğun şekilde yaşayan gençlerin, çocukluk yaşantılarına ait materyallerinin olumsuz anılar barındırması onların gelişim görevlerini yerine getirmelerini ve gelişim görevleri olan kimlik gelişimlerini sekteye uğratabilir. Dolayısıyla ergenlik döneminde olan gençlerin kendi hayatlarına yönelik hedefler oluşturması ve bu hedeflerini yerine getirebilecek motivasyon ve inanca sahip olabilmeleri açısından kendilerini iyi hissetmeleri, mutluluk duygusu gibi pozitif duyguları içinde korku barındırmadan yaşayabilmeleri ve onların sağlıklı bir yetişkin olmaları açısından gerekli ve üzerinde çalışılması gereken bir konudur (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Ergenlerin yeni bir kimlik arayışı içinde olduğu ve gelecekle ilgili kaygılarının yoğunlaştığı en önemli ve kritik dönemlerden biri olan bu dönemde (Andersen ve Teicher, 2008), geleceklere dair sahip oldukları beklentilerin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin mutluluk korkusu yaşama düzeylerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Ergenlerin yeni bir kimlik geliştirmelerine ilişkin gelişim görevleri sonucunda ortaya çıkan gelecek beklentisi, ergenin geleceği ile ilgili plan yaparken kendisine yapması için belirlediği gelecek tasarımı olarak da isimlendirilen görevlerdir (Uluçay, Özpolat, İşgör ve Taşkesen, 2014). Şimşek (2012) de gelecek beklentisini bireylerin geleceklere ile ilgili duygu, düşünce, karar ve kaygılarını içeren bilişsel haritalar olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda ergenlerin geleceğe dair beklenti ve isteklerinin, hayalini kurdukları iyi bir iş elde edebilme, sağlıklı bir aile yapısı oluşturabilmek, sağlıklı nesiller yetiştirmek ve eşle olan ilişkilerin yapıcı olması mutlu bir evlilik hayatı kurabilmek olduğu ortaya çıkmıştır (Moore, 2003). McCabe, Kristen, Barnett ve Douglas (2000) da benzer şekilde, gençlerin yaşam amaçlarının iyi bir yüksek bir kariyer seviyesine ulaşabilme, popüler ve eğitimi iyi olan okullardan mezun olup nitelikli bir çalışan olabilmek olarak bulgularını ifade etmektedir. Geleceğe dair beklentisi olan ergenlerin içten denetimli olmaları, hedeflerine sadık kalıp hedefleri doğrultusunda planlı programlı şekilde çalışmalarını, karşılaştığı zorluklara yönelik çözüm önerileri oluşturmaları onların gelecek beklentilerine ulaşmada daha başarılı kılan temel özelliklere sahip olduğu görülmektedir (Nurmi ve Salmelo-Aro, 2002). Baldwin ve Hoffman (2002) da yapabileceğine dair inancı olan ergenlerin özgüvenlerinin yüksek olduğunu, hata yapmaktan çekinmediklerini ve yaşadıkları sıkıntılara yönelik etkin baş etme stratejilerini kullandıklarını, dolayısı ile mutluluk ve iyi oluşlarının da yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Tam tersi bir durum olan sürekli kaygı ve stres durumu yaşayan ergenlerin geleceğe yönelik sağlıklı bir beklenti ve algı içinde olmadıkları dolayısıyla karamsar bir tutum sergiledikleri görülmektedir (MacLeod, Miles ve Pote, 2004).

Psikolojik sağlamlık ise önemli risk veya travma yaşantılarına rağmen bireyin göstermiş olduğu olumlu uyumu ifade eden bir kavramdır (Arslan, 2015; Masten ve Gewirtz, 2006). Psikolojik sağlamlık tanımlanırken, ciddi bir tehdit ya da olumsuzluk durumuna maruz kalınması ve gelişim dönemlerini sekteye uğratacak önemli olum-

