

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK KORKUSU VE
YAŞAM STİLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HÜMEYRA YILMAZ

BALIKESİR, 2022

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK KORKUSU VE
YAŞAM STİLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HÜMEYRA YILMAZ

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. FAHRİ SEZER

İKİNCİ TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. İSA YÜCEL İŞGÖR

BALIKESİR, 2022

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı'nda 201812577001 numaralı HümeYra YILMAZ'ın hazırladığı Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Yaşam Stilllerinin İncelenmesi konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 27/05/2022 tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile karar verilmiştir.

Üye (Başkan) Doç. Dr. Erhan TUNÇ

İmza

Üye (Danışman) Doç. Dr. Fahri SEZER

İmza

Üye (İkinci Danışman) Doç. Dr. İsa Yücel İŞGÖR

İmza

Üye Doç. Dr. Sümer AKTAN

İmza

.../.../...

Enstitü Onayı

ETİK BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

16/05/2022

İmza

Hümevra YILMAZ

ÖNSÖZ

Bu tezin amacı üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunun yaşam stillerine, doğum sırasına, algılanan anne-baba tutumuna, çocukluğun geçtiği yere, sosyo-ekonomik duruma, cinsiyete ve ilişki durumuna göre yordanmasıdır. Yapılan çalışmadan elde edilen sonuç ile eğitime, rehberlik programlarına ve bireysel/grupla psikolojik danışma alanına uygulamada ve teoride katkı sağlamak katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitimim süresince ders ve tez dönemi boyunca değerli bilgilerinden ve tecrübesinden yararlandığım saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Fahri SEZER'e ve Doç Dr. İsa Yücel İŞGÖR'e

Öğrenim süresi boyunca değerli bilgilerini bizlerle paylaşan Doç Dr. Sümer AKTAN hocama,

Ayrıca her zaman yanımda olan aileme, sevgili dostum Hatice Kübra ÇAPANOĞLU'na ve sohbetiyle her zaman bana bir şeyler katan hem hocam hem de arkadaşım olan Hidayet TOKGÖZ'e teşekkür ederim.

BALIKESİR, 2022

HÜMEYRA YILMAZ

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK KORKUSU VE YAŞAM STİLLERİNİN İNCELENMESİ

YILMAZ, Hümeyra

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fahri SEZER

2022, 81 Sayfa

Bu çalışmanın amacını “Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusunu; yaşam stilleri, algılanan anne-baba tutumu, doğum sırası, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum, cinsiyet ve ilişki durumu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencisi olmak üzere toplamda 408 öğrenci katılmıştır. Katılımcılardan 287’si kadın 121’i erkektir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Mutluluk Korkusu Ölçeği, Yaşam Stilleri Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Algılanan anne-baba tutumu, doğum sırası, sosyo-ekonomik durum, çocukluğun geçtiği yer, cinsiyet ve ilişki durumunun Yaşam stillerini ve Mutluluk Korkusunu ne düzeyde etkilediğini görmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinin stepwise (aşamalı) metodu kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre Kontrol odaklı yaşam stili üzerinde düşük sosyo-ekonomik düzeyin pozitif ve anlamlı, son çocuk doğum sırasının negatif ve anlamlı bir etkisi vardır. Mükemmeliyet yaşam stili üzerinde otoriter anne-baba tutumunun negatif ve anlamlı, ilişki durumu ve cinsiyetin pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Memnuniyet odaklı yaşam stili üzerinde sadece cinsiyet değişkeninin pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Beklenti odaklı yaşam stili üzerinde son çocuk doğum sırasının ve orta sosyo-ekonomik durumun negatif ve anlamlı bir etkisi vardır. Benlik saygısı yaşam stili üzerinde ise demokratik anne-baba tutumu, yüksek sosyo-ekonomik durum negatif ve anlamlı; ihmal eden anne-baba tutumu ve düşük sosyo-ekonomik durumun pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Ayrıca Mutluluk korkusu üzerinde ilişki durumu, koruyucu ve ihmal eden anne-baba tutumu pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

Mutluluk korkusu ve yaşam stillerinin alt boyutları, aşamalı regresyon analiziyle incelendiğinde Mutluluk korkusu üzerinde Benlik saygısı yaşam stiline pozitif ve anlamlı, Mükemmeliyet yaşam stiline negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları, son kısımda ilgili alan yazın ile birlikte tartışılıp yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Mutluluk Korkusu, Yaşam Stilleri

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE FEAR OF HAPPINESS AND LIFESTYLES OF UNIVERSITY STUDENTS

YILMAZ, Hümeýra

Master Thesis, Department of Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fahri SEZER

2022, 81 pages

The aim of this study is to investigate the question “The fear of happiness of university students; life styles, perceived parental attitudes, birth order, place of childhood, socio-economic status, gender and relationship status significantly predict?”. The study group of the research consists of university students studying in the 2020-2021 academic year. A total of 408 students, including undergraduate, graduate and doctoral students, participated in the research. Of the participants, 287 were female and 121 were male. Fear of Happiness Scale, Life Styles Inventory and Personal Information Form were used to collect data in the study. The stepwise method of multiple linear regression analysis was used to see to at what rate perceived parental attitudes, birth order, socio-economic status, childhood place, gender and relationship status affect Lifestyles and Fear of Happiness. According to the results of the analysis, low socio-economic level has a positive effect on the control-oriented lifestyle, and the last child birth order has a negative effect. The authoritarian parental attitude has a negative effect on the perfection lifestyle, while the relationship status and gender have a positive effect. Only the gender variable has a positive effect on the satisfaction-oriented lifestyle. Last child birth order and mid-level socio-economic status have a negative effect on expectancy-oriented lifestyle. On the other hand, democratic parental attitude, high socio-economic status has a negative and significant effect; Neglecting parental attitudes and low socio-economic status have a positive and significant effect on self-esteem lifestyle. In addition, relationship status, protective and neglectful parental attitudes have a positive and significant effect on the fear of happiness. When the fear of happiness and the sub-dimensions of the lifestyles were examined by stepwise regression analysis, it was

concluded that the Self-esteem lifestyle had a positive and significant effect and the Perfection lifestyle had a negative and significant effect on the fear of happiness. The findings of the research were discussed and interpreted together with the related literature in the last part.

Keywords: Positive Psychology, Fear of Happiness, Lifestyles

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.6. Tanımlar	9
2. İLGİLİ ALAN YAZIN	10
2.1. Kuramsal Çerçeve	10
2.1.1.Pozitif Psikoloji.....	10
2.1.1.1.Pozitif Psikolojinin Boyutları.....	14
2.1.1.2. Öznel İyi Oluş (Mutluluk).....	14
2.1.1.3. Öznel İyi Oluş (Mutluluk) Kuramları	16
2.1.1.3.1. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı.....	16
2.1.1.3.2. Uyum Kuramı.....	17
2.1.1.3.3. Sabit Nokta (Set point) Kuramı.....	17
2.1.1.3.4. Erek (Telic) Kuramı	18
2.1.1.3.5. Akış Kuramı	18
2.1.2. Mutluluk Korkusu.....	19
2.1.2.1. Mutluluk Korkusu ile İlgili Araştırmalar	22

2.1.2.1.1. Mutluluk Korkusuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .	22
2.1.2.1.2. Mutluluk Korkusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar ...	23
2.1.3. Yaşam Stilleri	25
2.1.3.1. Bireysel Psikoloji ve Yaşam Stilleri	25
2.1.3.2. Hümanistik Psikoloji ve Yaşam Stilleri	30
2.1.3.3. Transaksiyonel Analiz ve Yaşam Stilleri.....	31
2.1.3.4. Varoluşçu Psikoloji ve Yaşam Stilleri	32
2.1.3.5. Bilişsel Yaklaşım ve Yaşam Stilleri.....	33
2.1.3.6. Yaşam Stilleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar	34
2.1.3.6.1. Yaşam Stilleriyle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	34
2.1.3.6.2. Yaşam Stilleriyle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	36
3. YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Evren ve Örneklem.....	38
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
3.3.2. Mutluluk Korkusu Ölçeği	41
3.3.3. Yaşam Stilleri Envanteri	41
3.4. Veriler Toplama Süreci	42
3.5. Verilerin Analizi.....	42
4. BULGULAR VE YORUMLAR	43
4.1. Katılımcıların Kontrol Odaklı Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.....	44
4.2. Katılımcıların Mükemmeliyet Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.....	45
4.3. Katılımcıların Memnuniyet Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.....	46
4.4. Katılımcıların Beklenti Odaklı Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.....	47

4.5. Katılımcıların Benlik Saygısı Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.....	48
4.6. Katılımcıların Mutluluk Korkusunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi .	49
4.7. Yaşam Stili Ölçeğinin Alt Boyutlarının Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	50
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
5.1. Sonuç.....	52
5.5.1. Doğum Sırası, Algılanan Anne-Baba Tutumu, Çocukluğun Geçtiği Yer, Sosyo-Ekonomik Durum, İlişki Durumu ve Cinsiyet Yaşam Stillerini (Kontrol odaklı, Mükemmeliyet, Memnuniyet, Beklenti, Benlik Saygısı) Anlamalı Bir Şekilde Etkilemekte midir? Alt Hipotezine İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	53
5.1.2. Doğum Sırası, Algılanan Anne-Baba Tutumu, Çocukluğun Geçtiği Yer, Sosyo-Ekonomik Durum, İlişki Durumu ve Cinsiyet Mutluluk Korkusunu Anlamalı Bir Şekilde Etkilemekte midir? Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma	57
5.1.3. Yaşam Stillerinin Mutluluk Korkusu Üzerindeki Etkisi Nedir? Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma	60
5.2. Öneriler.....	61
5.2.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Öneriler	62
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	62
KAYNAKÇA	63
EKLER.....	79
EK-1. Mutluluk Korkusu Ölçeği Kullanım İzni	79
EK-2. Yaşam Stilleri Envanteri Kullanım İzni	80
EK-3. Etik Kurul Onay Belgesi	81

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin yaş, lisans ve lisansüstü değişkenlerinin frekans tablosu.....	39
Tablo 2. Katılımcıların çocukluğun geçtiği yere, algılanan anne-baba tutumuna, doğum sırasına ve ilişki durumuna göre dağılımı.....	39
Tablo 3. Mutluluk Korkusu ve Yaşam Stili Ölçeklerinin Skewness ve Kurtosis Değerleri.....	43
Tablo 4. Kontrol Odaklı Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi.....	44
Tablo 5. Mükemmeliyet Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi.....	45
Tablo 6. Memnuniyet Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi.....	46
Tablo 7. Beklenti Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi.....	47
Tablo 8. Benlik Saygısı Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi.....	48
Tablo 9. Mutluluk Korkusunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi.....	50
Tablo 10. Katılımcıların Yaşam Stili Ölçeğinin Alt Boyutlarının Mutluluk Korkusunu Yordamasına Yönelik Aşamalı Regresyon Analizi.....	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. İyi Olmanın Boyutları.....	15
-------------------------------------	----

KISALTMALAR LİSTESİ

MKÖ	: Mutluluk Korkusu Ölçeği
YŞ	: Yaşam Stili
SED	: Sosyo-Ekonomik Durum
AABT	: Algılanan Anne-Baba Tutumu

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amacına ve önemine yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada geçen önemli kavramların tanımları yer almaktadır.

