

# Mutluluk Korkusu: Sistematiik Bir Derleme

## *Fear of Happiness: A Systematic Review*

 Esra Teke<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Malatya

### ÖZ

Mutluluk korkusu, özellikle Batı toplumlarında yaygın olan ve bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen, önemli yaşam sonuçlarıyla doğrudan bağlantılı yıkıcı bir fenomendir. Yeni ortaya çıkan bir araştırma alanı olarak, bu fenomenin bireyler üzerindeki etkileri hakkında sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır ve bu da kapsamlı bir literatür taramasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu tarama, mutluluk korkusunun doğasını, etkilerini ve zihinsel sağlık üzerindeki yansımalarını daha iyi anlamayı ve gelecekteki araştırmalar için eksik bilgi alanlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma, mutluluk korkusu üzerine mevcut literatürü sistematiik olarak analiz etmeyi hedeflemektedir. Yayınlanmış makalelerden elde edilen bulgular, önceden belirlenmiş dahil etme ve dışlama kriterlerine dayanarak içerik analizi yöntemiyle sentezlenmiş ve PRISMA yönergelerine uygun olarak sistematiik bir inceleme gerçekleştirilmiştir. 19 Ekim 2024 itibarıyla, PubMed, Wiley Online Library, Sage Journals ve TR Index veri tabanlarında yapılan aramalar sonucunda 224 makale tespit edilmiş, bunlardan 23'ü dahil etme kriterlerine uygun olarak çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu çalışmalar, yayın yılı, araştırma yeri, amaçlar, örnek özellikleri, ölçüm araçları ve bulgular gibi birden fazla parametreye göre sistematiik olarak değerlendirilmiş ve bu parametrelerde önemli bir çeşitlilik olduğu gözlemlenmiştir.

**Anahtar sözcükler:** Mutluluk, mutluluk korkusu, sistematiik derleme

### ABSTRACT

Fear of happiness, a pervasive issue particularly in Western societies, adversely affects individuals' mental health and is closely linked to significant life outcomes. As an emerging research area, the limited number of studies on this phenomenon underscores the need for a comprehensive literature review to enhance understanding of its nature, effects, and mental health implications, while identifying gaps for future research. This study aims to systematically analyze existing literature on fear of happiness. A systematic review was conducted, synthesizing findings from published articles based on predefined inclusion and exclusion criteria, using content analysis and adhering to the PRISMA guidelines. As of October 19, 2024, searches across PubMed, Wiley Online Library, Sage Journals, and TR Index databases identified 224 articles, with 23 meeting the inclusion criteria. These studies were evaluated based on publication year, research location, objectives, sample characteristics, measurement tools, and findings, revealing considerable variability across these parameters.

**Keywords:** Happiness, fear of happiness, systematic review

### Giriş

Mutluluk, insanların yaşamlarında önemli bir yer tutan ve sıklıkla arzu edilen bir hedef olarak kabul edilen bir kavramdır (Blasco-Belled ve ark. 2021). Ancak son yıllarda yapılan psikolojik araştırmalar, mutluluğun yalnızca istenen bir hedef olmanın ötesinde, karmaşık ve çok boyutlu bir doğaya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır (Joshano ve Weijers 2014). Bu araştırmalar, bazı bireylerin mutluluğu deneyimlemekten kaçındıklarını öne sürerek "mutluluk korkusu" kavramını gündeme getirmişlerdir (Joshano 2013).

Mutluluk korkusu, bireylerin mutluluğu hak etmediklerine, mutluluğun geçici, kötü ve tehlikeli olduğuna, rekabeti ve kıskançlığı davet ettiğine, haksız yollarla elde edildiğine veya talihsizliklerle sonuçlandığına dair geliştirdikleri olumsuz inançlardan kaynaklanmaktadır (Hinks ve Davies 2012, Joshano ve ark. 2014). Gilbert ve ark. (2014), bir çocuğun aile üyelerinden birinin hastalığı sırasında eğlenip mutluluk duyması sonucu suçluluk hissetmesi, olumlu duygular yaşarken aniden kriz durumlarıyla karşılaşması ve bu süreçte ceza alması gibi geçmiş yaşam deneyimlerinin, mutluluk korkusuna yol açabileceğini bildirmişlerdir. Benzer şekilde, diğer araştırmacılar da erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin, travmatik olayların ve durumların, mutluluk korkusunun ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir (Harris 2017, Şar ve ark. 2019, Ahi ve ark. 2021). Dahası araştırmacılar, toplumsal normlar, bireysel kişilik özellikleri, kültürel etmenler gibi pek çok faktörün etkisiyle bireylerin mutluluğa karşı korku yaşadıklarına, mutluluğu göstermek ve ifade etmekten çekindiklerine ilişkin kanıtlar sunmuşlardır (Miyamoto ve Ma 2011, Agbo ve

Ngwu 2017, Çevik 2020, Erkoç ve ark. 2021, Deniz ve ark. 2022, Elmas 2022). Örneğin, Joshanloo ve Weijers (2014), farklı kültürel arka planlara sahip bireylerin mutluluğu deneyimlemekten kaçınma eğilimlerinin çeşitli nedenlerle şekillendiğini vurgulamışlardır. Bu noktada bireylerin sahip olduğu olumsuz inançların (mutlu olmak, olumsuz deneyimlerin yaşanmasına zemin hazırlayabilir; ahlaki açıdan kişinin daha kötü bir birey olarak değerlendirilmesine yol açabilir; olumlu duyguları ifade etmek, hem duyguyu ifade eden kişi hem de çevresindekiler için olumsuz sonuçlar doğurabilir; mutluluğu aramak hem bu arayış içindeki birey hem de çevresindekiler için olumsuz durumlarla ilişkilendirilebilir) mutluluk korkusuna neden olduğunu ileri sürmüşlerdir. Nihayetinde, bu araştırmacılar, yaptıkları çalışmanın sonucunda bazı insanların ve Doğu Asya kültürleri gibi bazı kültürlerin, mutluluk talebini istenmeyen bir cazibe olarak algıladığı gerçeğini gözler önüne sermişlerdir.

Araştırmacılar, mutluluğa dair olumsuz inançların mutluluk korkusuna neden olabileceğini bildirirken mutluluk korkusunun sonuçlarının derin ve yıkıcı olabileceğine de dikkat çekmişlerdir (Türkmen ve Sezer 2023, Elmas ve Çevik 2024). Nitekim, mutluluk korkusu üzerine yapılan pek çok çalışma, mutluluk korkusunun olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkisine dair kanıtlar sunmuştur (Bloore ve ark. 2020, Jordan ve ark. 2021, Lyvers ve ark. 2023). Örneğin, Belen ve ark. (2020), mutluluk korkusunun bireylerin iyilik hali üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamışlardır. Gilbert ve ark. (2014), araştırmalarında hem şefkat korkusunun hem de mutluluk korkusunun aleksitimi ve depresyonla güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuşlardır. Tunc, (2020) yaptığı çalışmada, mutluluk korkusuyla yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde pek çok çalışma, mutluluk korkusunun öznel ve psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine dair sonuçlar bildirmiştir (Demirci ve ark. 2016, Arslan 2021). Dahası çalışmalar, mutluluk korkusunun umut (Chakraborty ve Pandey 2023) ve dayanıklılık (Yıldırım 2019) ile negatif yönde ilişkilere sahip olduğunu ortaya koyarken depresif semptomlar (Jordan ve ark. 2021) ve psikolojik kırılganlıkla (Elmas 2022) pozitif bir ilişki içinde olduğunu raporlamışlardır. Ek olarak araştırmalar, bireylerin mutluluk korkusunu aşmalarına yardımcı olabilecek farkındalık ve umut gibi olumlu psikolojik özellikler üzerinde de durmuşlardır (Gilbert ve ark. 2012, Belen ve ark. 2020). Böylece mutluluk korkusunun azalmasının olumlu sonuçlarına dikkat çekmişlerdir. Örneğin, Ekşi ve ark. (2019) araştırmalarında mutluluk korkusunun azalmasıyla öz duyarlılığın arttığını ve bu durumun bireylerin duygularını ifade etmesini kolaylaştırdığını bulgulamışlardır.

Araştırmalardan elde edilen bulgular, mutluluk korkusunun bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini ve bu korkunun azaltılmasının sağladığı potansiyel yararları açıkça ortaya koymaktadır (Joshanloo ve ark. 2014, Yıldırım ve Aziz 2017, Elmas 2022). Bu sonuçlar, bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerekliliğine işaret etmekte ve mutluluk korkusuyla ilgili daha fazla araştırma yapılmasının önemini vurgulamaktadır (Belen ve ark. 2020). Zira, mevcut çalışmalar, mutluluk korkusunun karmaşık dinamiklerini derinlemesine anlamak için yetersiz kalmaktadır (Gilbert ve ark. 2012, De Vuyst ve ark. 2023) ve bu kavramın anlaşılmasına yönelik ek çalışmalara ihtiyaç vardır (Yıldırım 2019). Bu bağlamda, mutluluk korkusuyla ilgili önceki araştırmaların incelendiği bu sistematik derleme çalışması, araştırmacılara, bu kavramın ilişkili olduğu psikolojik yapılar ve etkileri hakkında daha derin bir anlayış kazandıracak ve mevcut durumu daha iyi anlama fırsatı sunacaktır. Bu çalışma, alandaki bilgi birikimini artırmayı ve gelecekteki araştırmalara ışık tutmayı hedeflemektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların bireylerin duygusal deneyimlerini anlamalarına ve mutluluk korkusuyla başa çıkma stratejileri geliştirmelerine önemli katkılarda bulunacağı düşünülmektedir.