suzluklara rağmen başarılı bir uyum sürecinin gerçekleştirilmesine odaklanılmıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Özer ve Deniz, 2014). Sameroff (2005) da psikolojik sağlamlık kavramından bahsedebilmek için bireylerin yaşamlarını zorlayacak bir takım olaylarla yüz yüze gelmesi ve bu olaylarla etkin bir şekilde başa çıkarak eski rutinlerine daha kolay şekilde geri dönmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu uyum sürecinde koruyucu ve risk faktörleri arasındaki etkileşimin etkisi oldukça önemlidir (Arslan ve Balkıs, 2016). Risk faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içermekte (Özcan, 2005) ve bireylerde hasar bırakabileceği düşünülen olası örseleyici yaşam deneyimleri olarak (Masten ve Reed, 2002) tanımlanmaktadır. Koruyucu faktörler ise olumsuz yaşantılara karşı bireyin yapıcı tepki vermesini ve yeni duruma uyum sağlamasını kolaylaştıran etkenlerdir. Masten (1994) koruyucu faktörleri, bireylerin hayatını sağlıklı şekilde idame ettirmekte zorlandığı olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya geldiğinde, bu olaylarla etkili başa çıkabilme, yeni hayatına adapte olabilme becerilerini arttıran etmenler olarak ele almıştır. Koruyucu faktörlerin, risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azalttığı ve uyum sürecini hızlandırdığı düşünülmektedir (Kararımak, 2006). Masten ve Reed'e (2002) göre insanoğlu zaman zaman benzer olaylar ile karşılaşsa dahi aynı tepkileri vermemekte, kimi insan içinde bulunduğu zorlu koşullardan daha kolay çıkabilmekte iken kimi insan da kısır döngü içinde kalıp problemin etkisinden çıkamamaktadır. Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin mücadele etmeyi bırakmadıkları, problemle ve zorlu yaşam olayları ile başa çıkma konusunda aktif şekilde görev aldıkları (Rahat, 2014; Steinhardt ve Dolbier, 2008), sağlıklı bir iyi oluş haline sahip oldukları (Cohan, Sills ve Stein, 2006), kendilerine yönelik benlik algılarının yüksek olduğu (Kararımak, 2007) dolayısıyla yaşam doyumlarının yüksek olduğu ve daha mutlu hissettikleri (Eryılmaz, 2012) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Literatür incelediğinde yurt içinde ve dışında ergenlerin gelecek beklentisi (Arslan, 2014; Eryılmaz, 2011; Şimşek, 2012; Tuncer, 2011; Yavuzer, Demir, Meşeci ve Sertelin, 2005), psikolojik sağlamlığı (Arslan, 2015a, Arslan, 2015b; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009; Gündaş ve Koçak, 2015; Kabasakal, 2014) ve mutluluk korkusunu (Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer, 2016; Ekşi, İkiz ve Başman, 2019; Gilbert vd., 2012; Jashanloo, 2013; Sarı ve Çakır, 2016; Tunç, 2020) aynı konu edinen araştırmalar olduğu görülmektedir. Bununla birlikte gerek yurt içinde gerekse yurt dışında şu ana kadar gelecek beklentisi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk korkusunun bir arada araştırıldığı çalışmalara rastlanmaması ve özellikle mutluluk korkusuyla ilgili sınırlı sayıda çalışmaların olması yeni çalışmalara gereksinim doğurmaktadır. Bununla birlikte, önemli bir gelişim dönemi olan ergenlik dönemine ilişkin bilgileri açığa çıkarılması ve mutluluk korkusu gibi kültürel boyuttaki bir kavramın yordayıcılarının araştırılması açısından araştırmanın önemli olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu araştırma bulgularının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, ergenlerde mutluluk korkusunun gelecek beklentisi ve psikolojik sağlamlık ile açıklanmasıdır. Araştırmanın alt amaçları aşağıda yer aldığı gibidir;

1. Ergenlerin mutluluk korkusu cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin sosyoekonomik durumu, çocuklukta travma yaşantısının olup olmadığına göre farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin mutluluk korkuları ile gelecek beklentileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Ergenlerin mutluluk korkuları ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Ergenlerin gelecek beklentileri ve psikolojik sağlamlığı mutluluk korkusu düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### **Yöntem**

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, üç değişken arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi amaçlandığı için araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Bu araştırmada, ergenlerin mutluluk korkusu, gelecek beklentileri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki tespit edilmiştir. Ardından gelecek beklentisi ve psikolojik sağlamlılığın mutluluk korkusunu yordama düzeyi araştırılmıştır. Bu nedenle bu çalışma yordayıcı ilişki araştırması türündedir.