Pozitif psikoloji 1990'ların sonuna doğru öne çıkan ve giderek gelişen, kişilerin olumlu, güçlü ve erdemli yönlerine vurgu yapan bir yaklaşımdır. Pozitif psikolojinin öncülerinden olan Martin E. P. Seligman (2002), psikoloji biliminin eski hedeflerinden uzaklaşıp zamanla değiştiğini, daha çok olumsuz yönlere, sadece sorunları olan kişilere veya kişilerin zayıf yönlerine odaklandığını belirtmiştir. Pozitif psikoloji ise geleneksel psikolojinin bu tutumunu eleştirmiş ve psikoloji biliminin sorunları yok saymadan insanlara daha iyimser olmak, mutlu olmak ve yaşamlarından doyum almak için olumlu ve güçlü özelliklerini geliştirmeye yardımcı olması gerektiğini öne sürmüştür (Peterson, Park ve Seligman, 2005; Csikszentmihalyi, 2009). Pozitif psikoloji geleneksel psikolojiyi tamamen göz ardı etmemekte ve onun yerini almaya çalışmamakta tam tersine öne sürdüğü yaklaşımlarla ona katkı sağlamaktadır (Talay, 2021).

Pozitif psikoloji sevgi, cesaret, azim, özgüven, şükür, minnettarlık, memnuniyet, ölçülülük, ileri görüşlülük, duygusal zekâ, sosyal zekâ, yardımseverlik ve sorumluluk gibi bireyin olumlu (pozitif), güçlü ve motive eden yönlerine odaklanır. Olumsuz (negatif) yerine olumlu düşünce ve davranışlara yer vererek kişilerin ve toplumların yaşam kalitesini artırmayı amaçlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojiye göre iyi oluş için olumsuz duyguları yok etmek yerine olumsuz duygularla birlikte olumlu duyguları da yeterli düzeyde yaşamak gerekir (Doğan ve Aydın, 2020). Pozitif psikolojide bireyin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanması, bireyin ve toplumunun iyi oluşu ve mutluluğunun artmasında nelerin etkili olduğunun incelenmesi, mutluluk kavramına olan merakı artırmıştır.

Mutluluk, çok uzun yıllardır araştırma konusu olmuş ve günümüzde de hâlâ araştırma konusu olmaya devam eden bir kavramdır. 1980’li yıllarda Ed Diener’in öznel iyi oluş ile ilgili yaptığı çalışmalarla daha da dikkat çekmiştir. Mutluluk kavramı sosyal bilimlerde en çok araştırılan konulardan biridir (Larsen ve Eid, 2008).

Mutluluğun tanımına bakıldığında Türk Dil Kurumu (2021) mutluluğu “Bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu” olarak tanımlamıştır. Psikolojide ise mutluluk daha çok öznel iyi oluş kavramıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada da mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları eş anlamda kullanılmıştır.

Diener’a (1984) göre öznel iyi oluş, olumlu duyguların (neşe, ilgi, heyecan, güven, umut, gurur) olumsuz duygulara (öfke, suçluluk, nefret, üzüntü) göre daha sık yaşanması ve yaşamdan alınan doyumun yüksek olmasıdır. Bu tanımlamada geçen olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu; yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturur (Argyle ve Lu, 1990; Shimmack vd., 2002). Öznel iyi oluş aynı zamanda kişinin kendi yaşamını duyuşsal ve bilişsel yönden öznel bir şekilde değerlendirmesidir (Myers ve Diener, 1995; Diener ve Diener, 1996).

Lyubomirsky (2019) ise öznel iyi oluş kavramını neşe, tatmin, iyi olma hali ile yaşamdan memnun olma düzeyinin birleşimi olarak tanımlamıştır. Öznel iyi oluşu etkileyen birçok unsur bulunmakla birlikte Lyubomirsky öznel iyi oluş üzerinde etkili olan bu unsurları üç başlık altında toplamıştır. Bunlar; yaşam şartları, bilinçli aktiviteler ve denge noktasıdır. Yaşam şartları (yaş, cinsiyet, evlilik, iş ve sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenler) öznel iyi oluşun %10’unu açıklamaktadır. Bilinçli aktiviteler (yaşam amacı oluşturma, amaçları gerçekleştirme, sosyal ve romantik ilişkiler kurma vb.) kişinin farkında olarak ve isteyerek yaptığı eylemler öznel iyi oluşun %40’ını açıklamaktadır. Genetik faktör ve kişilik ise öznel iyi oluşun %50’lik kısmını açıklamaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Lykken ve Tellegen’in (1996) “Mutluluk İkizleri” adlı çalışmasında birbirinden ayrı büyütülen tek yumurta ikizlerinin incelenmesi sonucu bu ikizlerin mutluluk puanlarının eşit olması, genetiğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini göstermektedir. Bunun yanı sıra Costa ve McCrae’nin (1992) çalışması da kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerinde etkisini ortaya koymuştur. Dışadönük kişilik özelliği nevrotik kişilik özelliğine göre öznel iyi oluşu daha fazla etkilemektedir.

Çünkü dışadönük kişiler, olumlu duyguları deneyimlemeye daha açıktırlar. Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin dışadönüklük puanları da yüksektir. Bu kişiler fazlasıyla sosyalleşmeye vakit ayıran, iyi ve kaliteli sosyal ilişkilere sahip olan ve yaratıcılıkları yüksek kişilerdir (Diener ve Seligman, 2002).

Yukarıda belirtilen etmenlerin yanı sıra kültür de mutluluk üzerinde oldukça etkili olabilmektedir (Larsen ve Eid, 2008). İnsanın enerjik ve iyi bir ruh halinde olmasını sağlayan mutluluk özellikle bireyselliğin ön planda olduğu Batı kültüründe bireylerin ulaşması gerektiği önemli bir değer olarak görülmektedir (Eid ve Diener, 2001). Aynı zamanda mutluluğu kazanmak bireylerin kısmen kendi sorumluluğundadır (Joshano, 2013a). Yapılan araştırmalar sonucunda Batı kültürlerinde çok önemli olduğu düşünülen mutluluk hakkında bazı kültürler olumsuz düşüncelere sahiptir. Alan yazında mutluluk korkusu/mutluluktan kaçınma (fear of happiness/ aversion to happiness) olarak geçen bu durum Joshano (2013a) tarafından mutlu olmanın olumsuz sonuçları da beraberinde getireceği inancı olarak tanımlanmıştır. Bu inancın kaynağı da kültürden kültüre değişmektedir (Joshano ve Weijers, 2014). Özellikle Doğu kültürlerinde yaygın olan mutluluk korkusunun nedenleri arasında değer olarak mutluluğun ilk sıralarda yer almaması gelmektedir.

Bireyselliğin ön planda olduğu (individualistic) Batı toplumlarında bireyler mutluluğu elde etme ve mutluluğu ifade etme veya belli etme konusunda bir baskı hissederken daha toplumcu (collectivistic) bir yapıya sahip olan Doğu Asyalılar ait olmaya karşı bir baskı hissediyorlar. Çünkü Doğu Asya kültürüne göre sosyal uyum önemli olduğundan mutluluk, sosyal ilişkiler için zararlı bir durum olarak algılanabilmektedir (Uchida vd., 2004). Bireyin değeri ve içinde yaşadığı toplumun değerleri uyuşmadığında bu durum bireyin iyi oluşu açısından zararlı olabilmektedir (Joshano ve Weijers, 2014).

Japon kültürüne göre mutluluğun sınırları olması gerektiği (Minami, 1971), fazla mutluluğun insanı rehavete sevk ettiği ve bu rehabet durumunun da bireyi çevresine karşı dikkatsiz yapacağı inancı vardır (Uchida ve Kitayama, 2006). Bazı kültürlerde mutluluk korkusuna neden olan bir diğer durum da mutluluğun insanı ahlaki yönden zayıf göstermesi ve mutluluğun bireyi yaratıcılıktan uzaklaştırdığı düşüncesidir. Bu nedenle mutluluktan uzak durulmalıdır. Bazı insanlar ise dünyada acı çeken insanların olması nedeniyle kendi mutluluklarından suçluluk duyarlar (Joshano ve Weijers, 2014).

Kültür, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını/yaşantılarını etkileyen bir kavramdır. Bununla birlikte kültür; bireylerin tutumlarının, düşüncelerinin, davranışlarının, değerlerinin ve algılarının bir bütünü olan Adler'in yaşam stilleri dediği kavramı da etkiler. Adler'e göre yaşam stili 5-6 yaşına kadar oluşur ve ilerleyen zamanlarda değişme görülmez (Murdock, 2018). Yaşam stili oluştuktan sonra tüm davranışlarda belirleyici bir rolü vardır. Yaşam stili kişiye özgüdür, herkeste farklıdır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956'dan aktaran Geçtan, 2011). Yaşam stili; bireylerin hedefleri, bu hedeflerine ulaşmak için izlediği yolu ve yöntemleri, kendisine ve çevresine yönelik düşüncelerin kaynağını oluşturur (Hjelle ve Ziegler, 1981). Bireylerin benimsedikleri yaşam stiline göre yol, yöntem ve düşünceler değişmektedir.

Bireylerin düşünce, davranış ve amaçlarının kaynağı olan yaşam stillerini Kern ve Cummins (1996) kontrol odaklı, mükemmeliyet, memnuniyet, beklenti odaklı ve benlik saygısı olmak üzere beş farklı şekilde gruplandırmıştır. Bu yaşam stillerinden kontrol odaklı yaşam stiline benimseyenler liderlik özelliklerine ve ikna yeteneğine sahip kişilerdir. Mükemmeliyet stiline sahip olanlar kurallara uyma ve sorumluluklarını yerine getirme konusunda hassastırlar. Memnuniyet stilini benimseyenler başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını önemseyen kişilerdir. Beklenti odaklı stile sahip olanlar hedeflerine ulaşmak için gayretlidir, çalışkan ve rekabetçi bir yapıya sahiptirler. Benlik saygısı stiline sahip olanlar ise çekingen, risk almaktan korkan, fikirlerini rahat ifade edemeyen kişilerdir (Özpolat, 2011).

Adler'e göre birey değerlendirilirken tek başına değil içinde yaşadığı çevreyle, kültürle ve sosyal sınıfla birlikte ele alınmalıdır (Meşe, 1999; Keskin, 2017). Çünkü birey doğduğu andan itibaren aile fertlerinin olduğu sosyal bir çevrenin içindedir. Aile içinde bireye karşı sergilenen tutumlar, doğum sırası ve bireyin ilk anıları yaşam stillerinin şekillenmesinde etkilidir (Adler, 2019).