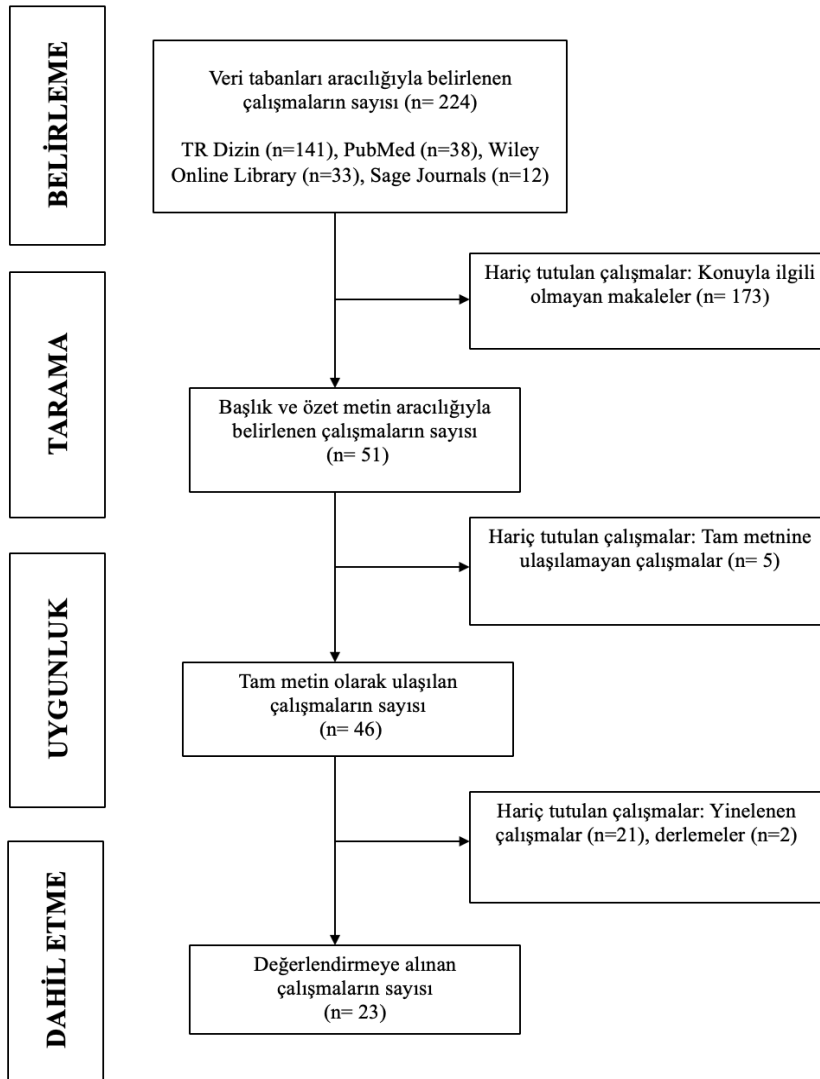
## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, mutluluk korkusuyla ilgili mevcut çalışmaların ve bu çalışmaların bulgularının incelendiği bir sistematik derleme çalışmasıdır. Sistematik derleme, belirli bir araştırma sorusuna cevap aramak için önceden tanımlanmış uygunluk kriterlerini karşılayan çalışmaların toplanıp incelendiği bir yöntemdir. Bu süreçte, seçilen çalışmaların özellikleri ve bulguları, sistematik bir şekilde bir araya getirilir ve sunulur (Higgins ve Green 2011). Bu tür araştırmalarda sıklıkla içerik analizi yöntemi kullanılmaktadır (Bellibaş ve Gümüş, 2018). Bu çalışmada, PubMed, Wiley Online Library, Sage Journals ve TR Dizin veri tabanlarında, dahil edilme ve hariç tutulma kriterleri göz önünde bulundurularak tarama işlemleri yapılmış ve betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Betimsel içerik analizi, incelenen konuya ilişkin literatürün belirli kriterler çerçevesinde seçilmesi, bu seçilen literatüre ait betimsel verilerin ortaya konulması ve elde edilen verilerin yorumlanması esasına dayanan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Bellibaş 2018).

## Tarama ve Seçim Süreci

Çalışma grubunun belirlenmesinde PRISMA raporundan faydalanılmış (Moher ve ark. 2009) ve PubMed, Wiley Online Library, Sage Journals ve TR Dizin veri tabanlarında yayımlanan Türkçe ve İngilizce araştırma makalelerini içeren yapılandırılmış bir literatür taraması 19 Ekim 2024 tarihinden geriye dönük olarak gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması sırasında kullanılan anahtar kelimeler, mutluluk korkusuna dair önceki literatür dikkate alınarak seçilmiş (Çevik 2020, Joshanloo ve Weijers 2014) ve anahtar kelimeler, “mutluluk korkusu”, “fear of happiness”, “fear of being happy”, “aversion of happiness”, “fear” AND “happiness”, “fear” AND “being” AND “happy”, “aversion” AND “happiness” gibi farklı şekillerde yazılarak tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda 224 çalışmaya ulaşılmıştır. Ulaşılan çalışmalara dayanarak çalışma grubunu belirlemek için çeşitli dahil edilme kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Bu kapsamda başlığında ilgili anahtar kelimeler bulunan araştırma makaleleri, İngilizce veya Türkçe dilinde yazılmış olan çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir. Ayrıca yinelenen çalışmalardan yalnızca bir tanesi çalışma kapsamına alınmıştır. Öte yandan dahil edilme kriterlerini karşılamayan çalışmalar, mektup, kitap bölümü, kitap incelemesi, editoryal materyal, derleme, meta analiz gibi çalışmalar ve tam metnine ulaşamayan çalışmalar kapsam dışı bırakılmıştır. Böylece incelenen 224 çalışmadan önceden belirlenmiş dahil etme ve hariç tutma kriterlerine göre 201 çalışma dışlanmıştır. Çalışma başlığında anahtar kelimeleri bulundurmeyen ve konuyla ilgisiz olan çalışmalar (n=173), tam metnine ulaşamayan çalışmalar (n=5), yinelenen çalışmalar (n=21), derleme çalışmalar (n=2) çıkarılarak 23 makale araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmaların belirlenmesi ve seçimine ilişkin akış şeması Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların akış şeması

Araştırma sürecinde, makalelerin incelenmesi için “Makale İnceleme Formu” geliştirilmiştir. Bu form, araştırma kapsamındaki makalelerin belirli bir sistematığa göre analiz edilmesini sağlamayı amaçlamıştır. Böylece, araştırmanın geçerliliğinin ve güvenilirliğinin artırılması hedeflenmiştir (Büyüköztürk ve ark. 2019). Formda; araştırmanın yazarları, araştırmanın başlığı, araştırmanın yılı, araştırmanın yapıldığı ülke, araştırmanın amacı, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçekler ve araştırmanın sonuçları gibi bilgilere yer verilmiştir. Araştırma, sistematik derleme çalışması olduğu için Etik Kurul izni alınmasını gerektiren çalışmalar grubunda yer almamaktadır. Bu nedenle, Etik Kurul İzni beyan edilmemiştir.

## Bulgular

Bu bölümde, incelenen çalışmaların yöntemsel özellikleri ve bulguları ele alınacaktır. Bu kapsamda sistematik derlemeye dahil edilen çalışmaların yazarları ve yayımlanma yılları, yapıldıkları ülke, amaçları, örneklemeleri, ölçme araçları ve bulguları Tablo 1’de sunulmuştur.

### Çalışmaların Özellikleri

Tablo 1’e göre derlemeye dahil edilen çalışmaların 2012-2024 yılları arasında gerçekleştirildiği görülmektedir. İncelenen çalışmalarda, araştırmaların yapıldığı ülkeler açısından önemli bir çeşitlilik gözlemlenmektedir. Türkiye, bu çalışmaların çoğunda önemli bir temsil alanı oluşturmaktadır (Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017, Şar ve ark. 2019, Yıldırım 2019, Belen ve ark. 2020, Belen ve Barmanpek 2020, Ekşi ve ark. 2020, Arslan 2021, Baş ve ark. 2021, Erkoç ve ark. 2021, Tekke ve Ceylan 2021, Deniz ve ark. 2022, Elmas 2022, Koyuncu ve Bülbül 2022, Kulbaş 2022). Bununla birlikte, uluslararası alanda yapılan çalışmalar da dikkat çekmektedir; örneğin, Gilbert ve ark. (2014) Birleşik Krallık’tan, Blasco-Belled ve ark. (2021) İspanya’dan, Jordan ve ark. (2021) ile Collins ve ark. (2023) ABD’den, Kock ve ark. (2023) Belçika’dan, Dobos ve ark. (2024) Macaristan’dan katılımcılarla araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Joshanloo ve ark. (2014) ise araştırmalarında 14 farklı ülkeden bireylerle çalışarak, çok uluslu bir perspektif sunmuşlardır.