### **Çalışma Grubu**

Araştırma evreni, İstanbul ilinde yaşayan ve meslek lisesinde eğitim öğretim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Tabakalı ve kümeleme örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Bu çalışma için 121 (%39,5) kız ve 185 (%60,5) erkek öğrenci olmak üzere toplamda 306 öğrenci katılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 46'sı (%15,0) düşük, 197'si (64,4) orta, 63'ü (20,6) yüksek sosyoekonomik düzeyde kendilerini algıladıklarını ifade etmiştir. Öğrencilerin annelerinin 48'inin (%15,7) okula gitmediği veya sadece okuryazar olduğu, 199'unun (%65,0) ilkököl veya ortaokul, 59'unun (%19,3) lise ve üstü mezunu oldukları tespit edilmiştir. Öğrenciler babalarının 190'ünün (%62,1) okuryazar veya ilköğretim, 86'sının (%28,1) lise, 30'unun (%9,8) lisans ve üstü mezunu olduklarını ifade etmiştir. Öğrenciler çocukluk yaşantısında yaşadığı travma durumunu 182'si (%59,5) travma yaşamadığı, 35'i (%11,4) korku yaşadığını, 22'si (%7,2) kayıp veya ölüm yaşadığını, 20'si (%6,5) kaza geçirdiğini, 38'i (%12,4) hastalık geçirdiğini ve 9'u (%2,9) şiddet gördüğünü belirtmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Verileri toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulmuş 9 maddelik "Kişisel Bilgi Formu", "Mutluluk Korkusu Ölçeği", "Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği" ve "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Kişisel bilgi formu literatür ışığında hazırlanmış ve öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Öğrencilerin demografik özellikleri öğrenci bilgi formunun içeriğini oluşturmaktadır.

**Mutluluk Korkusu Ölçeği (Fear of Happiness Scale):** Joshanloo (2013) geliştirdiği bu ölçek ile kişilerin mutluluk kavramının olumsuz yaşantıları beraberinde getirip getirmeyeceğine yönelik düşüncelerini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ölçeği Türk kültürüne Demirci vd. (2016) uyarlamıştır. Ayrıca ölçek 5 maddelidir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35 olarak belirlenmiştir. Yüksek puan alan katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Joshanloo, 2013). Mutluluk korkusu ölçeğinin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı ise .89 olarak hesaplanmış ve uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.068, NFI= .98, CFI=0.99 olarak bulunmuştur. Ayrıca test- tekrar test güvenilirlik katsayısı .78 olarak belirtilmiştir. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach Alfa katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

**Gelecek Beklentileri Ölçeği (Future Expectations Scale for Adolescents):** Mc Whirter ve McWhirter (2008) tarafından geliştirilmiştir. Uyarlama çalışmasını Tuncer (2011) yapmıştır. Ölçekteki bir madde için puanları 1 ile 7 arasında değişmektedir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. "İş ve Eğitim, Evlilik ve Aile, Din ve Toplum ve Sağlık ve Yaşam" dört kategoride incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.92'dir. DFA sonuçlarına göre ise, ölçeğin RMSEA değeri 0.085, CFI değeri 0.915 ve GFI değeri 0.780'dir. Ayrıca ölçeğin Chi- Square /df oranı 2.249 bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach Alfa katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur.

**Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği:** Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen ölçek Arslan (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı "Beni tamamen tanımlıyor (5)" ile "Hiç tanımlamıyor (1)" arasında derecelendirilmektedir. Yüksek puan yüksek sağlık düzeyini belirtmektedir. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach Alfa katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur.

### **Veri Toplama Süreci ve Verilerin Analizi**

Çalışmalara başlamadan önce etik kurul iznine ilişkin işlemler tamamlanmıştır (Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu / Toplantı No: 2021/01). Sonrasında okullarda idarecilere, öğretmenlere ve öğrencilerin velilerine ölçekler hakkında bilgiler verilmiş ve öğrencilerden gönüllü olanlardan ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Verilerin analizinde, SPSS22 programından faydalanılmış ve bulguların anlamlılıkları minimum  $p < .05$  düzeyinde sınanmıştır. Diğer anlamlılık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve araştırma bulguları araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur. Analizlere geçilmeden önce, mutluluk korkusu, gelecek