1.1. Araştırmanın Problemi

Mutluluk korkusu ve yaşam stilleri kavramları ile incelenen konulara bakıldığında mutluluk korkusunun depresyon, kaygı, stres durumları (Gilbert, 2012), kültürler arası karşılaştırma ve yaşam doyumu (Joshnloo, 2013), mutluluk

korkusunun nedenleri (Joshnloo ve Weijers, 2014), obsesif inançlar (Özen, 2019), çocukluk çağı travmaları ve dissosiyatif yaşantılar (Şar vd., 2019), kişilik özellikleri (Özkan, 2020), öznel ve psikolojik iyi oluş (Sarı ve Çakır, 2016) ile birlikte incelenmiştir. Yaşam stillerinin ise sosyal kimlik (Müge, 1999); cinsiyet, sosyoekonomik durum, anne-baba tutumu (Özpolat, 2011); öğretmenlerin sınıf yönetimi (Sezer vd., 2017); girişimcilik (Kandemir vd., 2017); stres kaynakları ve çalışma yaşamı standartları (Emre, 2019); zihinsel ve gelişimsel bozukluğu olan çocukların yaşam stilleri (Grunow, 1996); saldırganlık (Vilhauer, 2003); yeme bozuklukları ve davranışları (Kern, 2003) ile birlikte incelendiği görülmektedir.

Sonuç olarak yapılan çalışmalara bakıldığında mutluluk korkusunun farklı kültürlerdeki yerini, önemini, nedenlerini ve yaşam doyumu, öznel iyi oluş, depresyon gibi farklı değişkenlerle incelendiği görülmüştür. Kültürün ve bireyin içinde yetiştiği çevrenin düşünce ve davranış üzerindeki etkisine mutluluk korkusu ve kültür üzerine yapılan çalışmada da değinilmiştir (Joshnloo ve Weijers, 2014). Diğer yandan yaşam stillerinin de bireyin çocukluk döneminden beri içinde bulunduğu çevreye göre şekillendiği bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında yaşam stillerinin mutluluk korkusu üzerinde bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Alan yazındaki mutluluk korkusu ve yaşam stilleri ile yapılan çalışmaların amaçları ve sınırlılıkları göz önüne alındığında Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini ve mutluluk korkusunu etkileyen bazı unsurların tespiti ve diğer kültürlerle göre farklılaşp farklılaşmadığı bu araştırmanın temel problemidir. Bu problem doğrultusunda mevcut çalışmada “Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusunu; yaşam stilleri, algılanan anne-baba tutumu, doğum sırası, çocukluğun geçtiği yer, cinsiyet ve ilişki durumu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna cevap aranacaktır. Problem durumunun daha iyi test edilmesi ve değişkenlerin arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması ve betimlenmesi için belirlenen alt problemler şunlardır:

Alt problemler:

1. Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet yaşam stillerini etkilemekte midir?

2. Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet mutluluk korkusunu etkilemekte midir?
3. Yaşam stillerinin mutluluk korkusu üzerindeki etkisi nedir?

Hipotezler

Hipotez 1: Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet kontrol odaklı yaşam stilinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hipotez 2: Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet mükemmeliyetçilik yaşam stilinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hipotez 3: Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet memnuniyet yaşam stilinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hipotez 4: Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet beklenti yaşam stilinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hipotez 5: Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet benlik saygısı yaşam stilinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hipotez 6: Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet mutluluk korkusunun anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hipotez 7: Yaşam stilleri alt boyutları (kontrol, mükemmeliyetçilik, memnuniyet, beklentiler ve benlik saygısı), mutluluk korkusunun anlamlı birer yordayıcısıdır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu üzerinde yaşam stillerinin, algılanan anne-baba tutumunun, doğum sırasının, çocukluğun geçtiği yerin, sosyo-ekonomik durumun, cinsiyetin ve ilişki durumunun anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Birey, doğduğu andan itibaren aile fertlerinin olduğu sosyal bir çevre içindedir ve Adler'e göre aile içinde bireye karşı sergilenen tutumlar, yetiştiği çevre, bireyin doğum sırası ve ilk anıları onun yaşam stiline oluşmasında etkilidir. Yaşam stilleri kişinin yaşam amaçlarını içerdiği gibi onun olumlu veya olumsuz duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve değerlerini de içerir. Mutluluk veya mutluluk korkusu da bireyin düşünce süreçlerinden, algılarından ve sürdürmekte olduğu yaşamdan etkilendiği için yaşam stilleri ve mutluluk korkusu arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Türkiye'de mutluluk korkusu ve yaşam stilleri konularının birlikte incelenmemesinden dolayı bu çalışmanın alan yazına bu yönden katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma için önemli görülen diğer alan ise eğitim sistemine katkısıdır. Pozitif psikoloji güçlü yönlerin ve erdemli davranışların üzerinde durarak bireyin iyi oluşunu artırmanın yanı sıra toplumun iyi oluşunu ve refahını da artırmayı hedefler. Toplum düzeninin ve kültürün aktarıldığı yerlerden biri olan okullarda genel olarak öğrencinin başarısına yönelik bir sistem vardır. Bireyin iyi oluşunda ve mutluluğunda başarının tek etmen olmadığı düşünülürse eğitim sisteminin bireyin mutluluğunun ve iyi oluşunun artmasına katkı sağlayacak unsurları da eğitimin hedefleri arasına alması gerekir. Yine bu doğrultuda mutluluk ve iyi oluşa ulaşmayı engelleyen ve bunlardan kaçınmaya sebep olan bireysel ve kültürel etkenlerin farkında olunması da önemli bir konudur. Ayrıca okullarda yürütülen rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde de bu konulara yer verilmesi önemlidir. Rehberlik programlarının önleyici bir yapıya sahip olması ve bireyin fiziksel, bilişsel ve ruhsal yönden iyiliğini

amaç edinmesi yönünden mutluluk korkusuna sebep olan unsurları da dikkate alması önemli görülmektedir.

Çalışmanın katkı sağlayacağı düşünülen diğer alan ise bireysel/grupla psikolojik danışma uygulamalarıdır. Bireyin ruhsal sağlığını korumak ve iyi oluşunu artırmak bu uygulamaların amaçları arasındadır. Bu nedenle mutluluktan kaçınmaya neden olan bireysel ve kültürel faktörleri bilmek ve buna yönelik önlem almak faydalı olabilir.

1.4. Varsayımlar

Üniversite öğrencilerinin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarında (kişisel bilgi formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanteri) yer alan ifadelere içten ve gerçekçi cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmacının etki altında kalmadan araştırmayı yürüttüğü varsayılmaktadır.

Katılımcıların zorlama ve etki altında kalmadan araştırmaya katılmaya varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını, ölçülmek istenen özellikleri ölçebilme gücüne sahip oldukları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma Türkiye'deki belirli üniversitelerde 2020-2021 yılında öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanterinin ölçtüğü niteliklerle ve bunlardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Mutluluk: Olumlu duyguların olumsuz duygulara kıyasla daha çok yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alınmasıdır (Diener, 1985).

Mutluluk korkusu: Mutlu olmanın acı, keder gibi olumsuz duyguları da beraberinde getireceği inancıdır (Joshnloo, 2013a).

Yaşam stilleri: Bireyin çocukluk çağında çevresiyle etkileşimi sonucu edindiği kendine has davranış biçimini ve hayata bakış açısını içerir (Adler, 2019). Bireyin sahip olduğu tutumlar, düşünceler, değerler, algılar ve ilgiler davranışlar üzerinde etkili olabilmektedir. Kişiden kişiye değişen bu durumlar Adler'in 'yaşam stilleri' adını verdiği kavramla ilişkilidir (Sweeney, 2009; Geçtan, 2011; McCarty ve Christian, 2020).

Doğum sırası: Çocuğun ailedeki konumunu tanımlamak amacıyla *doğum sırası* kavramını kullanan Adler'e göre çocuğun aile içindeki durumu onun kişilik gelişimi ve yaşam stili üzerinde etkili olabilmektedir (Mosak ve Maniacci, 2008'den aktaran Sharf, 2016).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde mutluluk korkusu ve yaşam stili kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere ve yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji 90'ların sonuna doğru öne çıkan ve gelişmeye başlayan, kişilerin olumlu, güçlü ve erdemli yönlerine vurgu yapan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji yaklaşımının öncülerinden olan Martin E. P. Seligman (2002), psikoloji biliminin eski hedeflerinden uzaklaşıp zamanla değiştiğini, daha çok olumsuz yönlere, sadece sorunları olan kişilerin gösterdikleri semptomlara veya kişilerin zayıf yönlerine odaklandığını belirtmiştir. Oysa psikoloji bilimi, sorunlarla beraber bireydeki güçlü yönleri de ele almalıdır. Bireyin sahip olduğu bu güçlü yönler, semptomların ve sorunlu davranışların azaltılmasında veya önlenmesinde kullanılmalıdır (Gable ve Haidt, 2005).

II. Dünya Savaşı'na kadar geleneksel psikolojinin hedefleri; patolojik olarak sorunları olan bireylere yardımcı olmak, üstün yetenekli olan bireylere hizmet sunmak ve iyilik halini artırmaktır. II. Dünya Savaşı'ndan sonra geleneksel psikolojinin bu üç işlevi savaştan sonra değişmiş, dünyanın zor bir süreçten geçmiş olması ve savaş sonucu ortaya çıkan olumsuzluklar nedeniyle de bunlara yönelik hizmet vermeye başlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Linley vd., 2006). Fakat genel duruma bakıldığında toplumun çoğunluğunu sorunlu (patolojik) bireylerden ziyade normal bireyler oluşturmaktadır. Psikolojinin bu azınlık gruba odaklanması ve olumsuz yönlerle fazla ilgilenmesi ve normal kesimi biraz ihmal etmesi, bu alanda bir açıklık oluşmuştur. Özellikle Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) sağlıklı insanı; fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olan bir birey olarak tanımlaması

(Kesgin ve Topuzoğlu, 2006) bireyin sadece patolojik yönden iyiliğine değil, bireyin iyi oluşuna katkı sağlayan etmenlerin de dikkate alınmasını ve bireye bütüncül olarak yaklaşmayı gerekli kılmıştır. Bu noktada bireylerin olumlu ve güçlü yanlarına odaklanarak bireyi ve toplumu geliştirmeyi amaçlayan Pozitif psikoloji gibi bir yaklaşımın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Demir ve Türk, 2020).

Pozitif psikolojinin 1998 yılında Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneğinin başkanlığını yaptığı sıralarda ortaya çıktığı belirtilmektedir ancak bu yaklaşımın felsefi olarak kökeni çok eskiye dayandırılmaktadır (Demir ve Türk, 2020). Kökleri Antik Yunan'a kadar uzanan Pozitif psikolojinin erdemli, mutlu ve anlamlı yaşam konularıyla ilgilenmesi ile Sokrates, Platon ve Aristoteles'in erdemli davranışlara vurgu yapmaları, iyi ve mutlu bir yaşam sürmenin nasıl mümkün olacağı üzerinde durmaları benzerlik göstermektedir. Bu filozoflar, hakiki mutluluğa erdemli davranışlarda bulunarak erişilebileceğini savunmuşlardır (Duckworth, Steen ve Seligman, 2004).