Araştırmalarda, en çok mutluluk korkusunun yaşam doyumu (Joshanloo ve ark. 2014, Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017, Yıldırım 2019, Belen ve Barmanpek 2020, Tekke ve Ceylan 2021, Elmas 2022) ve depresyon (Gilbert ve ark. 2012, Gilbert ve ark. 2014, Blasco-Belled ve ark. 2021, Jordan ve ark. 2021, Kock ve ark. 2023) üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra, araştırmalar arasında mutluluk korkusu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması (Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017) ve 14 ülke genelinde ölçüm değişmezliğine ilişkin (Joshanloo ve ark. 2014) metodolojik çalışmalar da dikkat çekicidir. Araştırmalar incelendiğinde amaçlarının birbirinden farklılaştığı ve geniş bir yelpazeye yayıldığı gözlemlenmektedir.

### Çalışmaların Örneklemeleri

İncelenen çalışmalar, çeşitli katılımcı gruplarından oluşmaktadır. Örneklem büyüklükleri, 52 katılımcıdan (Gilbert ve ark. 2014) 2.398 katılımcıya (Joshanloo ve ark. 2014) kadar değişiklik göstermektedir. Çalışmaların çoğunda kadın katılımcı sayısının erkeklere göre daha fazla olduğu gözlemlenmektedir; örneğin, Blasco-Belled ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların %82’si kadındır. Ancak cinsiyet oranları açısından dengeli bir dağılım sergileyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır (örn. Şar ve ark. 2019). Bunların yanı sıra çalışmaların örneklem gruplarının genç yetişkinler, ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri, öğretmenler, gebeler, özel gereksinimli çocuğa sahip anneler gibi farklı katılımcı gruplarından oluştuğu görülmektedir. Özellikle, çalışmalarda üniversite öğrencilerinin sıkça tercih edildiği dikkat çekmektedir. Genel olarak, araştırmaların çoğunun klinik olmayan örneklem grupları ile yürütüldüğü fark edilmektedir.

### Çalışmalarda Kullanılan Ölçüm Araçları

Araştırma kapsamında incelenen çalışmalarda Mutluluk Korkusu Ölçeği ile birlikte en sık kullanılan ölçek, Yaşam Doyumu Ölçeği’dir (Joshanloo ve ark. 2014, Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017, Yıldırım 2019, Belen ve Barmanpek 2020, Tekke ve Ceylan 2021, Elmas 2022). Diğer taraftan araştırmalarda, çeşitli katılımcı gruplarının psikolojik durumlarını değerlendirmek amacıyla farklı ölçme araçları kullanıldığı gözlenmektedir. Örneğin, lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, “Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” tercih edilmiştir (Deniz ve ark. 2022). Ayrıca, araştırmaların değişkenlerine bağlı olarak da kullanılan ölçeklerin çeşitlilik gösterdiği gözlenmektedir. Bu kapsamda araştırmacılar, tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek için "Maslach Tükenmişlik Envanteri", yalnızlık düzeylerini ölçmek için "UCLA Yalnızlık Ölçeği" (Dobos ve ark.

2024), aleksitimi düzeylerini belirlemek amacıyla ise "Toronto Aleksitimi Ölçeği" (Gilbert ve ark. 2012, Gilbert ve ark. 2014) kullanılmışlardır.

**Tablo 1. İncelenen çalışmaların genel özellikleri ve bulguları**

| (Yazar/Yıl/Ülke)                         | Amaç                                                                                                                                                              | Örneklem                                                                                                   | Ölçme Araçları                                                                                                                            | Sonuçlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arslan (2021)<br><br>Türkiye             | Psikolojik kötü muamelenin mutluluk korkusu ve mutluluğun dışsallığı aracılığıyla genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunu yordayıp yordamadığını araştırmaktır. | 490 genç yetişkin (% 36'sı erkek)                                                                          | Psikolojik Kötü Muamele Ölçeği,<br>Kısa Uyum Ölçeği-6,<br>Mutluluk Korkusu Ölçeği,<br>Mutluluğun Dışsallığı Ölçeği                        | Psikolojik kötü muamelenin psikolojik iyi oluş, mutluluk korkusu ve mutluluğun dışsallığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya konmuştur. Mutluluk korkusu ve mutluluğun dışsallığı, psikolojik kötü muamelenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine aracılık etmiştir.                                                                                                                                                    |
| Baş ve ark. (2021)<br><br>Türkiye        | Ergenlerin duygusal zekâ, mutluluk korkusu ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesidir.                                                     | 226 lise öğrencisi<br>136 K, 90 E                                                                          | Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği- Kısa Formu,<br>Mutluluk Korkusu Ölçeği,<br>Mizah Tarzları Ölçeği                                            | Ergenlerin duygusal zekâları ile mizah tarzları arasında pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Ergenlerin mutluluk korkuları ve duygusal zekâları arasında ise negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.                                                                                                                                                                              |
| Belen ve Barmanpek (2020)<br><br>Türkiye | Mutluluk korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide minnettarlığın aracılık rolünü araştırmaktır.                                                                | 344 üniversite öğrencisi<br>264 K, 80 E                                                                    | Mutluluk Korkusu Ölçeği,<br>Minnettarlık Ölçeği,<br>Yaşam Doyumu Ölçeği                                                                   | Mutluluk korkusu, minnettarlık ölçeğinin alt ölçekleri (basit takdir ve yoksunluk duygusu yokluğu) ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Mutluluk korkusu ile diğerlerini takdir etme alt ölçeği arasında bir ilişki bulunmamıştır. Minnettarlığın unsurlarından basit takdir ve yoksunluk duygusu yokluğunun, mutluluk korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık etkisi gösterdiği ortaya konmuştur. |
| Belen ve ark. (2020)<br><br>Türkiye      | Mutluluk korkusu ile iyilik hali arasındaki ilişkide eylemlilik ve yolların aracı rollerini değerlendirmeyi araştırmaktır.                                        | 226 üniversite öğrencisi<br>169 E, 57 K                                                                    | Sürekli Umut Ölçeği,<br>Mutluluk Korkusu Ölçeği,<br>İyilik Hali Ölçeği                                                                    | Mutluluk korkusuyla umut (eylemlilik ve yollar) ve iyilik hali arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mutlulukla ilgili inançlarla meşgul olma konusunda daha az korku yaşamının, arzulanan hedeflere ulaşma motivasyonunu (eylemlilik) ve yaşam hedeflerine ulaşmaya yönelik araçları üretme konusunda algılanan kapasiteyi (yollar) artırdığını ve bunun da iyilik hali düzeylerini yükselttiği ortaya konmuştur.           |
| Blasco-Belled ve ark. (2021)<br>İspanya  | Mutluluk korkusunun depresyon ve mutlulukla ilişkisini ruh sağlığının ikili süreklilik modeli merceğinden araştırmaktır.                                          | Çalışma 1<br>254 üniversite öğrencisi (%82 kadın)<br><br>Çalışma 2<br>243 üniversite öğrencisi (%82 kadın) | Çalışma 1<br>Mutluluk Korkusu Ölçeği,<br>Hasta Sağlık Anketi,<br>Öznel Mutluluk Ölçeği<br><br>Çalışma 2<br>Pozitif ve Negatif Etki Ölçeği | Mutluluk korkusu, depresyon ve mutluluk tarafından sırasıyla pozitif ve negatif olarak yordanmıştır. Korkusuz bireyler, korkulu bireylere kıyasla daha yüksek olumlu duygulanım ve mutluluk, daha düşük olumsuz duygulanım ve depresyon bildirmişlerdir.                                                                                                                                                                                     |
| Collins ve ark. (2023)<br>ABD            | Örtük olarak değerlendirilen mutluluk ile açık (yani kendi kendine bildirilen) mutluluk                                                                           | Araştırma 3<br>çalışmadan oluşuyor:<br>Çalışma 1<br>-Zaman1<br>705 katılımcı                               | Örtük Duygu Ölçeği,<br>Mutluluk Korkusu Ölçeği,<br>Ayrıntılı Duygusal Durumların Örtük Ölçeği                                             | Daha fazla mutluluk korkusunun, daha az örtük mutlulukla ilişkili olduğu bulunmuştur. Pozitiflik hakkında olumsuz görüşlere sahip bireylerin örtük mutluluğu                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Tablo 1. İncelenen çalışmaların genel özellikleri ve bulguları**