beklentisi ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek üzere Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerlerine bakılmıştır. Değerlerin (Mutluluk korkusu,  $\zeta = .013$ ,  $B = -.996$ ; Gelecek beklentisi,  $\zeta = -1.30$ ,  $B = .19$ ; Psikolojik sağlamlık,  $\zeta = -2.56$ ,  $B = .19$ )  $-2, +2$  değerleri arasında olması ile dağılım normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Araştırmada ergenlerin mutluluk korkusu, gelecek beklentisi ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Analizi ile incelenmiştir. Gelecek beklentisi ve psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusu üzerindeki yordayıcı etkileri ise regresyon analizi ile incelenmiştir. Problem ile seçilen araştırma yöntemi ilişkilendirilmelidir. Problemin hangi kuramsal açıdan ele alındığı, araştırma modeli, çalışma grubunun temel özellikleri ve seçilme süreci, kullanılan ölçme araçları gerekçeleri ile birlikte belirtilmelidir. Bütün veri toplama araçlarının geliştirme, uyarlama, uygulama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışma aşamaları, puanlama, sonuç vb. ayrıntıları açıklanmalıdır. Veri analizinde kullanılan yöntemler belirtilmelidir

### Bulgular

Araştırmanın dördüncü bölümünde, çalışmanın amacı doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizlere ve analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 1. Mutluluk Korkusu Ölçeği İçin Yapılan Analizler

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan Mutluluk Korkusu Ölçeği'ne ait analizlere yer verilmektedir. Bu bağlamda örnekleme oluşturan öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği puanların araştırmanın süresiz değişkenlerine (öğrencilerin cinsiyeti, algıladıkları sosyoekonomik düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu ve çocukluk yıllarında yaşadığı travma durumu) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan fark analizleri ve yorumları aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 1.** Örneklemdeki Öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{X}$	SS	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Mutluluk Korkusu	Kız	121	20.942	9.243	.840	.358	304	.721
	Erkek	185	20.567	8.751	.643			

Tablo 1'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden aldıkları puanların öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Grup T Testi analizi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır ( $t = .358$ ;  $p > .05$ ). Sonuç olarak mutluluk korkusu cinsiyete bağlı olarak değişiklik göstermemektedir.

**Tablo 2.** Örneklemdeki Öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarının Sosyo-ekonomik Düzey, Anne ve Babanın Eğitim Durumu Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{X}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	n	$\bar{X}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mutluluk Korkusu	Düşük	46	23.78	8.38	G.Arası	525.53	2	262.76	3.341	.037
	Orta	197	20.31	8.88	G.İçi	23828.72	303	78.64		
	Yüksek	63	19.73	9.15	Toplam	24354.26	305			
	Toplam	306	20.71	8.93						
<i>f</i> , $\bar{X}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Anne Eğitim	n	$\bar{X}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mutluluk Korkusu	Okula gitmemiş	48	22.00	8.59	G.Arası	150.77	2	75.387	.944	.390
	İlk ve Ortaokul	199	20.22	8.96	G.İçi	24203.49	303	79.880		
	Lise ve üstü	59	21.33	9.11	Toplam	24354.26	305			
	Toplam	306	20.71	8.93						
<i>f</i> , $\bar{X}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Baba Eğitim	n	$\bar{X}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mutluluk Korkusu	Ok.yazar/İlkö.	190	21.08	8.86	G.Arası	197.424	2	98.712	1.238	.291
	Lise	86	19.48	8.86	G.İçi	24156.841	303	79.726		
	Lisans ve üstü	30	21.90	9.53	Toplam	24354.265	305			
	Toplam	306	20.71	8.93						

Tablo 2'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden aldıkları puanların öğrencilerin sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $F= 3.341; p<.05$ ). Bu sonucun ardından farkların kaynaklarını belirlemek için tamamlayıcı analizlerden Tukey Testi tercih edilmiş ve söz konusu farklılığın düşük sosyoekonomik düzey grup ile orta sosyoekonomik düzey grup arasında düşük sosyoekonomik düzey lehine  $p<.05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

Yine Tablo 2'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden aldıkları puanların öğrencilerin anne ve babanın eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F=.944; F=1.238; p>.05$ ). Sonuç olarak mutluluk korkusu anne ve babanın eğitim durumuna bağlı olarak değişiklik göstermemektedir.