Pozitif psikolojinin öncüleri tarafından pek değinilmese de Alfred Adler'in da pozitif psikoloji yaklaşımında etkili olduğu bazı yazarlar (Higgins ve Gallagher, 2009) tarafından dile getirilmiştir. İnsancıl bir temele dayanan Adler'in Bireysel psikoloji kuramı; bireysel çaba, seçim özgürlüğü, bireyin normal gelişim süreci, amaç ve anlam yönelimli olma, cesaret, sosyal evre ve aidiyet kavramları üzerinde durması açısından pozitif psikoloji ile benzerlik göstermekte ve bu durumlar bireylerin iyi oluşuna katkı sağlayan durumlar olarak belirtilmektedir (Tekinalp, 2016).

Pozitif psikolojiyi en çok etkileyen kuram ise Hümanistik (İnsancıl) kuramdır. Pozitif psikoloji terimi ilk olarak Abraham Maslow'un (1954'ten aktaran Froh, 2004) "Motivasyon ve Kişilik " adlı kitabının sonunda bir bölüm başlığı olarak geçmektedir. Psikolojide 3. Dalga olarak bilinen Hümanistik kuramın odak noktası sağlıklı, yaratıcı ve üretken bireylerin yaşamlarını deneysel bir şekilde incelemektir. Hümanistik psikoloji, kişinin sahip olduğu potansiyele, fenomenolojik alana, deneyimlere, kişinin potansiyeline değinerek bireyin kendi yaşamında aktif bir rol aldığını belirtir ve bireyin güçlü yönlerini dikkate alır (Hefferon ve Boniwell, 2014'ten aktaran Demir ve Türk, 2020). Hümanistik yaklaşım gibi Pozitif psikoloji yaklaşımı da bireyin kişisel ilerleme ve gelişim için çabalamasını belirtir ve bireyin bu çabayı gösterecek gte olduğu üzerinde durur. Yaratıcılık, gelişme, cesaret ve

öznel yaşantı her iki kuramın üzerinde durduğu benzer kavramlardır. Bu iki yaklaşım arasındaki ana fark ise farklı araştırma metotlarını kullanmasıdır. Hümanistik metot daha çok nitel yöntemleri kullanırken Pozitif psikoloji daha nicel ve disiplinli yöntemler kullanmaktadır (Froh, 2004).

Pozitif psikolojiyi etkileyen bir diğer kuram Viktor Frankl'ın Logoterapi kuramıdır. Kuramda yer alan hayatın anlamı ve amacı kavramları, Pozitif psikolojide hayatı yaşamaya değer kılan durumların farkına varılması açısından önemli görülen kavramlardır.

Pozitif psikolojinin tanımlarına bakıldığında birkaç tanımın ön plana çıktığı görülmektedir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi bireylerin erdemlerini, olumlu ve güçlü özelliklerini daha etkin kılmak, kişiyi ve toplumu geliştiren faktörleri bulmak ve bunları hayata geçirmek için çabalayan bir bilim olarak tanımlamıştır. Gable ve Haidt'e (2005) göre pozitif psikoloji; insanların, grupların, toplulukların ve kurumların en iyi düzeyde işlemesine ve gelişmesine katkıda bulunan koşul ve süreçleri inceleyen bir yaklaşımdır. Sheldon ve King (2001) ise pozitif psikolojiyi, normal bir bireyin güçlü ve erdemli özelliklerini bilimsel bir metotla araştırmak olarak tanımlamıştır. Pozitif Psikoloji Dergisi (2005) (The Journal of Positive Psychology), pozitif psikolojiyi, hayatı yaşamaya değer kılan şeyleri ve hayata bakış açısını bilimsel yönden değerlendiren ve insanları mutlu eden, geliştiren, insanlara doyum sağlayan durumlara odaklanan bir yaklaşım olarak tanımlamıştır (Linley vd., 2006).

Pozitif psikoloji; insanların sahip olduğu cesaret, özgüven, şükür, minnettarlık, memnuniyet, ölçülülük, ileri görüşlülük, duygusal zekâ, sosyal zekâ, azim, maneviyat ve adalet gibi olumlu (pozitif) özellikleri derinlemesine incelemeye çalışır. Bu olumlu özelliklerin bireyin ruhsal sağlığına ne gibi bir etkisi olduğu araştırılır. Bu sayede bireylerin olumlu özelliklere hayatlarında daha çok yer vermesine katkı sağlanacak ve bu durum bireyleri patolojik rahatsızlıklardan uzak tutacaktır (Özasma, 2016). Olumlu (pozitif) duyguları ve güçleri kullanmak psikopatolojinin oluşmasını önlemede etkili olduğundan insanları bu rahatsızlıklardan koruyabilir (Rashid, 2015).

Yapılan bazı çalışmalarda olumlu (pozitif) duyguların ve güçlerin bireyleri, depresif belirtilere karşı koruduğu (Gilham ve Reivich, 1999) ve iyi oluş düzeyini

artırarak stresin olumsuz etkilerini en aza indirdiği görülmüştür (Ryff ve Singer, 2000). Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin başına gelen olumsuz durumları yönetebilecek duyuşsal ve zihinsel desteği edinebilmelerini sağlayarak bireylerin bu olumsuz durumlardan en az düzeyde etkilenmesini amaçlar (Özasma, 2016).

Pozitif psikolojinin başlarda sadece olumlu özellikler üzerinde durduğu ve negatif olanı yeterince dikkate almadığı eleştiri konusu olmuştur. Bu nedenle yeni arayışlar ortaya çıkmıştır. Pozitif psikolojide ‘ikinci dalga’ olarak adlandırılan bu arayış olumlunun (pozitifin) ve olumsuzun (negatifin) bir arada değerlendirildiği bir akımdır (Lomas ve Ivtzan, 2016).

İkinci dalga pozitif psikoloji akımının olumlu ve olumsuz durumları birlikte değerlendirdiği dört ilkesi vardır:

- *Değerlendirme:* Bireylerin olayları veya durumları sadece pozitif veya negatif yönde değerlendirmesi bazen istenmedik sonuçlar verebilmektedir. Fazla iyimser olmak dikkatsizliğe, fazla temkinli ve ölçülü olmak karamsarlığa yol açabilir.
- *Eş değerlik:* Bir durumun veya kavramın hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahip olmasıdır.
- *Tamamlayıcılık:* Olumlu veya olumsuz öğeler tek başlarına yoktur. Ancak birbirlerinin varlığıyla değerleri ortaya çıkar.
- *Evrin:* İkinci dalga pozitif psikoloji akımının evrimsel bakış açısının diyalektik ilkesiyle uyumlu olması (Keçeci, 2007’den aktaran Talay, 2021).

Pozitif psikoloji, olumlu ve güçlü yönler üzerinde dururken negatif duyguları ve eylemleri yok saymadan bireyin bakış açısını ve odak noktasını değiştirerek olumsuz yerine olumluyu koymaya çalışır. Bazı çalışmalarda intikam ve kırgınlık yerine affetmek veya unutmak, kıskançlık yerine şükran, depresif belirtiler yerine umut ve mutluluk kavramları üzerinde durulmaya çalışıldığı görülmektedir (Teoman, 2015).

2.1.1.1. Pozitif Psikolojinin Boyutları

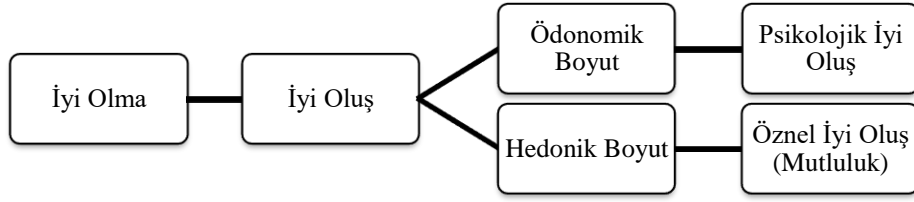
Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi öznel, bireysel ve grup olmak üzere üç düzeyde incelemişlerdir.

Öznel düzey; geçmiş, şimdi ve gelecek zaman kapsamında olumlu tecrübeler ve durumları (yaşam doyumu, iyi oluş, umut, iyimserlik, mutluluk ve akış) içerir. Yaşam doyumu ve iyi oluş, geçmiş zaman boyutunu; mutluluk ve akış, şimdiki zaman boyutunu; umut ve iyimserlik, gelecek zaman boyutunu oluşturur. *Bireysel düzey*, kişinin iyi ve kendini geliştirmiş bir birey olmak için sahip olması gereken özelliklere odaklanır. Bu özellikler sevgi, cesaret, bağışlayıcılık, bilgelik ve özgünlüktür. *Grup düzeyi*, toplumdaki bireylerin birbirleriyle olan ilişkileri ve bu ilişkilerde toplum düzenine ve refahına katkı sağlayan hoşgörü, yardımseverlik, özgecilik ve sorumluluk özellikleri üzerinde durur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji sadece bireyin iyi oluşu, nasıl daha iyi hissedeceği ile ilgili değil aynı zamanda toplumdaki diğer insanların da iyi oluşuna katkıda bulunmayı hedeflemiştir. Bu nedenle kişilerin sadece kendileri için değil diğer insanlar için de bir sorumluluk taşıdığını belirtir. Bireyler yardımlaşma, empati ve özgecilik gibi erdemleri önemseyerek değerler sistemine bağlı olmalıdır (Csikszentmihalyi, 2009).

2.1.1.2. Öznel İyi Oluş (Mutluluk)

Pozitif psikolojinin tanımı ve tarihsel gelişimi incelendiğinde insan doğasına yönelik olumlu görüşleri bir araya topladığı için bu kapsamda bireyin yetenek ve potansiyelini geliştiren birçok kavramı ve konuyu incelemektedir (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikolojinin giderek gelişmesiyle birlikte özellikle iyi oluş ve mutluluk üzerine yapılan çalışmalar artmıştır. Pozitif psikolojinin bakış açısına göre bireyin olumlu anlamda iş görme yetisini ifade etmeye yarayan beş kavram vardır: iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş. Bu kavramlar arasında bir aşama sırası olmasına rağmen iyi olma kavramı diğer dört kavramı da içine alır (Eryılmaz, 2014'ten aktaran Keven Aklıman, 2015).



Şekil 1. İyi Olmanın Boyutları

Kaynak: Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.

Yukarıda yer verilen Şekil 1 incelendiğinde iyi olmanın diğer kavramları kapsadığı görülmektedir. DSÖ'nün tanımladığı şekilde iyi olma; fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi işlevde bulunma anlamına gelmektedir (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006). İyi olmanın altında yer alan ve iyi olmayı tanımlayan kavramlardan biri olan iyi oluş, kişilerin kendilerini huzurlu, mutlu ve sağlıklı hissetmesi ve kişinin yaşamına yön vermesidir. İyi oluşun ise ödonomik boyuta dayanan psikolojik iyi oluş ve hedonik boyuta dayanan öznel iyi oluş olmak üzere iki alt kavramı vardır (Hefferon ve Boniwell, 2010'dan aktaran Eryılmaz, 2017).