| (Yazar/Yıl/Ülke)                   | Amaç                                                                                                                                                                                                                            | Örneklem                                                                                                                                                                                                                                              | Ölçme Araçları                                                                                                                                              | Sonuçlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | korkusu arasındaki ilişkiyi incelemektir.                                                                                                                                                                                       | 501 K, 204 E<br>-Zaman 2<br>375 katılımcı<br>266 K, 109 E,<br>-Zaman 3<br>292 katılımcı<br>209 K, 83 E<br>-Zaman 4<br>220 katılımcı<br>153 K, 67 E<br><br>Çalışma 2<br>255 katılımcı<br>157 K, 98 E<br><br>Çalışma 3<br>889 katılımcı<br>587 K, 302 E |                                                                                                                                                             | değersizleştirici bir şekilde işleyebileceğine dair bileşik kanıtlar ortaya konulmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Demirci ve ark. (2016)<br>Türkiye  | Joshanloo tarafından 2013 yılında geliştirilmiş olan Mutluluk Korkusu Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir.                                                                        | 283 üniversite öğrencisi<br>217 K, 66 E                                                                                                                                                                                                               | Yaşam Doyumu Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği                                                                                         | Mutluluk korkusu ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasındaki negatif korelasyonlar ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğini ortaya koymuştur. Mutluluk Korkusu Ölçeğinin Türkçe formunun geçerli güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceği bildirilmiştir.                                                                                                                                       |
| Deniz ve ark. (2022)<br>Türkiye    | Ergenlerin mutluluk korkusu ile psikolojik sağlık ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkileri incelemek ve ergenlerin psikolojik sağlık ve gelecek beklentisinin mutluluk korkusu üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir. | 306 lise öğrencisi<br>185 E, 121 K                                                                                                                                                                                                                    | Mutluluk Korkusu Ölçeği, Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlık Ölçeği, Gelecek Beklentileri Ölçeği                                                               | Ergenlerin mutluluk korkusunun cinsiyetlerine, anne ve babanın eğitim durumu değişkenlerine göre değişmediği ortaya konmuştur. Öte yandan mutluluk korkusunun sosyoekonomik durum ve çocuklukta yaşanan travma durumuna bağlı olarak değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak ergenlerin gelecek beklentileri ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. |
| Dobos ve ark. (2024)<br>Macaristan | Mutluluk korkusu, mükemmeliyetçilik, yalnızlık, umutsuzluk ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkileri araştırmaktır.                                                                                                         | 1.148 Üniversite öğrencisi<br>970 K, 178 E                                                                                                                                                                                                            | Mutluluk Korkusu Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Anketi, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Umutsuzluk Ölçeği | Erkekler kadınlara göre daha yüksek düzeyde mutluluk korkusu ve mükemmeliyetçilik bildirmiştir. Hem adaptif hem de maladaptif mükemmeliyetçilik, akademik tükenmişlik, yalnızlık ve umutsuzluğun mutluluk korkusu ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Mutluluk korkusu düzeylerinde cinsiyetin pozitif, yaşın ise negatif bir rolü olduğu ortaya konmuştur.                                                                                  |
| Ekşi ve ark. (2020)<br>Türkiye     | Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünü incelemektir.                                                                                  | 219 üniversite öğrencisi<br>142 K, 77 E                                                                                                                                                                                                               | Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Öz duyarlılık Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği                                                             | Mutluluk korkusu ile öz duyarlılık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken; öz duyarlılık ile duygularını ifade etme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılığın, mutluluk korkusu                                                                                                                                                                                                                                             |

**Tablo 1. İncelenen çalışmaların genel özellikleri ve bulguları**

| (Yazar/Yıl/Ülke)                              | Amaç                                                                                                                                                                                                                | Örneklem                     | Ölçme Araçları                                                                                                                                                                 | Sonuçlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                | ve duygularını ifade etme ilişkisinde aracı bir değişken olduğu görülmüştür. Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre karşılaştırmasında, yalnızca duygularını ifade etme değişkeninin kız öğrenciler lehine manidar bir farklılık gösterdiği ortaya konmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Elmas (2022)<br>Türkiye                       | Öğretmenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, yaşam doyumlarının ve psikolojik kırılganlıklarının mutluluk korkusu ile ilişkisini incelemektir.                                                        | 738 öğretmen<br>394 K, 344 E | Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Psikolojik Kırılganlık Ölçeği                                | Mutluluk korkusu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında orta seviyede olumlu yönde, yaşam doyumu arasında olumsuz yönde düşük seviyede ve psikolojik kırılganlık arasında düşük seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlık arasında düşük seviyede olumsuz yönde, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile psikolojik kırılganlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Mutluluk korkusu üzerinde ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve psikolojik kırılganlık değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. |
| Erkoç ve ark.<br>(2021)<br>Türkiye            | Bireylerin aile uyumları, mutluluk korkuları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve elde edilen sonuçların sosyal hizmet bakış açısı ile değerlendirilerek öneriler getirilebilmesidir. | 412 birey<br>236 K, 176 E    | Aile Uyum Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği                                                                                                          | Araştırma sonucunda aile uyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin görece yüksek olduğu, mutluluk korkusunun ise orta düzeyde olduğu bildirilmiştir. Aile uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yüksek, mutluluk korkusu arasında negatif düşük ilişki bulunmuştur. Aile uyumu ve mutluluk korkusunun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Gilbert ve ark.<br>(2014)<br>Birleşik Krallık | Depresif bir örnekleme mutluluk ve şefkat korkusunun depresyon, aleksitimi, yetişkin bağlanma nitelikleri, sosyal güvenlik ve hazla bağlantılarını incelemektir.                                                    | 52 katılımcı<br>36 K, 16 E   | Mutluluk Korkusu Ölçekleri, Şefkat Korkusu Ölçekleri, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yetişkin Bağlanma Ölçeği, Sosyal Güvenlik ve Haz Ölçeği | Şefkat ve mutluluk korkularının aleksitimi, yetişkin bağlanma ve depresyon, kaygı ve stresle yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur. Mutluluk korkusunun depresyon, kaygı ve stresin en iyi yordayıcısı olduğu, başkalarından şefkat korkusunun ise yetişkin bağlanmanın en iyi yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Pozitif duygu korkularının aleksitimi ve depresyon arasındaki bağlantıya tamamen aracılık ettiği ortaya konmuştur. Bu klinik örneklemin olumlu duygulardan korkma, aleksitimi ve depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının daha önce çalışılmış bir öğrenci örnekleminde daha yüksek olduğu bildirilmiştir.                                                                  |

**Tablo 1. İncelenen çalışmaların genel özellikleri ve bulguları**

| (Yazar/Yıl/Ülke)                                                                                                                                                                   | Amaç                                                                                                                                                                                                                                  | Örneklem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ölçme Araçları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sonuçlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jordan ve ark. (2021)<br>ABD                                                                                                                                                       | Olumsuz duygulanım girişimi ile mutluluk korkusunun depresyonla ilişkisini incelemektir.                                                                                                                                              | Farklı zaman noktalarında veriler toplanmış (N=375); parametre tahmininde 476 toplam katılımcı ve 887 toplam gözlem kullanılmıştır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hızlı Depresif Belirti Envanteri-Öz Bildirim Formu, Hedonik Eksiklik ve Etkileşim Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği                                                                                                                                                                                                                                                         | Olumsuz duygulanım girişimi ve mutluluk korkusu depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumsuz duygulanım girişimi ve mutluluk korkusu aynı modele dahil edildiğinde depresif semptomlarını yordadığı ortaya konmuştur.                                                                                                                    |
| Joshanloo ve ark. (2014)<br>Yeni Zelanda<br>İran<br>Singapur<br>Hong Kong<br>Malezya<br>Japonya<br>Kore<br>Tayvan<br>Hindistan<br>Rusya<br>Brezilya<br>Kenya<br>Pakistan<br>Kuveyt | Çok gruplu doğrulatoryı faktör analizi ve çok düzeyli modelleme kullanarak, 14 ülke genelinde mutluluk korkusu ölçeğinin ölçüm değişmezliğini, düzeyler arası izomorfizmini, öngörücü geçerliliğini ve nomolojik ağını araştırmaktır. | 14 ülkeden 2.398 üniversite öğrencisi<br><br>Yeni Zelanda (169, %63.3 kadın)<br>İran (220, %54.5 kadın)<br>Singapur (221, %50.7 kadın)<br>Hong Kong (85, %62.4 kadın)<br>Malezya (219, %44.3 kadın)<br>Japonya (270, %41.9 kadın)<br>Kore (150, %39.3 kadın)<br>Tayvan (207, %63.8 kadın)<br>Hindistan (150, %58,7 kadın)<br>Rusya (150, %67.3 kadın)<br>Brezilya (136, % 64 kadın)<br>Kenya (109, %50.5 kadın)<br>Pakistan (208, %57.2 kadın)<br>Kuveyt (104, %58.7 kadın) | Kültürel düzeyde (öznel iyi olma hali, rehberlik kaynakları, uygunluk, sosyal aksiyomlar, bireycilik, ulusal zenginlik) ve bireysel düzeyde ölçümler gerçekleştirilmiştir.<br><br>Mutluluk Korkusu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu Duyguya Verilen Tepkiler Ölçeğinin Sönümleme Alt Ölçeği, Kişisel Gelişim Girişimi Ölçeği, Bireycilik Ölçeğinin Özerklik Alt Ölçeği | Mutluluk korkusu ölçeğinin hem bireysel hem de kültürel düzeylerde iyi istatistiksel özelliklere sahip olduğu ortaya konmuştur.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kock ve ark. (2023)<br>Belçika                                                                                                                                                     | Ergenlerde mutluluk korkusu ve kontrolü kaybetme korkusunun ileriye dönük olarak depresif semptomları öngörüp öngörmediğini araştırmaktır.                                                                                            | 128 ortaokul öğrencisi<br>Takip değerlendirmesine11 öğrenci katılmamıştır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Depresyon Anksiyete Stres Ölçeklerinin Depresyon Alt Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Duyusal Kontrol Ölçeğinin Pozitif Duygu Alt Ölçeği                                                                                                                                                                                                                                  | Mutluluk korkusu, depresif semptomları eř zamanlı olarak öngörmüş, ancak ileriye dönük olarak öngörmemiştir. Mutluluk korkusu ile tüketim anhedonisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kontrolü kaybetme korkusunun, depresif semptomların veya tüketim anhedonisinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ortaya konmuştur.                                    |
| Koyuncu ve Bülbül (2022)<br>Türkiye                                                                                                                                                | Gebelerin yaşadıkları mutluluk korkusu ile prenatal bağlanma ve bazı sosyo-demografik faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesidir.                                                                                                  | 385 gebe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Birey Tanıtım Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği Prenatal Bağlanma Envanteri                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Araştırmada gebelerin Mutluluk Korkusu ile Prenatal Bağlanma arasında negatif yönde zayıf derecede anlamlı olmayan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ek olarak, gebelerin eğitim süresi, aile tipi ve yaşayan çocuk sayısı ile Mutluluk Korkusu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan gebelerin |