**Tablo 3.** Örneklemdeki Öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanlarının Çocukluk Yıllarında Yaşadığı Travma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Mutluluk Korkusu	Yok	182	141.02	14.638	5	.012
	Korku	35	186.24			
	Kayıp/Ölüm	22	160.36			
	Kaza	20	134.38			
	Hastalık	38	184.51			
	Şiddet	9	173.33			
	Toplam	306				

Tablo 3'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden aldıkları puanların öğrencilerin çocukluk yıllarında yaşadığı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H Analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $x^2 = 14.638$ ;  $p < .05$ ). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir teknik bulunmadığından gruplar kendi aralarında ikili olarak Mann Whitney-U analizi ile karşılaştırılmıştır. Söz konusu farklılığın travma yaşamayanlar ile korku travması yaşayanlar arasında korku travması yaşayanların lehine  $p < .01$ ; travma yaşamayanlar ile hastalık travması yaşayanlar arasında hastalık travması yaşayanlar lehine  $p < .01$ ; korku travması yaşayanlar ile kaza travması yaşayanlar arasında korku travması yaşayanlar lehine  $p < .05$ ; kaza travması yaşayanlar ile hastalık travması yaşayanlar arasında hastalık travması yaşayanlar lehine  $p < .05$  düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

## 2. Mutluluk Korkusu, Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Yapılan Analizler

Bu bölümde Mutluluk Korkusu Ölçeği puanlarının Gelecek Beklentisi Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analiz sonuçları yer almaktadır. Anlamlı olan analiz sonuçlarının ölçeklere ilişkin varyanslarının ne kadarını açıkladığını belirlemek üzere basit regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.** Mutluluk Korkusu ile Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	R	P
Mutluluk Korkusu			
Gelecek Beklentisi	306	-.166	.004
Mutluluk Korkusu			
Psikolojik Sağlamlık	306	-.081	.536

Tablo 4'te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Gelecek Beklentisi Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ( $r=-.166$ ;  $p<.01$ ). Analizin anlamlı olması sonucunda gelecek beklentisi puanının mutluluk korkusu puanını ne düzeyde etkilediğini bulmak amacıyla yapılan basit regresyon analizi Tablo 5'te sunulmuştur. Yine, Tablo 4'te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ( $r=-.102$ ;  $p>.05$ ). Sonuç olarak öğrencilerin psikolojik sağlamlığı mutluluk korkusunu etkilememektedir.

**Tablo 5.** Mutluluk Korkusu ile Gelecek Beklentisi Puanları Regresyon Analizi Model Özeti

Model	R	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>
Model 1	.166	.027	.024

Tablo 5'te görüldüğü gibi, regresyon modelinde belirlilik katsayısı (düzeltilmiş R<sup>2</sup>), bağımsız değişken olan gelecek beklentisi puanı, bağımlı değişkeni (mutluluk korkusu puanlarını) .024 oranında açıklamaktadır. Sonuç olarak öğrencilerin gelecek beklentileri mutluluk korkusunu etkilememektedir. Gelecek beklentisi düzeyleri yüksek olan öğrencilerin mutluluk korkusunun düşük olduğu, gelecek beklentisi düzeyleri düşük olan öğrencilerin mutluluk korkusunun yüksek olduğu görülmektedir.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, İstanbul'da yaşayan ve meslek lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk korkusu, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve gelecek beklentileri arasındaki ilişki-

yi incelemek ve bu değişkenlerin mutluluk korkusunu ne derece yordadığını ortaya koymak hedeflenmiştir.