Psikolojik iyi oluşun temelini dayandığı ödonomik boyutu Aristoteles, insanın gerçek potansiyelini keşfetmesi olarak tanımlamıştır (Gülcan ve Nedim Bal, 2014). Psikolojik iyi oluş; yaşamın anlamı, amacı ve bireyin kendi gelişimi ile ilgili konulara odaklanır (Kashdan vd., 2008). Ryff (1995), psikolojik iyi oluşu altı boyutta değerlendirmiştir. Bu boyutlar: Kendini kabul (self acceptance), bireysel gelişim (personal growth), kendi başına karar verme-özerklik (autonomy), insanlarla pozitif ilişkiler (positive relationships), yaşam amacı (purpose in life) ve çevresel hâkimiyet (environmental mastery).

Hedonik (hazcı) boyuta dayana öznel iyi oluş (mutluluk) kavramı, bireyin yaşamında olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha sık yaşaması ve yaşamından yüksek düzeyde doyum almasıdır. Bu tanımlamada geçen olumlu duygular (neşe, ilgi, heyecan, güven, umut, gurur) ve olumsuz duygular (öfke, suçluluk, nefret, üzüntü) öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu, yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturur (Argyle ve Lu, 1990; Shimmack vd., 2002). Öznel iyi oluş (mutluluk) aynı zamanda kişinin kendi yaşamını duyuşsal ve bilişsel yönden

öznel bir şekilde değerlendirmesidir (Myers ve Diener, 1995; Diener ve Diener, 1996).

Lyubomirsky (2019) ise öznel iyi oluş kavramını neşe, tatmin, iyi olma hali ile yaşamdan memnun olma düzeyinin birleşimi olarak tanımlar. Öznel iyi oluşu etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Lyubomirsky öznel iyi oluş üzerinde etkili olan bu unsurları üç başlık altında toplamıştır. Bunlar; yaşam şartları, bilinçli aktiviteler ve denge noktasıdır (set point/genetik faktörler). Yaşam şartları (yaş, cinsiyet, evlilik, iş ve sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenler) öznel iyi oluşun %10'unu açıklamaktadır. Bilinçli aktiviteler (yaşam amacı oluşturma, amaçları gerçekleştirme, sosyal ve romantik ilişkiler kurma vb.) kişinin farkında olarak ve isteyerek yaptığı eylemler, öznel iyi oluşun %40'ını açıklamaktadır. Genetik faktör ve kişilik ise öznel iyi oluşun %50'lik kısmını açıklamaktadır (Lyubomirsky vd., 2005).

2.1.1.3. Öznel İyi Oluş (Mutluluk) Kuramları

2.1.1.3.1. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklamak için yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya olmak üzere iki yaklaşım vardır. (Diener, 1984'ten aktaran Yıldırım, 2020). *Yukarıdan aşağıya* yaklaşımına göre öznel iyi oluş kişilik özelliği olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Mutluluğun dışsal etkenler sonucu oluşan bir durumdan ziyade içsel bir durum olduğu üzerinde durur. Mutluluk, içinde yaşadığımız dünyayı ve kendimizi algılama biçimi olan zihinsel bir süreçtir (Lyubomirsky, 2019). Bireylerin olaylara bakış açısı ve olayları yorumlama şekli kişilik özelliğine göre değişmekte ve iyi oluşunu etkilemektedir. Diener ve Seligman'ın (2002), çok mutlu insanlar üzerine yaptığı çalışmanın sonucuna göre çok mutlu insanlar mutsuz olanlara göre iyi olayları daha çok hatırlayan, tatminkâr, olumlu düşünen ve uyumlu kişilerdir.

Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre kişiler başlarından geçen güzel veya kötü olayların değerlendirmesini yaparak kendilerini iyi veya kötü hissettiklerine karar verirler. Bireye nasıl olduğu sorulduğunda birey yaşadığı acıların ve

mutlulukların muhasebesini yaparak cevap verir. Bu açıdan bakıldığında öznel iyi oluş, bireyin yaşadığı mutlulukların toplamıdır (Diener, 1984'ten aktaran Eryılmaz, 2009).

2.1.1.3.2. Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre bireyler karşılaştıkları yeni durum ve olaylara başlarda tepki verirken (öznel iyi oluşun artması veya azalması) zamanla bu tepki ortadan kalkmaktadır. Birey, zamanla yeni durumun getirdiği şartlara alışacak ve en baştaki durumuna geri dönecektir. Çünkü bireye iyi gelen ve haz veren durumlar sürekli yaşandıkça bireyin uyum gösterme düzeyi artacak bireye eskisi kadar zevk vermeyecektir. Bu nedenle uyum kuramına göre öznel iyi oluş geçici bir durumdur (Buss, 2000).

Uyum kuramına göre bireyin kendi yaşantılarını dikkate alarak oluşturduğu standartlar vardır. Birey bu standartlarını karşılayacak şekilde deneyimler yaşıyorsa öznel iyi oluş düzeyi yüksek, standartlarının altında deneyimler yaşıyorsa öznel iyi düzeyi düşük olacaktır. Belirlenen standartların üstünde veya altında yaşantılar geçiriliyorsa duruma göre yeni standartlar belirlenebilir ve birey başlangıçta bu yeni duruma alışmakta zorlansa da zamanla uyum sağlar (Tuzgöl Dost, 2007).

2.1.1.3.3. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta (set point) kuramına göre özne iyi oluşun belirli bir düzeyi vardır. Bu noktayı belirleyen etken genlerimizdir. Genetik yatkınlık sonucu belirlenen denge noktası, pek değiştirilemez. Bireyler düşük düzeyde denge noktasıyla doğduysa bu durum bireyin öznel iyi oluşunu da etkiler. Bireylerin öznel iyi oluşları genetik dışında başka faktörlerden ve yaşam olaylarından etkilense de bir süre sonra sabit noktasına göre döner (Emmons ve McCullough, 2003). Bireylerin evlilik, arkadaş edinme, çocuk sahibi olma, çocuklarla ciddi problemler yaşama gibi deneyimlerini inceleyen bir araştırmada yaşanan bu olayların mutluluk üzerinde etkili olduğu ancak bir zaman sonra bireylerin tekrar denge noktasına geri döndüğü görülmüştür (Headey ve Wearing, 1989). Amerikalı üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada

katılımcıların başından geçen bazı olaylar mutluluk düzeylerini ortalama üç ay boyunca etkilemiş ve sonrasında bireyler denge noktasına geri dönmüştür (Suh vd., 1996).

Sabit nokta hususundaki en önemli kanıtlar ikizler üzerine yapılan çalışmalardır. Özellikle tek yumurta ikizlerinin genetik yapılarının aynı olması (%100) ve çift yumurta ikizlerinin genlerinin sadece yarısının aynı olması (%50) mutluluk düzeylerini incelemede genlerin rolünü anlamamıza yardımcı olmuştur (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Lykken ve Tellegen (1996) tarafından Minnesota Üniversitesinde yürütülen ‘Mutluluk İkizleri’ çalışmasının sonucuna göre tek yumurta ikizleri aynı mutluluk düzeyine sahipken çift yumurta ikizlerinin ya da normal kardeşlerin mutluluk düzeyleri birbirinden farklıdır.

Sabit nokta kuramını uyum kuramından ayıran temel nokta, sabit nokta kuramının öznel iyi oluşu genetiğin belirlediğini ileri sürmesidir. Uyum kuramında ise bireyin yaşantıları ve belirlediği standartlar öznel iyi oluşu etkilemektedir (Emmons ve McCullough, 2003).

2.1.1.3.4. Erek Kuramı

Erek yaklaşımına göre ‘gereksinimler’ ve ‘amaçlar’ olmak üzere öznel iyi oluşu etkileyen iki boyut vardır. Bireylerin doğuştan getirdiği ve sonradan ortaya çıkan gereksinimleri vardır ve bu gereksinimler karşılandığında bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri artar. Amaç boyutunu ise bireyin kendi istek ve arzuları doğrultusunda bilinçli olarak belirlediği hedefleri oluşturur. Birey amaçlarını oluştururken gereksinimlerini karşılama isteğiyle hareket edebilir (Deci ve Ryan, 2000).

2.1.1.3.5. Akış Kuramı

İlk kez Csikzentmihalyi tarafından 1960’larda ortaya atılan ‘akış’ kavramı, yaşanılan ana kendini kaptırma anlamına gelir. Yapılan işe zamanı unutacak, aç ve susuz olduğunu hissetmeyecek kadar kendini kaptırmaktır. Akış halinde olan bireyler yeteneklerini en üst düzeyde sergileyebildiklerini, dinç olduklarını ve güçlü olduklarını belirtmişlerdir (Lyubomirsky, 2019).

Bireyin akış içinde olacağı faaliyetlerde bulunması öznel iyi oluş seviyesini artırmaktadır. Birey bu süreçten zevk aldığı için akış halleri ödüllendiricidir ve bu durum iyi hissetme halini artırmaktadır. Ancak yeteneğin altında bir uğraş belirlemek kişi için kolay olacağından sıkıntıya veya yeteneğin üstünde bir uğraş kişi için kaygı durumuna yol açacağından bireyin öznel iyi oluşu olumsuz etkilenecektir (Csikszentmihalyi, 1990).

2.1.2. Mutluluk Korkusu

Mutluluğa bakış açısı kültürden kültüre değişiklik göstermektedir. Bazı toplumlarda özellikle Batı toplumlarında mutluluk ve başarı temel insani haklardan biri olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre Kuzey Amerikalılar mutluluğu çok önemsemekte (Eid ve Diener, 2009) ve günde en az bir kez mutluluk hakkında düşünmektedirler (Freedman, 1978'den aktaran Joshanloo vd., 2013).

Mutluluğu çok önemseyen toplumların yanı sıra mutluluk ve pozitif duygular hissetme hakkında olumsuz düşüncelere sahip toplumlar da vardır. Bu olumsuz düşünceler sonucunda mutluluktan kaçınma eğilimi gösterirler. Literatürde bu durum mutluluk korkusu olarak adlandırılmıştır. Mutluluk korkusu, mutlu olmanın olumsuz ve istenmeyen durumları beraberinde getireceği düşüncesiyle mutluluktan kaçınma durumudur (Joshanloo, 2013a). Yani birey mutluluktan sonra acı, üzüntü, keder gibi duyguların başına geleceğine inandığı için mutluluk halini yaşarken aldığı hazzı bastırabilir ya da gizleyebilir (Türk, Malkoç ve Kocabıyık, 2017).