**Tablo 1. İncelenen çalışmaların genel özellikleri ve bulguları**

| (Yazar/Yıl/Ülke)                           | Amaç                                                                                                                                                                                                           | Örneklem                                                          | Ölçme Araçları                                                                                                                                                                                                                                                      | Sonuçlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     | mutluluk korkusunu düşük seviyelerde yaşadıkları ve bu korkunun onların bebeklerine olan bağlanma süreçlerini anlamlı bir şekilde etkilemediği ortaya konmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kulbaş (2022)<br>Türkiye                   | Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ile şükran düzeylerini sosyo-demografik değişkenler açısından incelemek ve mutluluk korkusu ile şükran düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmaktır. | Zihinsel yetersizlik veya otizm tanısı olan çocuğa sahip 312 anne | Demografik Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Şükran Ölçeği                                                                                                                                                                                                      | Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin yas, ekonomik durum, öğrenim durumu, çocuk sayısı değişkenleri açısından farklılaştığı, şükran düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Gilbert ve ark. (2012)<br>Birleşik Krallık | Merhamet ve mutluluk korkuları ile duygusal işleme kapasiteleri (aleksitimi), farkındalık kapasiteleri ve empatik yetenekler arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.                                                | 185 üniversite öğrencisi<br>153 K, 32 E                           | Merhamet Korkusu Ölçekleri, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Farkındalığın Beş Yönü Anketi, Davis Kişilerarası Tepkisellik Endeksi, Olumlu Duygu Türleri Ölçeği, Öz Eleştiri ve Öz Güvence Ölçeği Formları, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği | Kendine ve başkalarına karşı şefkat ve özellikle de mutluluk korkusunun aleksitimi, farkındalık, empati, özeleştir ve depresyon, anksiyete ve stresin farklı yönleriyle yüksek oranda bağlantılı olduğu bulunmuştur. Mutluluk korkusu ile depresyon arasında çok yüksek korelasyon olduğu bildirilmiştir ( $r=.70$ ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Şar ve ark. (2019)<br>Türkiye              | Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunu ve bunun cinsiyet, çocukluk çağı psikolojik travması ve dissosiyasyon ile ilişkisini değerlendirmektir.                                                           | 184 üniversite öğrencisi<br>93 K, 91 E                            | Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ), Çocukluk Çağı Travma Anketi (ÇÇTA), Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DYÖ)                                                                                                                                                             | DYÖ, MKÖ ve ÇÇTA toplam puanları açısından anlamlı ilişki vardır ve bunlarla cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır. DYÖ, her iki cinsiyette de ÇÇTA toplam puanları ile ilişkili bulunmuştur. Kadınlar çocukluk çağı duygusal istismarı ve “neşenin sonu kötü niyetir” korkusunda erkeklerden daha yüksek puanlar almıştır. Kadın dissosiyatif takson üyeleri, üye olmayanlara kıyasla, cinsel istismar hariç tüm çocukluk çağı travma türlerinde ve erkek dissosiyatif takson üyeleri arasında anlamlı derecede yüksek olan tek korku türü olan “iyi talih felaketle sonuçlanır” dışında tüm mutluluk korkusu türlerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Depersonalizasyon, çocukluk çağı duygusal ihmali ve fiziksel istismarının kadınlar arasında mutluluk korkusunu yordadığı; erkekler arasında ise iç kapanmanın mutluluk korkusunu yordadığı ortaya konmuştur. |
| Tekke ve Ceylan (2021)<br>Türkiye          | Ayrılık kaygısı, dini başa çıkma, mutluluk korkusu ve yaşam doyumunu incelemektir.                                                                                                                             | 187 lise öğrencisi<br>104 K, 83 E                                 | Ayrılmaya anksiyetesi Belirti Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği,                                                                                                                                                                              | Ayrılık kaygısı alt faktörlerinden güvenli alandan uzak olmanın, mutluluk korkusu ile pozitif, dini başa çıkma ve yaşam doyumunu ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Tablo 1. İncelenen çalışmaların genel özellikleri ve bulguları**

| (Yazar/Yıl/Ülke)               | Amaç                                                                                                                                         | Örneklem                                 | Ölçme Araçları                                                                                                                          | Sonuçlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                              |                                          | Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeği                                                                                                           | Ayrılık kaygısı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Dini başa çıkmanın, mutluluk korkusu ve ayrılık kaygısı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Türk ve ark. (2017)<br>Türkiye | Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için psikometrik özelliklerini incelemektir.                                         | 500 üniversite öğrencisi<br>353 K, 147 E | Mutluluk Korkusu Ölçeği<br>Yaşam Doyumu Ölçeği                                                                                          | Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bildirilmiştir.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Yıldırım (2019)<br>Türkiye     | Mutluluk korkusu ile duygulanım dengesi, yaşamdan memnuniyet ve iyilik hali arasındaki ilişkilerde dayanıklılığın aracı rolünü incelemektir. | 256 yetişkin<br>174 E, 82 K              | Mutluluk Korkusu Ölçeği<br>Yaşam Doyumu Ölçeği,<br>Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçekleri,<br>İyilik Hali Ölçeği, Kısa Dayanıklılık Ölçeği | Mutluluk korkusunun dayanıklılık, duygulanım dengesi, yaşamdan memnuniyet ve iyilik hali ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca dayanıklılığın duygulanım dengesi, yaşamdan memnuniyet ve iyilik hali ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ek olarak dayanıklılığın, mutluluk korkusunun iyilik hali ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisine tamamen aracılık ettiği; mutluluk korkusunun duygulanım dengesi üzerindeki etkisine kısmen aracılık ettiğini bulunmuştur. |

K=Kadın E=Erkek

### Çalışmaların Bulguları

Araştırmalar, mutluluk korkusunun öz duyarlılık (Ekşi ve ark. 2020), minnettarlık (Belen ve Barmanpek 2020), iyilik hali (Yıldırım 2019, Belen ve ark. 2020) ayrılık kaygısı (Tekke ve Ceylan 2021) gibi çeşitli psikolojik değişkenlerle karmaşık ilişkilerini ortaya koymuşlardır. Ayrıca araştırmalar, mutluluk korkusunun depresyon, olumsuz duygulanım, ilişkilerde bilişsel çarpıtma ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair kanıtlar sunmuşlardır. Örneğin, Gilbert ve ark. (2014) mutluluk korkusunun depresyonun en iyi yordayıcısı olduğunu belirtirken, Blasco-Belled ve ark. (2021) bu korkunun daha yüksek olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Elmas (2022) ise ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Diğer yandan araştırmalar, mutluluk korkusu ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasında negatif ilişkiler olduğunu bildirmişlerdir. Örneğin, Arslan (2021), mutluluk korkusunun psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini vurgularken, Belen ve Barmanpek (2020) ile Türk ve ark. (2017) bu korkunun yaşam doyumunu düşürdüğünü bulmuşlardır. Baş ve ark. (2021) ise mutluluk korkusunun duygusal zekâyı olumsuz etkilediğini ortaya koymuşlardır. Ek olarak çalışmalar, mutluluk korkusunun hem bireysel hem de kültürel düzeyde geçerli bir kavram olduğunu vurgulamışlardır (Demirci ve ark. 2016, Joshanloo ve ark. 2014, Türk ve ark. 2017). İncelenen çalışmalarda mutluluk korkusunun, bireyler ve gruplar arasında bazı değişkenler açısından (örneğin, cinsiyet) farklılıklar gösterebildiğine dair çelişkili bulgulara (Deniz ve ark. 2022, Dobos ve ark. 2024) rastlanabilse de araştırmaların çoğunun, mutluluk korkusunun ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini belirgin bir şekilde ortaya koyduğu fark edilmiş ve bu ilişkiye, dayanıklılık (Yıldırım 2019) ve öz duyarlılığın (Ekşi ve ark. 2020) aracılık ettiği gözlenmiştir.