Araştırmada, kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenlere bağlı olarak mutluluk korkusunun anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan ergenlerin mutluluk korkusu düzeyleri ebeveynlerin eğitim durumlarına ve cinsiyet faktörüne bağlı olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak araştırmada yer alan ergenlerin, mutluluk korkusu ile çocuklukta travma yaşama ve sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Erken çocukluk döneminde travma yaşayan ergenlerinin mutluluk korkusu düzeylerinin fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenlerin mutluluk korku düzeylerinin arttığı bulgulanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Şar, Türk ve Öztürk (2021) tarafından yapılan çalışmada, travma yaşayan kişilerin daha fazla mutluluk korkusu yaşadıkları ancak cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde, Tunç (2020) ve Ekşi vd. (2019) çalışmasında mutluluk korkusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulanmıştır. Özen (2019) yüksek lisans çalışmasında, üniversite öğrencilerinin gelir durumunun mutluluk korkusuna etki etmediğini ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuç, bu araştırmada elde edilen bulgularla örtüşmemektedir. Dolayısıyla çalışmalardaki örneklem grubuna ait özelliklerin farklı sonuçlar ortaya koyabileceği söylenebilir. Literatürde depresif duygu durumuna sahip bireylerin merhamet korkusu, anksiyete ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu dolayısıyla olumsuz ruh haline sahip bireylerin mutluluk korkusu yaşama olasılığının daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Gilbert vd., 2014). Bu sonuç, travma yaşayan ve sosyoekonomik düzeyinin düşük olmasından kaynaklı olarak ergenlerin, stres düzeylerinin yüksek olacağı dolayısıyla mutluluk korkusunu daha çok yaşayacağı bulgusuyla tutarlı görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin mutluluk korkusu ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin geleceğe yönelik olumlu beklentileri düştükçe mutluluk korkuları artmaktadır. Gelecek beklentisi, mutluluk korkusu kavramını yordamaktadır. Ergenlik döneminde olan liseli gençlerin, gelişim dönemleri ile ilgili olarak geleceğe dair beklenti ve hedefleri bulunmaktadır. Bu hedeflerin gerçekleştirilebilmesinde, mutluluk gibi olumlu duyguların önemli bir yeri vardır. Araştırma sonuçlarından hareketle, ergenlerin gelecek beklentileri düzeyi düşük olduğunda, mutluluğa dair daha fazla korku geliştirdiği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde gelecek beklentisi ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmazken; kendini iyi hissedenden, iyimser bir bakış açısına sahip olan gençlerin gelecekte beklediklerinin de daha fazla oldukları ve bu hedefleri yerine getirmek için harcanan efor düzeyinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Eryılmaz, 2011; Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; Şimşek, 2012). Benzer şekilde yüksek özgüvene ve olumlu bir benlik algısına sahip bireylerin geleceğe yönelik hayal ve hedeflerin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Baldwin ve Hoffman, 2002)

Araştırmada öğrencilerin mutluluk korkusu ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çıkan sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin mutluluk korkusu düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte psikolojik sağlık, mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Alanyazında elde edilen araştırmalar incelendiğinde, bu bulguyu destekler nitelikte bir çalışma bulunmadığı, farkı sonuçların olduğu görülmektedir. Demirci, Ekşi, Dinçer, Kardaş ve Ekşi (2017) çalışmasında, araştırmaya katılan bireylerin mutluluk korkusu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişkinin negatif olduğunu; katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri, mutluluk korkusu için negatif anlamda bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca mutluluk korkusu ile yaşam doyumu, öznel mutluluk düzeyleri ile olumlu duygular arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre mutluluk korkusunun yaşam doyumu (Demirci vd., 2016; Joshanloo, 2013; Türk, Malkoç ve Kocabıyık, 2017), öznel mutluluk (Demirci vd., 2016), öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş (Sarı ve Çakır, 2016) ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulguların tutarlılık göstermemesi, çalışma grubunun farklılığından kaynaklanabilir. Farklı yaş grubundaki bireylerin elde ettiği deneyimler, olaylara bakış açıları, mutluluğa attikleri değer ve bilişsel değerlendirme düzeyleri değişmektedir. Bunun yanı sıra mutluluk korkusunun yeni bir kavram olması ve henüz yeterli araştırma olmaması da bu farklılığa sebep olabilir.

Bu araştırma bulguları, gelecek beklentisi, psikolojik sağlık ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkilerin araştırılacağı gelecekte yapılacak araştırmalara ergen literatürüne katkı sağlayarak yol gösterici niteliğe sahiptir. Çünkü alanyazındaki daha önceden yapılmış araştırmalar incelendiğinde, ülkemizde psikolojik sağlık konusunda yetişkinlerle yapılan çalışmalara sıklıkla rastlanılmasına rağmen çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlık, mutluluk korkusu ve gelecek beklentisi konusunda sayılı araştırmaların olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bu çalışmada yer alan tüm değişkenlerin bir arada incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda birtakım zorlu yaşam olaylarını deneyimleyen ve psikolojik sağlık düzeyleri düşük olan ergenlerin tespit edilmesi ve psiko-eğitim konularının belirlenerek grupla psikolojik danışma uygulamalarının gerçekleştirilmesi sağlanabilir.

Bu araştırmanın mevcut sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklem grubunun küçük olması bu çalışma için bir sınırlılık olarak görülmektedir. Araştırmanın çalışma grubu sadece İstanbul'da meslek liselerinde eğitim öğretim gören 306 ergenden oluşmaktadır. Bu nedenle bundan sonraki çalışmalarda, sadece ergenlerle değil erken çocukluk döneminde olan çocuklar ile yapılabilir. Ülkenin diğer bölgelerini ve çeşitli kültürleri içeren bir örneklem grubu oluşturulabilir. Elde edilen bulgular karşılaştırılabilir. Bununla birlikte bu araştırma sadece nicel yöntemler kullanılmıştır, bundan sonraki araştırmalarda mutluluk korkusunun nedenleri ve etkilerini inceleyen nitel çalışmalar yapılması önerilebilir.