Mutluluk korkusunun nedenleri üzerine yapılan bir çalışmada bireyin çocukluk döneminde yaşadığı mutlu anlardan sonra çocuğa ebeveynleri veya herhangi bir otorite tarafından ceza verilmesi, huzursuz bir aile ortamında yetişmesi sonucu bireyde oluşan erken dönem uyumsuz şemalar mutluluk korkusuna neden olabilir (Gilbert vd., 2014). Çocukluk dönemi uyumsuz şemalarının yanı sıra mutluluk korkusunun oluşma nedenleri arasında birçok unsur vardır. Bu unsurlardan biri de kültürdür. Mutluluk ve mutsuzluk kavramları kültürlere göre farklı değerler (iyi-kötü) alır. Kültürel unsurları içeren diyalogların, duyguların şekillenmesinde ve düzenlenmesinde önemli bir rolü vardır. Bu bağlamda kültür, bireyin olumlu yaşantılara karşı tutumunu etkilemektedir. Japonların ve Amerikalıların katıldığı bir

araştırmanın sonucuna göre Amerikalılar Japonlara göre kendilerini mutlu eden yaşantılardan daha fazla zevk almaktadırlar (Miyamoto ve Ma, 2011).

Uzak Doğuların ve Batılı toplumların karşılaştırıldığı bir diğer çalışmanın sonucuna göre Uzak Doğulu katılımcılar sosyal yaşamda mutluluğu yaşamının ve ifade etmenin uygun bir davranış olmadığını belirtirken Batılı katılımcılar bu durumu normal karşılamıştır (Safdar vd., 2009). Tayvanlı ve Amerikalı üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışmanın sonucuna göre de Amerikalı katılımcılar mutluluğun önemli bir değer ve yüce bir amaç olduğunu ifade etmiştir. Tayvanlı katılımcılar ise mutluluk hakkında buna benzer ifadeler kullanmamıştır (Lu ve Gilmour, 2004).

Yukarıda bahsi geçen sonuçlar mutluluk korkusuna direkt değinmese de Batılı ve Batılı olmayan toplumlarda mutluluk hakkındaki görüşleri ortaya koymaktadır. Batılı toplumlarda mutluluk, mutlaka ulaşılması gereken bir değer olarak görülürken Batılı olmayan toplumda bu konu o kadar önemli değildir. Bunun nedeni ise Batılı olmayan toplumlarda yüceltilen değerlerin farklılık göstermesi olabilir. Bu toplumlarda bireyin içinde yaşadığı sosyal çevreye uyum ve benzerlik göstermesi mutluluktan daha önemli görülmektedir. Bu kültürün yaşandığı toplumlarda bireyin şahsi değerlerini açıklaması birey için olumsuz bir durum olarak yorumlanır. Bireyin değerleri ve içinde yaşadığı çevrenin değerleri arasındaki uyumsuzluk bireyin iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir (Lu ve Gilmour, 2006).

Mutluluğun desteklenip cesaretlendirilmediği kültürlerde mutluluğa karşı olumsuz bir tutum gelişebilir. Joshanloo ve Weijers'a (2014) göre gelişen bu olumsuz tutum sonucu ortaya çıkan mutluluk korkusunun nedenleri; mutlu olmanın kötü şeyleri harekete geçirdiği düşüncesi, mutlu insanların kötü bir insan olarak algılanması, mutluluğu ifade etmenin kişinin kendisi ve çevresi için kötü olduğu ve mutluluğun peşinden koşmanın kişinin kendisi ve çevresi için kötü olduğuna dair inançlara sahip olmasıdır.

Mutlu olmanın kötü şeyleri harekete geçireceği düşüncesinden dolayı kişi mutlu insanların başına ölüm, sıkıntı, üzüntü, keder ve mutsuzluk gibi olumsuz durumların geleceğine inanır. Taoizm etkisi altındaki bazı Asya ülkelerinde Taoizm inancında yer alan 'yaşanan şeyler tersine dönme eğilimindedir' düşüncesi (Chen, 2006) bireylerin mutluluğu rahat yaşamalarına engel olabilir (Joshanloo ve Weijers,

2014). Uchida ve Kitayama'nın (2009), Japon katılımcılarla yürüttüğü bir çalışmada katılımcıların mutluluğun olumsuz sonuçlar doğuracağına, onları dikkatsizliğe ve hata yapmaya sevk edeceğine dair inançları olduğunu tespit etmiştir. Aşırı mutluluk halindeyken bireylerin duygularının ve davranışlarının kontrolünü kaybedeceği düşüncesi de mutluluk korkusuna neden olabilmektedir (Melka vd., 2011'den aktaran Joshanloo ve Weijers, 2014). Bazı Batı kültürlerinde de mutluluk korkusuna dair söylemlerin olduğu gözlenmiştir. 'Neşeden sonra üzüntü gelir', 'keder asla gecikmez ve mutluluk anında uçar' gibi sözler Batı kültüründe de mutluluk hakkında olumsuz inançların olabileceğini göstermektedir.

Mutlu insanların kötü bir kişi olarak algılanması, hem Batılı hem de Batılı olmayan toplumlarda görülebilen bir durumdur. Çok mutlu olmanın kişiyi ahlaki ruhsal yönden kötü ve yetersiz göstereceği, kişiyi Tanrı'dan uzaklaştıracağı düşünülmektedir. İran kültüründe mutlu bir kişi derinlikten yoksun, ahmak ve kaba olarak algılanmaktadır (Joshanloo, 2013b). Batıdaki bazı gruplar ise mutluluk sonucu rehavete kapılıp adalet arayışı için mücadelelerini etkili bir şekilde yürütememekten endişelendikleri için mutluluktan kaçınırlar. Başkaları sıkıntı içindeyken kendi mutluluklarından utanç duyarlar (Ben-Shahar, 2002'den aktaran Joshanloo ve Weijers, 2014).

Mutluluğu ifade etmenin kişinin kendisi ve çevresi için kötü olduğu inancı, mutluluk korkusuna neden olan faktörlerden biridir. Uchida ve Kitayama'ya (2009) göre Doğu kültürlerinde mutluluğu rahatça ifade etmek ve başarıları açık bir şekilde göstermek başkalarının huzursuz hissetmesine ve kıskanmasına sebep olur. Bunun sonucunda kişi mutluluk duygusuyla birlikte kendini uyumsuz ve suçlu hissedebilir. Bir araştırma sonucuna göre Amerikalı katılımcıların aksine Japon katılımcılar mutluluğu ifade etmenin sosyal hayatta kıskançlık, kuşku ve nazar gibi olumsuz sonuçlar doğurduğunu belirtmiştir (Uchida ve Kitayama, 2009).

Mutluluğun peşinden koşmanın kişinin kendisi ve çevresi için kötü olduğu düşüncesi, hem Doğu hem de Batı kültürlerinde mutluluktan kaçınma nedeni olabilmektedir. Bireyin sadece haz alma odaklı bir mutluluğu araması ve bunun için uğraşması bireyi daha bencil ve çıkarlarına göre hareket eden biri haline getirebilir. Budistlere göre mutluluğu sadece haz almak üzerinden dar bir bakış açısıyla yorumlamak açgözlülüğü, şiddetin, hırsın ve gururun davranışlarımıza yön

vermesine yol açar. Bu davranışların ise bireyin etrafındaki insanlara zararı vardır (Ricard, 2011).

2.1.2.1. Mutluluk Korkusu ile İlgili Araştırmalar

Bu kısımda mutluluk korkusu ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.2.1.1. Mutluluk Korkusuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Gilbert vd., (2012), mutluluk korkusunu klinik örneklem üzerinde incelediği çalışmasında depresyon, kaygı ve stres gibi mental rahatsızlıkları olan bireylerin mutluluk gibi olumlu duyguları çok sık yaşamadıkları hatta bu duygulardan olumsuz sonuçları da beraberinde getirdiği için korktukları sonucuna ulaşmıştır.

Joshanloo (2013a), örneklemini 120 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmasında mutluluk korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre yaşam doyumu ve mutluluk korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Joshanloo ve Weijers (2014), kültürlere göre mutluluktan kaçınmanın nedenlerini araştırdıkları çalışmada, bu nedenleri dört kategoride sınıflandırmışlardır: Mutlu olmak kötü şeylerin olmasına neden olur, mutlu olmak ahlaken kötü bir insan olarak algılanmaya neden olur, mutlu olduğunu belirtmek insanlar tarafından hoş karşılanmaz, öznel mutluluğa ulaşmaya çalışmak o kişi için kötüdür.

Agbo ve Ngwu (2017), kişiliğin mutluluk korkusu ve mutluluk deneyimi üzerindeki etkisini incelemek için yaptıkları çalışmaya Nijerya'daki bir üniversiteden 238 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucuna göre mutluluk korkusu ve mutluluk deneyimi kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır. Dışadönük özelliğe sahip yani risk almaktan korkmayan, farklı fikirlere ve deneyimlere açık olan kişilerin mutluluk korkusu düzeyi düşüktür.

Joshanloo (2018), 316 üniversite öğrencisinin katıldığı, mutluluk korkusu ile güvensiz bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmanın

sonucuna göre mutluluk korkusu ile güvensiz bağlanma ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Jordan vd. (2020), mutluluk korkusu ve depreseif semptomlar arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmanın sonucuna göre mutluluk korkusu ve depresif semptomlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.1.2.1.2. Mutluluk Korkusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sarı ve Çakır'ın (2016), mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri ve aynı zamanda mutluluk korkusu ölçeğini Türk kültürüne uyarlama çalışmasını da yaptıkları bu araştırmada 401 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre mutluluk korkusu, psikolojik ve öznel iyi oluşu negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk korkusu düzeyi arttıkça iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Yıldırım ve Aziz'in (2017) Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun özelliklerini inceledikleri araştırmanın bulgularına göre MKÖ Türkçe Formu Ölçeği Türk kültüründe kullanılabilir ve geçerli bir çalışma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özen (2019), üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcı etkisini incelediği araştırmasında 395 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre mutluluk korkusu ölçeği toplam puanları ile obsesif inançlar ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Şar vd. (2019), örneklemini 184 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada mutluluk korkusu ile çocukluk çağı travmaları ve dissosiyatif yaşantıları incelemiştir. Araştırma bulgularına göre çocukluk çağı travma ölçeği puanları ve dissosiyatif yaşantılar ölçeği puanları ile mutluluk korkusu ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tekke ve Özer (2019), üniversitede öğrenim görmekte olan 211 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında dindarlık ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi

incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre dindarlık ve mutluluk korkusu arasında bir ilişki olmadığı, umut ve yaşam doyumunun mutluluk korkusu ile negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Baş vd. (2021) ergenlerle yürüttüğü çalışmanın amacı ergenlerde duygusal zekâ, mutluluk korkusu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın sonucuna göre ergenlerin duygusal zekâları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca ergenlerin mutluluk korkuları ve duygusal zekâları arasındaki yordayıcı ilişkinin negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eker'in (2021) üniversitede öğrenim görmekte olan 394 öğrenciyle yürüttüğü çalışmasında sosyal ve duygusal yalnızlık ile mutluluk korkusunu yordamada kişilik özelliklerinin rolünü araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kişilik özelliklerinin sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarını ve mutluluk korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Elmas'ın (2021) mutluluk korkusu ile yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlık değişkenlerini incelediği ve 738 öğretmen ile yürüttüğü çalışmanın sonucuna göre mutluluk korkusunun yaşam doyumunu azalttığı; psikolojik kırılganlığı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Payat'ın (2021) 300 katılımcıyla yürüttüğü çalışmasında genç yetişkinlik çağındaki bekâr bireylerde mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre genç yetişkinlerde evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin cinsiyet ve ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.3. Yaşam Stilleri

2.1.3.1. Bireysel Psikoloji ve Yaşam Stilleri

İnsanı ve insan yaşamını iyimser olarak değerlendiren Adler (1926'dan aktaran Murdock, 2018), insanın iyi olana sahip olma ve üstünlük elde etme çabasının insan davranışlarında belirleyici bir rolü olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Adler, insan davranışlarının bireyin içsel yaşantılarının anlamlandırılması ve bireyin dış dünyasındaki olaylara yüklediği anlam ile açıklanabileceğini ileri sürmüştür. Yani bireyin sahip olduğu tutumlar, düşünceler, değerler, algılar ve ilgiler davranışlar üzerinde etkili olabilmektedir. Kişiden kişiye değişen bu durumlar Adler'in 'yaşam stilleri' adını verdiği kavramla ilişkilidir (Sweeney, 2009; Geçtan, 2011; McCarty ve Christian, 2020).