### Tartışma

Mutluluk korkusu, bireylerin yaşam kalitesini derinden etkileyebilen ve zihinsel sağlık sorunlarıyla güçlü bir bağa sahip, yıkıcı bir olgudur (Joshanloo 2018, Bloore ve ark. 2020, Jordan ve ark. 2021, Joshanloo 2023, Lyvers ve ark. 2023). Bu kavramın derinlemesine incelenmesi, bireylerin duygusal refahlarını arttırmak ve psikolojik sağlıklarını korumak için kritik bir öneme sahiptir (Yıldırım 2019, Belen ve ark. 2020). Nitekim bu

çalışmada, mutluluk korkusuyla ilgili gerçekleştirilmiş olan araştırmalar, sistematik bir şekilde incelenmiş ve bu alandaki uygulamaların genel çerçeveleri detaylı bir biçimde betimlenmiştir. Bu bağlamda 23 araştırma makalesi, yayımlanma yıllarına, araştırmanın yapıldığı ülkeye, araştırmanın amacına, örnekleme, ölçme araçları ve sonuçlarına göre incelenmiştir.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlar, mutluluk korkusuyla ilgili çalışmaların 2012-2024 yılları arasında gerçekleştirildiğini ortaya koymuştur. Mutluluk korkusunun literatürde yeni bir kavram olması ve her iki dilde de yapılan çalışmaların güncel olması (Çevik 2020) bu durumu açıklamaktadır. Ayrıca çalışmalar incelendiğinde araştırmaların yapıldığı ülkeler açısından önemli bir çeşitliliğe sahip olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye, bu çalışmaların çoğunda önemli bir temsil alanı oluşturmıştır (Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017, Şar ve ark. 2019, Yıldırım 2019, Belen ve ark. 2020, Belen ve Barmanpek 2020, Ekşi ve ark. 2020, Arslan 2021, Baş ve ark. 2021, Erkoç ve ark. 2021, Tekke ve Ceylan 2021, Deniz ve ark. 2022, Elmas 2022, Koyuncu ve Bülbül 2022, Kulbaş 2022). Türk kültürünün, bireylerin mutluluk algısı ve bu algıya bağlı korkuları üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda bu, makul bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Zira, Türk kültüründeki yaygın inançlar, mutluluğun ifade edilmesinin uygun olmadığına ve başkalarını kışkırtacağına dair korkulara yol açarak bireylerin otantik duygularını bastırmalarına neden olabilmektedir (Türk ve ark. 2017). Öte yandan mutluluk korkusuyla ilgili uluslararası alanda yapılan çalışmalar da dikkat çekmektedir. Örneğin, Birleşik Krallık (Gilbert ve ark. 2014), İspanya (Blasco-Belled ve ark. 2021), ABD (Jordan ve ark. 2021, Collins ve ark. 2023), Belçika (Kock ve ark. 2023) ve Macaristan (Dobos ve ark. 2024) gibi çeşitli ülkelerden elde edilen veriler, mutluluk korkusunun küresel boyutunu ve kültürel farklılıkların bu olgu üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır.

Kültürler, bireylerin mutluluğa ilişkin tutumlarını etkileyerek onların duygu düzenlemesinde ve duygu deneyimlerini şekillendirmesinde rol oynayabilmektedir (Miyamoto ve Ma 2011). Bu noktada Joshanloo ve ark. (2014) tarafından yürütülen çok uluslu çalışmalar, farklı kültürlerin deneyimlerini bir araya getirerek bu kültürlerin, mutluluk korkusu üzerindeki etkisine işaret etmekte ve mutluluk korkusunun çok boyutlu doğasını vurgulamaktadır. Ancak mevcut çalışmalar yetersiz kalmakta (Gilbert ve ark. 2012, De Vuyst ve ark. 2023) ve kültürel faktörlerin mutluluk korkusuyla ilişkisini daha iyi anlayabilmek için kültürel çeşitliliği dikkate alan çok uluslu araştırmaların artırılması gerekmektedir. Bu sayede, mutluluk korkusunun çok boyutlu doğası daha derinlemesine incelenebilir.

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların çoğunun, mutluluk korkusunun yaşam doyumu (Joshanloo ve ark. 2014, Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017, Yıldırım 2019, Belen ve Barmanpek 2020, Tekke ve Ceylan 2021, Elmas 2022) ve depresyon (Gilbert ve ark. 2012, Gilbert ve ark. 2014, Jordan ve ark. 2021, Kock ve ark. 2023) üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçladığı görülmüştür. Bu iki yapı, bireylerin psikolojik sağlıklarını doğrudan etkileyebilen kritik faktörlerdir (Blasco-Belled ve ark. 2021). Özellikle, mutluluk korkusunun yaşam doyumunu azaltma potansiyeli, bireylerin olumlu duygularını bastırmalarına, yaşamlarının olumlu yanlarını yeterince takdir edememelerine ve nihayetinde genel yaşam memnuniyetlerinin azalmasına yol açabilir (Yıldırım ve Aziz 2017, Elmas 2022). Bunun yanı sıra, mutluluk korkusu, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkma mekanizmalarını zayıflatabilir (Arslan ve ark. 2021, Uğur ve ark. 2021) ve bu durum, depresyon riskini artırabilir (Bloore ve ark. 2020, Lyvers ve ark. 2023). Dolayısıyla çalışmaların belirtilen bu amaçlar etrafında yoğunlaşmasının, mutluluk korkusunun ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin derinlemesine anlaşılması ve bireylerin psikolojik sağlığını iyileştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesi için önemli olduğu değerlendirilmektedir. Öte yandan mutluluk korkusu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasına (Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017) ve 14 ülke genelinde ölçüm değişmezliğinin ortaya konulmasına yönelik amaçlarla gerçekleştirilen metodolojik çalışmalar (Joshanloo ve ark. 2014), mutluluk korkusunun değerlendirilmesini ve karşılaştırmalı çalışmalarda kullanılabilirliğini artırmaktadır. Çeşitli ülkelerle gerçekleştirilen bu ortak çalışmalar, farklı kültürel bağlamlarda mutluluk korkusunun anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Ancak özellikle Orta Doğu ve Uzak Doğu kültürlerinde mutluluk korkusunun daha yüksek düzeyde deneyimlendiğine dair bulgular (Joshonloo 2013, Leu ve ark. 2010, Özen, 2019), bölgesel farklılıkların mutluluk algısını ve psikolojik etkileri nasıl şekillendirdiğini daha ayrıntılı incelemeyi gerekli kılmaktadır. Dahası bu bulgular, literatürde fazla tartışılmamıştır (Joshanloo ve ark. 2014). Bu kapsamda bu bölgelerde yapılan araştırmaların gelecekteki çalışmalara dahil edilmesi, fenomene dair daha küresel bir anlayışa katkı sağlayabilir ve önemli bilgiler sunabilir.

Araştırmalar incelendiğinde genel olarak çalışmaların çeşitli amaçlara odaklandığı ve bu amaçların geniş bir yelpazeye yayıldığı gözlemlenmektedir. Mutluluk korkusunun sonuçlarının hayati olması ve bireylerin yaşamlarını çeşitli yönlerden etkileyebildiği (Türkmen ve Sezer 2023, Elmas ve Çevik 2024) gerçeği göz önünde bulundurulduğunda bu, beklenen bir sonuçtur; ancak mutluluk korkusunun karmaşık doğasının ve bireyler üzerindeki farklı etkilerinin anlaşılabilmesi için ek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Yıldırım 2019, Belen ve

ark. 2020, De Vuyst ve ark. 2023). Gelecekteki araştırmaların, mutluluk korkusunun bu karmaşık doğasını ve etki mekanizmalarını daha ayrıntılı bir şekilde incelemesi hem teorik hem de pratik açıdan önemli bilgiler sağlayabilir. Ayrıca, mutluluk korkusunun ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak amacıyla, bu olgunun karmaşık yapısını ölçebilecek geçerli ve güvenilir ölçeklerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların artırılması (Blasco-Belled ve ark. 2021), mutluluk korkusunun değerlendirilmesine ilişkin daha tutarlı ve güvenilir sonuçlar elde edilmesine olanak tanıyabilir. Bu sayede, araştırmaların bulguları, etkili müdahale programlarının tasarlanmasına ve bireylerin mutluluk korkusuyla başa çıkma stratejileri geliştirmesine katkı sağlayabilir.