## Kaynakça

- AKTAN, C. C. ve Tutar, H. (2007). Bir sosyal sabit sermaye olarak kültür. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi*, 6, (20), 140-152.
- ANDERSEN, S. L. ve Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neuro sciences*, 31(4), 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.01.004>.
- ARSLAN, E. (2014). *Ailenin sosyoekonomik yapısı ile meslek lisesi öğrencilerinin gelecek beklentisi arasındaki ilişki (İstanbul ili Sultanbeyli İlçesindeki Endüstri meslek liseleri örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- ARSLAN, G. (2015a). Ergenlerde psikolojik sağlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- ARSLAN, G. (2015b). Psikolojik istismar, psikolojik sağlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 47-58. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
- ARSLAN, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22. <https://doi.org/10.14686/buefad.v4i2.5000146983>
- ARTAR, M. (2003). Depremi yaşayan ergenlerin gelecek beklentilerinin içeriği. *Kriz Dergisi*, 11(3), 21-28. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000195](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000195)
- BAHADIR, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- BALDWIN, S. A. ve Hoffmann, J. P. (2002). Thedynamics of self-esteem: a growth-curveanalysis. *Journal of Youthand Adolescence*, 31(2), 101-113. <https://doi.org/10.1023/A:1014065825598>
- BAŞ, Z., Baş, A., Kalafat, A. ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerde duygusal zekâ, mutluluk korkusu ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 154 - 173. <https://doi.org/10.26466/opus.694580>
- BRYANT, F. B. ve Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Pegem Yayınları
- COHAN, L., Sills, C. ve Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>.
- COHN, M. A., Fredrickson B, L., Brown S.L., Mikels, J.A. ve Conway, A. M.(2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *American Psychological Association*, 9(3) , 361 – 368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

Ergenlerde Mutluluk Korkusu İle Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki...

- ÇUHADAR, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal Of International Social Research*, 12(66). <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3689>
- DEMİRCİ, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., Kardaş, S. ve Ekşi, F. (2017, Mayıs,12-14). *Psikolojik sağlık, mutluluk korkusu ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Sözlü sunum]. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul, Türkiye.
- DEMİRCİ, İ., Ekşi, H., Kardaş, S. ve Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,4(24), 2057-2072
- DİENER, E. (2000). Subjective well-being: The science of happinessand a proposalfor a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- DİNÇER, A. (2017). Korku: dili, kavramlaşması, kültürel boyutu. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 769-798.
- EKŞİ, H. İkiz, K. ve Başman, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829 . <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>
- ERBER, R. ve Erber, M. W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on theimportance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11(3), 142-148.[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_02)
- ERİCSON, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton Company. <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- ERYILMAZ, A., (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(3), 209-215. <http://dx.doi.org/0.5350/dajpn2011240306>
- ERYILMAZ, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyum, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- GİLBERT, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R. ve Palmeira, L. (2014). Fears of happinessand compassion in relationships with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- GİLBERT, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S. ve Duarte, J. (2012). Fears of compassion and happiness in relationtoal exit hymia, mind fulness, and self-criticism. *The British Psychological Society*, 85, 374–390.10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x
- GÜNDAŞ, A. ve Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41),795-802.
- GÜRGAN U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.



- HARRİS, L. D. (2017). *The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample*. [Doctoral Dissertation]. Essex Üniversitesi.
- JOSHANLOO, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54, 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- JOSHANLOO, M. (2014). Cross-cultural validation of Fear of Happiness Scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- JOSHANLOO, M. ve Weijers, D. (2014). Averse to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735. <http://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>.
- JOSHANLOO, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L., ... & 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. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- KABASAKAL, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki, *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2(3), 76-90. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.35977>
- KARAIIRMAK, O. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129- 142.
- KARAIIRMAK, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- KARAKOÇ, A., Bingöl, F. ve Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 43-50.
- KARASAR, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (15. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- LAMBERT-D'RAVEN, L. ve Pasha-Zaidi, N. (2015). Happiness in the United Arab Emirates: conceptualizations of happiness among emirate and other Arab students. *International Journal of Happiness and Development*, 2(1), 1-21.
- LAMBERT, L., Passmore, H. A. ve Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 1141-1162. [10.1007/s10902-018-9993-z](https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z)
- LAMBROU, P. (2014). Is fear of happiness real. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/codesjoy/201405/is-fear-happiness-real>.