Yaşam stili; bireylerin hedefleri, bu hedeflerine ulaşmak için izlediği yolu ve yöntemleri, kendisine ve çevresine yönelik düşüncelerin kaynağını oluşturur (Hjelle ve Ziegler, 1981).

Adler'e göre yaşam stili 5-6 yaşına kadar oluşur ve ilerleyen zamanlarda değişme görülmez (Canel, 2016; Murdock, 2018). Yaşam stili oluştuktan sonra tüm davranışlar üzerinde belirleyici bir rolü vardır. Yaşam stili kişiye özgüdür, herkeste farklıdır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956'dan aktaran Geçtan, 2011).

Bütüncüllük bakış açısına sahip Bireysel Psikolojiye göre birey değerlendirilirken tek başına değil içinde yaşadığı çevreyle, kültürle ve sosyal sınıfla birlikte ele alınmalıdır (Meşe, 1999; Keskin, 2017). Çünkü birey doğduğu andan itibaren aile fertlerinin olduğu sosyal bir çevrenin içindedir. Aile içinde bireye karşı sergilenen tutumlar, doğum sırası ve bireyin ilk anıları yaşam stillerinin şekillenmesinde etkilidir (Adler, 2019). Bireyin çocukluktan itibaren yaşadığı aile ve çevre benimsediği yaşam stiline belirleyicidir. Bu yaşam deneyimlerine göre birey kontrol, memnuniyet, benlik saygısı, mükemmeliyet ve beklenti odaklı olmak üzere beş yaşam stilinden birini benimser (Kern ve Cummins, 1996).

Belirtilen bu yaşam stillerinden *kontrol odaklı yaşam stiline* sahip olanlar liderlik rolüne uygun bir yapıdadırlar. Güçlü, etkili, fikirlerinde ısrarcı ve ikna

yeteneği olan kişilerdir. Kendi yaşantılarında ve çevresi üzerinde kontrolün onlarda olmasını isterler (Emiroğlu, 2020).

Mükemmeliyet yaşam stiline sahip olanlar, kurallara uyma konusunda hassas olan ve sorumluluğunda olan işleri kurallarına göre yapmayı tercih eden bireyler olarak tanımlamıştır. Aldıkları içi hatasız olarak kusursuz bir şekilde bitirmek için gayret ederler. Hata yapmaktan çekinirler (zpolat, 2011).

Memnuniyet yaşam stiline sahip olanlar, başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını dikkate alan duyarlı kişilerdir. İletişim kurdukları kişileri incitmemeye çalışırlar. Bu bireyler çevreleri tarafından arkadaş canlısı, samimi, ilişkilerinde sadık ve güvenilir olarak tanımlanır (Camp ve Center, 1999).

Benlik saygısı yaşam stiline sahip olanlar genellikle hayata karşı olumsuz bakış açısına sahiptir. Bu bireyler risk almaktan çekinen, kendi kararlarını vermekte zorlanan, fikirlerini ifade edemeyen, çekingen ve cesaretsiz bir yapıya sahiptir. Bu özelliklerinden dolayı başkaları tarafında kullanılabirler. Kern (1996), bu stile sahip kişilerin benlik saygısının düşük olduğunu belirtmiştir (Jonyniene ve Kern, 2012).

Beklenti odaklı yaşam stiline sahip olanlar belirledikleri amaçlara ulaşmak için gayret ederler. Bu amaçlar doğrultusunda beklentileri vardır. Çalışkan, hırslı, enerjik ve rekabetçi bir yapıları vardır. Kern (1996), bu kişilerin istedikleri amaca ulaşamadıklarında bu durumu kabullenebildiklerini ifade etmiştir (Belangee vd., 2003).

Anne-babanın özellikle de anne ve kardeşlerle ilişkinin önemine değinen Adler; aile üyelerinin çocukla olan iletişimin, çocuğun ileriki yaşamında bazı davranışları üzerinde belirleyici olduğuna değinmiştir. Bu durum örneklendirilecek olursa şımartılmış ocuk, her isteği yerine getirildiğinden dolayı her zaman ve her durumda bütün ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanmasını bekler (Adler, 1969'dan aktaran Murdock, 2018). İsteklerinin emir yerine geçtiğini düşünür. Sevilmeyen ocuk ise sevgi ve güven ortamından yoksun olduğu için yetişkinlikte de çevresindekilerin kendisine karşı olumsuz duygular beslediklerini düşünür, rekabetçi geçimsiz ve düşmanca davranışlar sergiler (Geçtan, 2011).

Adler kişilik üzerine yaptığı çalışmalarda yaşam öyküsünün temel hatlarını, kişinin başa çıkmak zorunda olduğu çevresel şartları ve bu çevresel şartlara karşı geliştirdiği tutumlara değinir. Bu tutumlar bireyin mesleği, heyecan yaşadığı

durumları, arkadaşlıkları, ailesi, bilinçli olarak gerçekleştirdiği davranışları, hastalıkları, yemek ve uyuma alışkanlıkları ve karşı cinsle ilişki durumu gibi dışardan fark edilebilen eylemlerden gözlenebilir (Geçtan, 2011).

Birey, yaşamında belli amaçlar ve duygular doğrultusunda hareket eder ve bu amaçları ve duyguları kapsayan yaşam stili sonucunda bireyin yaşamında üç ana görevi vardır. Bahsi geçen üç ana görevden biri olan topluma katkıda bulunabilme yani meslek seçimidir (Astrauskaite ve Kern, 2011). İkinci yaşam görevi, sosyal görev olan arkadaşlık bağı kurma, sosyal ilişkiler geliştirme ve işbirliği içinde olmaktır. Üçüncü yaşam görevi ise sevgidir. Sevgi görevi, bireyin karşı cinsle kurduğu romantik ilişki kurabilme, evlilik yapabilme ve çocuk sahibi olabilmedir. Bireyin yaşamdaki amacı bu üç yaşam görevine göre şekillenir (Adler, 2008; Dreikurs ve Mosak, 1966). Adler, bu yaşam görevlerinin birbiriyle ilişkili olduğunu ve bu görevlerin çözümünün yaşam stiline bağlı olduğunu belirtmiş ve üç yaşam ödevinden yola çıkarak bir kişilik tipolojisi oluşturmuştur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Adler'in oluşturduğu dört kişilik tipi şunlardır: Baskın tip, alıcı tip, kaçınan tip ve sosyal yetkin tip. Baskın tip, çevresine karşı baskın ve yönlendiricidir. Saldırgan davranışlar sergilerler ve kendisi dışındaki insanların ihtiyaçlarını dikkate almazlar. Alıcı tip, en çok görülen tiptir. Yaşam problemlerini çözmek için yetersiz olan bu tipler kendileri uğraşmak yerine her şeyi başkalarından bekler. Kaçınan tip, başarısızlıktan korktuğundan dolayı yaşam görevlerinden kaçır. Başarısızlıktan kaçmak için hayattaki tüm problemlerden kaçmaya meyillidir. Bu nedenle problem çözme konusunda yetersizdir. Sosyal yetkin tip, sosyal ilgisi ve atılganlığı yüksek düzeyde olan bu tip diğer insanlarla samimi bir ilişki kurar ve yaşam problemlerini çözme konusunda yeterlidir, cesareti vardır. İşbirliğine yatkındır (Akbaba vd., 2013).

Adler'e göre kişiliğin birleşimini sağlayan yaşam stili; nesnel bir gerçeklik üzerine değil, bireyin çocukluk çağındaki etkileşimleri sonucunda edindiği kendine has, öznel bir bakış açısı sonucu ortaya çıkar (Ansbacher, 1967). Mosak'a (1954) göre yaşam stiline dört yönelimi vardır:

1. Benlik kavramı: Bireyin kim olduğuna dair inançları,
2. Benlik ideali: Bireyin ne olması gerektiğine dair inançları,

3. Dış dünyanın ne olduğu ve dış dünyanın bireyden ne beklediğine dair düşünceleri,
4. Vicdani inanışlar: Bireyin “doğru-yanlış” inançları.

Bireyler yaşam deneyimlerini anlamlandırmak, değerlendirmek ve yaşam olayları hakkında tahminde bulunmak için bu yönelimleri farkında olmadan da olsa kullanırlar (Geçtan, 2011).

Düşmanlık, saldırganlık ve sadistlik, Adler’e göre insan motivasyonunu oluşturan temel eğilimler değildir. Fakat bireyin kişiliği ve yaşam stili tam olarak gelişmemişse, toplumun beklentileri ve benimsenen yaşam stiline uyum sağlamaması sonucu birey zorlandığında bu durumlar ortaya çıkabilir (Geçtan, 2011).

Yaşam stilini tanımlamak için Adler’in değindiği bir kavram da *ilk anılardır*. Bir kişinin yaşam stilini belirlemek için problemlerini dinledikten sonra o kişinin çocukluk çağına dair ilk anılarını da dinlemek gerekir. Çünkü ilk anılar bireyin tutum ve davranışlarının nasıl olabileceğine yönelik ipuçları sunar. İlk anıların gerçek veya anlamlı olup olmaması önemli değildir. Çocukluk dönemine ilişkin ilk anılar, gerçek dışı veya anlamsız dahi olsa bireyin hayat planı, amaçları ve davranışları hakkında bilgi verirler (Adler, 2019).