İncelenen çalışmaların çeşitli katılımcı gruplarından (genç yetişkinler, ortaokul ve lise öğrencileri, öğretmenler, gebeler, özel gereksinimli çocuğa sahip anneler gibi) oluştuğu görülmektedir. Bu durum, literatürde nispeten yeni bir kavram olan mutluluk korkusunun farklı demografik özellikler ve yaşam aşamaları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik bir çabanın sonucu olarak değerlendirilebilir. Farklı katılımcı gruplarının çalışmalara dahil edilmesi, araştırmaların daha geniş bir temsil gücüne sahip olmasını sağlarken, mutluluk korkusunun çeşitli yaş (Dobos ve ark. 2024), cinsiyet (Deniz ve ark. 2022) ve kültürel bağlamlarda (Joshano ve ark. 2014, Türk ve ark. 2017) nasıl değiştiğini anlama fırsatı da sunmaktadır. Bu çeşitlilik, mutluluk korkusunun çok boyutlu doğasını anlamak ve etkili müdahale stratejileri geliştirmek bakımından önemli bir role sahiptir (Joshano ve ark. 2014). Bu kapsamda, araştırmacıların güncel bulguları ve farklı yaşam aşamalarındaki bireylerin deneyimlerini dikkate alarak, daha geniş katılımcı gruplarını kapsayan çalışmalar yürütmesi faydalı olabilir.

Araştırmalarda üniversite öğrencilerinin sıkça tercih edildiği gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin hem yetişkin olmaları hem de kolay ulaşılabilir olmaları nedeniyle araştırmalarda sıklıkla tercih edilmiş olabilecekleri düşünülmektedir (Kıyak ve Kozan 2024). Bununla birlikte incelenen çalışmaların çoğunun klinik olmayan örneklem grupları ile yürütüldüğü bulgulanmıştır. Bu durum bulguların genelleştirilmesine olanak tanısa da psikolojik sorunların belirlenmesi ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Klinik gruplara yönelik daha fazla araştırma yapılması, müdahale programlarının etkinliğini arttırmak ve psikolojik destek süreçlerini güçlendirmek adına büyük bir öneme sahiptir (Öcek ve Gürsoy 2007). Dolayısıyla, gelecekteki çalışmalar hem klinik hem de klinik olmayan örneklem gruplarını kapsayarak, mutluluk korkusunun çeşitli yönlerini kapsamlı bir şekilde incelemelidir.

Mutluluk korkusu Batı toplumlarında genellikle psikolojik bir patoloji olarak görülürken, mutluluğu ifade etmenin veya aramanın sosyal olarak uygunsuz veya bencilce kabul edilebildiği Doğu toplumlarında kültürel olarak kökleşmiş bir davranış olarak algılanabilir (Joshano ve Weijers 2014). Bu farklılık, gelecekteki araştırmalarda kültürel farklılıkları dikkate alan daha incelikli bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalar klinik ve klinik olmayan popülasyonlara odaklanmanın yanı sıra kültürel normların mutlulukla ilgili psikolojik süreçleri nasıl şekillendirdiğini daha iyi anlamak için mutluluk korkusuna ilişkin kültürler arası perspektifleri de incelemelidir.

Araştırmalarda en sık kullanılan ölçeklerin başında Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği gelmektedir (Joshano ve ark. 2014, Demirci ve ark. 2016, Türk ve ark. 2017, Yıldırım 2019, Belen ve Barmanpek 2020, Tekke ve Ceylan 2021, Elmas 2022). Mevcut derlemedeki çalışmaların çoğunun, mutluluk korkusunun yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçladığı göz önüne bulundurulduğunda, bu, beklenen bir sonuçtur. Zira, mutluluk korkusunun yaşam doyumunu azaltma potansiyeli, psikolojik sağlık alanında önemli bir konu olarak öne çıkmaktadır (Joshano 2013, Joshano ve ark. 2014, Türk ve ark. 2017, Yıldırım ve Aziz 2017, Elmas 2022). Araştırmalar, mutluluk korkusunun bireylerin olumlu duygularını bastırmalarına ve yaşam memnuniyetlerini azaltmalarına yol açabileceğini göstermektedir (Türk ve ark. 2017, Elmas ve Çevik 2024). Bunun yanı sıra incelenen çalışmalarda, katılımcı gruplarının psikolojik durumlarını değerlendirmek amacıyla farklı ölçme araçlarının tercih edildiği de görülmektedir. Örneğin, çalışmalarda lise öğrencileri için "Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" (Deniz ve ark. 2022), tükenmişlik düzeyleri için "Maslach Tükenmişlik Envanteri" ve yalnızlık düzeyleri için "UCLA Yalnızlık Ölçeği" gibi araçlar kullanılmıştır (Dobos ve ark. 2024). Bu durum, araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarının belirlenen amaçlar ve katılımcı gruplarının özelliklerine göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca araştırmacıların kullandığı çeşitli ölçekler, yalnızca mutluluk korkusunu değil, aynı zamanda bireylerin genel psikolojik sağlığını daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerine olanak tanımaktadır. Gelecekteki çalışmaların, farklı ölçme araçlarının entegrasyonunu dikkate alarak mutluluk korkusunu daha kapsamlı bir çerçevede ele alması önerilmektedir. Bu yaklaşım, psikolojik sağlık alanında daha etkili ve kapsamlı stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlayabilir.

Araştırmalar, mutluluk korkusunun birçok psikolojik değişkenle karmaşık ilişkiler içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. Öz duyarlılık (Ekşi ve ark. 2020), minnettarlık (Belen ve Barmanpek 2020), iyilik hali (Yıldırım 2019, Belen ve ark. 2020) ve ayrılık kaygısı (Tekke ve Ceylan 2021) gibi değişkenlerle olan ilişkiler, mutluluk korkusunun bireylerin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir projeksiyon sunmaktadır. Bu noktada mutluluk korkusunun, olumsuz psikolojik değişkenlerle (örneğin, depresyon ve olumsuz duygulanım) ilişkisi, bireylerin ruh sağlığını ciddi şekilde tehdit eden bir faktör olarak onu ön plana çıkarırken (Gilbert ve ark. 2014, Bloore ve ark. 2020, Jordan ve ark. 2021, Kock ve ark. 2023, Lyvers ve ark. 2023), olumlu psikolojik değişkenlerle (örneğin, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu) olan ilişkisi, konunun psikolojik sağlık alanında dikkate alınması gereken bir mesele olduğunu göstermektedir (Yıldırım 2019, Belen ve ark. 2020). Bununla birlikte, mutluluk korkusuyla bazı değişkenler (örneğin, cinsiyet) arasındaki çelişkili bulgular (Deniz ve ark. 2022, Dobos ve ark. 2024), mutluluk korkusunun sosyal ve kültürel dinamikler tarafından nasıl şekillendiğini anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir. Son olarak, mutluluk korkusu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenen bazı değişkenlere (örneğin, dayanıklılık ve öz duyarlılık) ilişkin çalışmalar (Yıldırım 2019, Ekşi ve ark. 2020), araştırmacıların müdahale stratejilerini geliştirirken bu değişkenleri göz önünde bulundurmasının önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla çalışmalarda bu değişkenlerin dikkate alınması, bireylerin ruhsal iyilik hallerini destekleyici etkili müdahalelerin tasarlanmasına olanak tanıyabilir.

Bu derlemenin çeşitli sınırlılıkları dikkate alınmalıdır. Öncelikle, inceleme sürecine dâhil edilen araştırmalar, belirlenen veri tabanlarından erişilebilen çalışmalarla sınırlıdır; bu durum, bazı önemli çalışmaların göz ardı edilmesine neden olabilir. Mevcut derlemede yalnızca Türkçe ve İngilizce dilinde yazılan ve tam metnine erişilebilen çalışmaların yer almasından dolayı diğer dillerdeki önemli bulgular gözden kaçmış olabilir. Ayrıca, incelenen araştırmaların büyük bir kısmının üniversite öğrencileri gibi belirli bir demografik gruptan oluşması, bulguların farklı yaş grupları veya toplumsal kesimler için genellenebilirliğini kısıtlayabilir. Bu sınırlamalar, gelecekteki araştırmalarda daha kapsamlı ve çeşitli veri kaynaklarının kullanılmasını gerekli kılmaktadır.