- LIEBENBERG, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health, 104*(2), 131-135. <https://doi.org/10.1007/BF03405676>
- LU, L. ve Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology, 9*(6), 36-49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00183.x>
- LUTHAR, S, Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development, 71*(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- LYUBOMIRSKY, S. (2000). *In the pursuit of happiness: Comparing the U.S. and Russia*. Annual Meeting of the Society of Experimental Social Psychology, Atlanta, Georgia.
- LYUBOMIRSKY, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- MACLEOD, A. K., Miles, H. ve Pote, H. (2004). Retrospective and prospective cognitions in adolescents: Anxiety, depression, and positive and negative affect. *Journal of Adolescence, 27*, 691-701. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.04.001>
- MASTEN, A. S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenge and prospects*. In Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- MASTEN, A. S. ve Gewirtz, A. H. (2006). *Resilience in development: The importance of early childhood*. W. W. Norton Company.
- MASTEN, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of Positive Psychology, 74*(4), 88-98. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0012>
- MAUSS, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. ve Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11*, 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- MCCABE, C., Kristen, D., Barnett, A. ve Douglas, S. (2000). First comes work, then comes marriage: Future orientation among african american young adolescents. *Family Relations, 49*(1), 63-70. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v22i1.8160>
- MCWHIRTER, E. H. ve McWhirter, B. T. (2008). Adolescent future expectations of work, education, family, and community development of a new measure. *Youth & Society, 40*(2), 182-202. <https://doi.org/10.1177/0044118X08314257>
- MİNAMİ, H. (1971). *Psychology of the Japanese people*. University of Tokyo Press.
- MONAGHAN, J. ve Just, P. (2013). *Sosyal ve kültürel antropoloji* (2. Baskı ). (H. Gür,Çev). Dost Yayınları
- MOORE, D. (2003). Perceptions of sense of control, relative deprivation and expectations of young jews and Palestinians in Israel. *The Journal of Social Psychology, 143*(4), 521-540. <https://doi.org/10.1080/00224540309598460>

- MORRIS, S. (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective, *Happiness Across Cultures* (6),435–450. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- MUHTAR, H. (2016). *Fear of happiness—exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures* [Mastes dissertation ]. Wesleyan Üniversitesi
- NURMİ, J. E. ve Salmelo-Aro, K. (2002). Goal construction, reconstruction and depressive symptoms in a life-span context: The transition from school to work. *Journal of Personality*, 70, 385-420 <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05009>
- ÖZCAN, B. (2005). *Anne-Babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- ÖZEN, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- ÖZER, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248. <https://doi.org/10.17051/io.2014.74855>.
- RAHAT, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- SAMEROFF, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: encyclopedia on early childhood development. *Journal of Personality*, 70(5), 385-420. <https://doi.org/10.1016/j.immuni.2010.12.017>.
- SARI, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- STEINHARDT, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.445-454>
- ŞAR, V., Türk, T. ve Öztürk, E. (2021). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 389. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_52\\_17](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17)
- ŞİMŞEK, H., (2012). Güneydoğu anadolu bölgesindeki lise öğrencilerinin gelecek beklentileri ve gelecek beklentilerini etkileyen faktörler. *Kuramsal Eğitim Bilimleri Dergisi-Journal of Theoretical Educational Science*, 5(1), 90-109.
- TUNCER, M. (2011). Yükseköğretim gençliğinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(2),936-948. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.1C0616>
- TUNÇ, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.655508>

Ergenlerde Mutluluk Korkusu İle Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki...

- TÜRK, T., Malkoç, A. ve Kocabıyık, O. O. (2017). Mutluluk korkusu ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- UBA, L. ve Huang, K. (1999). *Psychology*. Longman.
- ULUÇAY, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y. ve Taşkesen, O. (2014). Lise öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9(2), 234-247. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.1C0616>
- ÜLKER TÜMLÜ, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- YAVUZER, H., Demir, İ., Meşeci, F. ve Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. *HAYEF Journal of Education*, 2(2), 93-103.
- YILDIRIM, M. (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>