## Sonuç

Bu sistematik derleme çalışması, mutluluk korkusuyla ilgili mevcut araştırmaları kapsamlı bir şekilde inceleyerek önemli bulgular sunmuştur. Bulgular, mutluluk korkusuna yönelik çalışmaların artış gösterdiğini ortaya koymakla birlikte, konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu değerlendirilmesini desteklemektedir. Gelecek çalışmalarda, kültürel faktörlerin mutluluk korkusuyla ilişkisini daha iyi anlayabilmek için kültürel çeşitliliği dikkate alan çok uluslu araştırmaların artırılması önem arz etmektedir. Bu, mutluluk korkusunun çok boyutlu doğasının daha derinlemesine incelenmesine olanak sağlayacaktır. Diğer taraftan çok uluslu çalışmaların yanı sıra mutluluk korkusunun daha yüksek düzeyde deneyimlendiği Orta Doğu ve Uzak Doğu kültürlerine yönelik bölgesel çalışmaların artırılması ve elde edilecek bulguların kapsamlı bir şekilde tartışılması gerekmektedir. Bu çalışmalar, bölgesel farklılıkların mutluluk algısını ve psikolojik etkileri nasıl şekillendirdiğini anlamamıza ışık tutabilir. Ayrıca mutluluk korkusunun karmaşık doğası ve etki mekanizmalarının ayrıntılı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyarak hem teorik hem de pratik açıdan değerli bilgiler sunabilir. Bununla birlikte ruh sağlığı üzerindeki etkileri daha iyi anlamak amacıyla, bu olguyu ölçebilecek geçerli ve güvenilir ölçeklerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların artırılması, daha tutarlı ve güvenilir sonuçların elde edilmesine katkı sağlayabilir. Gelecekteki araştırmaların, farklı yaş gruplarını kapsayan daha geniş katılımcı gruplarıyla yürütülmesi, mutluluk korkusunun çeşitli yönlerinin kapsamlı bir şekilde ele alınmasına olanak tanıyabilir. Ek olarak Batı ve Doğu toplumlarındaki mutluluk korkusunun farklı algıları ile kültürel normların, psikolojik süreçleri nasıl şekillendirdiğini anlayabilmek için gelecekteki araştırmaların hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonlara odaklanarak kültürler arası perspektifleri dikkate alması gereklidir. Öte yandan klinik gruplara yönelik daha fazla çalışma yapılması, müdahale programlarının etkinliğini arttırmaya ve psikolojik destek süreçlerini güçlendirmeye katkıda bulunabilir. Nihayetinde bu alandaki araştırmaların derinleştirilmesi, bireylerin mutluluk korkusuyla başa çıkma yeteneklerini güçlendirerek ruh sağlığı alanında önemli ilerlemelere imkân sağlayabilir.

## Kaynaklar

- Agbo A, Ngwu, C (2017) Aversion to happiness and the experience of happiness: the moderating roles of personality. *Pers Individ Dif*, 111:227-231.
- Ahi Q, Tavasoli A, Pahlevan A, Mansouri A (2021) The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between childhood trauma and fear of happiness. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 23:e106371
- Arslan G (2021) Mediating effect of fear and externality of happiness in the association between psychological maltreatment and psychological well-being. *Psychol Health Med*, 28:707-718.

- Arslan G, Yıldırım M, Tanhan A, Buluş M, Allen KA (2021) Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *Int J Ment Health Addict*, 19:2423-2439.
- Baş Z, Baş A, Kalafat A, Dilmaç B (2021) Ergenlerde duygusal zekâ, mutluluk korkusu ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17:154-173.
- Belen H, Barmanpek U (2020) Fear of happiness & subjective well-being: Mediating role of gratitude. *Turkish Studies*, 15:1561-1571.
- Belen H, Yıldırım M, Belen FS (2020) Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Aust J Psychol*, 72:165-173.
- Bellibaş MŞ (2018) Sistematik derleme çalışmalarında betimsel içerik analizi. In *Eğitim Yönetiminde Araştırma*, (Eds K Beycioğlu, N Özer, Y Kondakçı): 511-531. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bellibaş MS, Gümüş S (2018) Eğitim yönetiminde sistematik derleme çalışmaları. In *Eğitim Yönetiminde Araştırma*, (Eds K Beycioğlu, N Özer, Y Kondakçı):505-509. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Blasco-Belled A, Rogoza R, Alsinet C, Torrelles-Nadal C (2021) Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *J Clin Psychol*, 77:2245-2261.
- Bloore RA, Jose PE, Joshanloo M (2020) Does hope mediate and moderate the relationship between happiness aversion and depressive symptoms? *Open Journal of Depression*, 9:1-16.
- Büyükoztürk S, Çakmak EK, Akgün OD, Karadeniz S, Demirel F (2019) *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chakraborty R, Pandey N (2023) Correlation of fear of happiness with flourishing and hope in young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11:110-130.
- Collins AC, Jordan DG, Bartoszek G, Kilgore J, Lass AN, Winer ES (2023). Longitudinal and experimental investigations of implicit happiness and explicit fear of happiness. *Cogn Emot*, 37:973-989.
- Çevik Ö (2020) Kültürel bir öğreti: Mutluluk korkusu. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17:855-869.
- De Vuyst HJ, Belmans E, Takano K, Depreeuw B, De Grave C, Raes F (2023) Fear of happiness and its predictive effect on depressive symptoms in depressed inpatients versus healthy controls. *J Affect Disord Rep*, 13:100589.
- Demirci İ, Ekşi H, Kardaş S, Dinçer D (2016) Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24:2057-2072.
- Deniz ME, Yıldırım H, Uzun G (2022) Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51:2397-2416.
- Dobos B, Mellor D, Piko BF (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scand J Psychol*, 65:559-567.
- Ekşi H, İkiz K, Başman M (2020) Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28:820-829.
- Elmas İ (2022) Yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlığın öğretmenlerin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Suppl 1):147-156.
- Elmas İ, Çevik Ö (2024) Fear of happiness: Description, causes and prevention. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16:485-493.
- Erkoç B, Lotfi S, Danış MZ (2021) A study to determine the relationship between family fit, cherophobia and psychological well-being. *Archives of Health Science and Research*, 8:175-181
- Gilbert P, McEwan K, Catarino F, Baião R, Palmeira L (2014) Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *Br J Clin Psychol*, 53:228-244.
- 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. *Psychol Psychother*, 85:374-390.
- Harris LD (2017) The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample (Doctoral dissertation). Colchester, Essex Universities.
- Higgins JP, Green S (2011) *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions Version 5.1.0* [updated March 2011]. London, UK, The Cochrane Collaboration.
- Hinks T, Davies S (2012) Life satisfaction in Malawi. In *Happiness Across Cultures* (Eds H Selin, G Davey):271-292. Dordrecht, Springer.
- Jordan DG, Collins AC, Dunaway MG, Kilgore J, Winer ES (2021) Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *J Clin Psychol*, 77:646-660.
- Joshanloo M, Weijers D (2014) Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *J Happiness Stud*, 15:717-735.
- Joshanloo M, Lepshokova ZK, Panyusheva T, Natalia A, Poon WC, Yeung VW et al (2014) Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *J Cross Cult Psychol*, 45:246-264.
- Joshanloo M (2013) The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Pers Individ Dif*, 54:647-651.

- Joshanloo M (2018) Optimal human functioning around the world: A new index of eudaimonic well-being in 166 nations. *Br J Psychol*, 109:637-655.
- Joshanloo M (2023) Fear of happiness influences responses to subjective happiness scale. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 9:38-45.
- Kıyak S, Kozan HİÖ (2024) Türkiye’de romantik ilişkilerde affetme konusunda gerçekleştirilmiş çalışmalar: Sistematik derleme. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6:553-571.
- Kock M, Belmans E, Raes F (2023) Fear of happiness predicts concurrent but not prospective depressive symptoms in adolescents. *Clin Psychol Eur*, 5:e10495.
- Koyuncu SB, Bülbül M (2022) Gebelerde mutluluk korkusunun prenatal bağlanma ve bazı sosyo-demografik faktörler ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31:378-382.
- Kulbaş E (2022) Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23:1501-1527.
- Leu J, Mesquita B, Ellsworth PC, ZhiYong Z, Huijuan Y, Buchtel E et al. (2010). Situational differences in dialectical emotions: Boundary conditions in a cultural comparison of North Americans and East Asians. *Cogn Emot*, 24:419-435.
- Lyvers M, Ryan N, Thorberg FA (2023) Alexithymia, negative moods, and fears of positive emotions. *Curr Psychol*, 42:13597-13516.
- Miyamoto Y, Ma X (2011) Dampening or savoring positive emotions: a dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11:1346-1357.
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG (2009) Methods of systematic reviews and meta-analysis preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement. *J Clin Epidemiol*, 62:1006-1012.
- Öcek ZA, Gürsoy ŞT (2007) Klinisyenlerin ve araştırmacıların bilimsel araştırmalarda sorgulamaları gereken iki temel kavram: Güvenilirlik ve geçerlilik. *Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst*, 17:310-320.
- Özen F (2019) Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Mersin, Çağ Üniversitesi.
- 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*, 61:389-394.
- Tekke M, Ceylan D (2021) Exploring the link between fear of happiness, separation anxiety and religious coping of adolescents in Turkey. *Sciences*, 12:1262-1273.
- Tunç, AÇ (2020) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5:57-68.
- Türk T, Malkoç A, Kocabıyık OO (2017) Mutluluk korkusu ölçeği Türkçe formu’nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(Suppl 1):1-12.
- Türkmen H, Sezer F (2023) The effect of fear of happiness as a cultural phenomenon on anxiety and self-efficacy in the puerperae. *J Transcult Nurs*, 34:356-364.
- Uğur E, Kaya Ç, Tanhan A. (2021). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Curr Psychol*, 40:4265-4277.
- Yıldırım M, Aziz IA (2017) Psychometric properties of Turkish form of the fear of happiness scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5:187-195.
- Yıldırım M (2019) Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Eur J Psychol*, 15:183-198.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.