Çocuğun gelişiminde ailenin önemine değinen Adler, ailedeki diğer çocukların varlığının da kişilik gelişimi üzerinde etkisi olduğuna vurgulayan ilk kuramcıdır (Burger, 2006). Çocuğun ailedeki konumunu tanımlamak amacıyla *doğum sırası* kavramını kullanan Adler’e göre çocuğun aile içindeki durumu onun kişilik gelişimi ve yaşam stili üzerinde etkili olabilmektedir (Mosak ve Maniaci, 2008’den aktaran Sharf, 2016). Doğum sırası; çocuğun ilk çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ya da tek çocuk şeklinde kardeşlerin doğum düzeni ile ilgilidir. Fakat Adler aslında çocuğun psikolojik doğum sırasını gerçek doğum sırasına göre daha önemli bulmuştur (Stein ve Edwards, 1998; Lohman, Lohman ve Christensen, 1985’ten aktaran Murdock, 2018). Psikolojik doğum sırası ise kişinin kendisini aile içinde nasıl konumladığı ile ilgili düşünceleridir ve gerçek doğum sırası ile aynı olması gerekmez. İlgili alan yazında psikolojik doğum sırası en büyük çocuk, ikinci çocuk, en küçük çocuk ve tek çocuk olmak üzere dört başlık altında tanımlanmıştır (Campbell, White ve Stewart, 1991’den aktaran Kayacı ve Özbay, 2016).

En büyük çocuk (ya da ilk çocuk), aile içinde sözü geçen bir konumdadır, kardeşi henüz olmadığı için ilginin merkezindedir ve durumdan memnundur fakat ikinci çocuğun doğmasıyla bu ilgiyi yeni gelen bebekle paylaşması gerekir. Adler'in deyimiyle ilk çocuk artık "tahtını yitirmiş kraldır". İlk çocuk, ailede tekrar ilgi odağı olmak için çabalamaya ve mücadele etmeye başlar ancak bu çabası ve mücadelesi sonuçsuz kalır. Bundan dolayı en büyük çocuk diğerlerinin ilgisi ve sevgisi olmadan yaşamaya, kendi başına ayakta durmaya çalışır. Adler, en büyük çocuğun ileriki yaşamında tutucu, güç odaklı ve liderliğe meyilli bir kişilikte olabileceğini belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014).

İkinci çocuklar (ya da ortanca çocuklar), doğar doğmaz ailesinin ilgisini kendinden büyük olan çocukla paylaşır. Bununla birlikte en büyük çocukla bir rekabet içindedir, onu geçmesi gerektiğini düşünür. Ailede kendisinden büyük olan kardeşlerine yetişme duygusu vardır. Adler'e göre ortanca çocuklar güçlü bir üstünlük çabasına sahiptir. Yaşamın ilerleyen yıllarında, okul veya iş hayatlarında sürekli kendilerinden ileri olan insanlara yetişmek için fazla çaba gösterirler. Bu nedenle başarıyı yakalayan insanlardır (Burger, 2006).

En küçük çocuk (ya da son çocuk), çevresindeki herkesin kendisinden büyük ve güçlü olması nedeniyle aşağılık duygusunu yoğun olarak yaşayabilir. Aile üyeleri tarafından istekleri yerine getirilen ve şımartılan son çocuklar ileride kendi gayretleriyle bir şeyler yapmaktan yoksun olabilir (Burger, 2006). Diğer yandan kendisinden büyük kardeşlerine kıyasla daha çok uyarıcıya maruz kaldığından daha iyi gelişir, karşılaştığı sorunları daha hızlı çözer. Ancak Adler, aile üyelerinin en küçük çocuğu şımartan tutumlarından dolayı sorunlu çocukların önemli bir kısmını bu çocukların oluşturduğunu belirtir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Tek çocuk, paylaşmak zorunda olmadığı bir ilgi ile dünyaya gelir ve rekabet içinde olması gereken kardeşleri yoktur. Çocuk olarak ailenin merkezindedir. Ailesi özellikle annesi tarafından kaybedilme korkusu nedeniyle aşırı koruyucu bir tutum içinde yetiştirilebilir ve anne tarafından şımartılabilir. Bu durum sonucunda tek çocuk, annesine düşkün olup babayı dışlayabilir. Ailede sürekli ilgi odağı olan tek çocuk ileriki hayatında da ilgi odağı olmayı bekleyecek ve ilgi odağı olmadığında hayal kırıklığı yaşayacaktır. Adler'e göre tek çocuklar, büyürken yeterli uyarıcı alamadığından ve kardeşlerin arasında oluşan rekabet ortamından yoksun kaldığından akran ilişkilerinde problemler yaşayacaktır (Emiroğlu, 2020).

Adler, yukarıda tanımlanmaya çalışılan doğum sırasının değişmez belirtiler ve katı kurallar içermediğini, çocuğun aile içinde kendisini nasıl algıladığının daha önemli olduğunu özellikle vurgulamıştır. Ancak yaşam stillerini anlamaya çalışırken incelediğimiz meslek seçimi, arkadaşlık ilişkileri, davranışlar, alışkanlıklar ve ilk anıları incelediğimiz gibi doğum sırasını incelemek de bu konuda bizlere yardımcı olabilir.

2.1.3.2. Hümanistik Psikoloji ve Yaşam Stilleri

Hümanistik yaklaşımını geliştiren Carl Rogers'a göre insan özünde güçlü ve olumlu bir yapıya sahiptir. İnsan kendi hayatına yön verebilen, üretken bir yaşam sürebilen, gelişimlerini engelleyen içsel ve çevresel sorunların nasıl üstesinden geleceğini bilebilen güçlü bir varlıktır ve böyle bir potansiyeli doğuştan sahiptir (Corey, 2015). Rogers, insanların hayatta doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba içinde olduğunu belirtmiş ve bu doyum noktasına ulaşan insanı potansiyelini tam kullanan kişi olarak tanımlamıştır. Potansiyelini tam kullanan kişi; kendisinin ve diğerlerinin ihtiyaçlarına duyarlı, yeni yaşantılara açık, hayattan ne istediklerini bilen, her anı değerlendiren, toplumsal beklentilere uymak konusunda esnek, olumlu ve olumsuz duygularını ifade edebilen, kendisi ve yaşantısı arasında tutarlılık olan, yaşantıları çarpıtmadan algılayan, risk alan ve olumlu bir benlik kavramı olan kişidir (Burger, 2006).

Rogers, bireyin “benim/kendim” olarak algıladığı bütün yaşam deneyimlerini ve buna yüklediği anlamları benlik kavramı olarak adlandırır (Murdock, 2018). Bireyin yaşantısındaki tehlike durumuna bağlı olarak benlik kavramını korumak için yaşantıyı reddeder ya da olayları çarpık algılar. Bunun sonucunda benlik yapısında inkâr edilmiş benlik ve tahrif edilmiş olmak üzere iki farklı benlik oluşur (Jones, 1982'den aktaran Özpolat, 2011). İnkâr edilmiş benliğe sahip birey, gerçeklikten uzaklaşarak yaşantıyı inkâr eder ve o yaşantı olmamış gibi davranır. Tahrif edilmiş belikte ise birey, yaşantıları gerçek anlamında uzaklaştırarak çarpıtılmış bir şekilde algılar. Bu nedenle bu kişiler başkalarıyla iyi bir şekilde iletişim kuramazlar. Bahsi geçen iki benliğe sahip olmayan bireylerde ise sağlıklı benlik gelişimi vardır. Sağlıklı benliğe sahip bireylerin algıları gerçeklikten uzak değildir, yaşantıları ve davranışları arasında tutarlılık vardır (Özpolat, 2011).

Hümanistik yaklaşımda yer alan benlik kavramı, fonksiyonsuzluk ve potansiyelini tam kullanan kişi özellikleri, yaşam stilleriyle bağdaşabilir.

2.1.3.3. Transaksiyonel Analiz ve Yaşam Stilleri

Eric Berne tarafından geliştirilen Transaksiyonel Analiz, kişiler arasındaki dinamik ilişkiyi temel alan ve bir kişinin diğer kişilerle iletişim halindeyken nasıl davrandığını anlamaya çalışan bir yaklaşımdır (Akkoyun 2001'den aktaran Keçeci, 2007). İletişim durumunda kullandığımız bazı davranış kalıplarına dikkat çeken Berne, bu davranış kalıplarını ego (ben) durumları olarak adlandırmıştır. Ego durumları, üç başlık altında incelenmiştir: Ebeveyn ego durumu, yetişkin ego durumu ve çocuk ego durumu.

Ebeveyn ego durumu, yaşamın ilk yıllarında oluşan bu ego durumunda bireyin ilk olarak anne baba olmak üzere diğer tüm otorite figürlerinden aldığı düşünce, duygu ve davranış kalıplarınıdır (Yalçın, 2014). Diğer insanlara karşı peşin hükümlü, eleştirel ve koruyucu davranışlar içeren ebeveyn ego (Çetin, 2019), kişinin ebeveynlerini veya diğer otorite figürlerini taklit etmesiyle gelişir. Sosyal yaşamı düzenleyen değerler ve kurallar ebeveyn egonun temelini oluşturur (Saruhan, 2019).

Yetişkin ego durumu, içinde bulunduğu şu anki duruma yönelik duygu, düşünce ve davranışları oluşturur (Akkoyun, 1995). Ebeveyn ego durumu ile çocuk ego durumunun istekleri arasında denge kurmaya çalışır, sorun çözme odaklı davranışlar sergiler. Çevresinde gördüklerini ve duyduklarını duygulardan ve önyargılı düşüncelerden bağımsız olarak değerlendirmeye çalışır (Akbağ, 2000).

Çocuk ego durumu, çocukluktan izler taşıyan duygu, düşünce ve davranışları içerir. Doğal çocuk ve uygulu çocuk olmak üzere iki durumu vardır. Doğal çocuk davranışlarını kendiliğinden, spontane olarak ortaya koyarken uygulu çocuk, çevreden beklenenin aksi yönde davranışlar sergiler. Bazen de uygulu çocuğun davranışlarının kaynağını anne baba sevgisini ve onayını kaybetmemek oluşturur (Ümmet, 2012).

Berne'e göre yazgılar, farkında olunmayan hayat planları anlamına gelmektedir. Birey yazgılarını, çocukluk çağında çevresiyle ve ebeveynleriyle

karşılıklı gerçekleştirdikleri iletişim sonucu geliştirir. Kahler bu yazgıları dört şekilde incelemiştir. Bunlar; mükemmel ol, kendini zorla, başkalarını hoşnut et, acele et ve güçlü ol yazgılarıdır. Mükemmel ol yazgısında, yapılan işlerde en iyiyi hedefleme, kusursuz işler çıkarma çabası vardır. Kendini zorla yazgısında, kişilerde sabırsızlık ve yürütülen işlerde tahammül edip kendini zorlama vardır. Başkalarını hoşnut et yazgısında kendisini geri planda bırakıp başkalarının isteklerini ön planda tutan bir yaşam tarzı belirgindir. Acele et yazgısında bireyler çok hareketlidir, bir şeyi düzgün yapamadıkları düşüncesi vardır. Davranışları tutarlı değildir. Güçlü ol yazgısında ise bireyler kendi zayıflıklarını başkalarına göstermemek üzere sert bir duruş sergilemeye çalışırlar (Akkoyun, 1995).

Transaksiyonel analizde insan davranışları ego durumlarıyla açıklanmaya çalışılmış (Ümmet, 2012) ve yazgıların bireylerin yaşam amaçlarına yön verdiğine değinilmiştir. Davranışlar ve bilinçsiz olarak yaptığımız birçok durum yaşam stilleri hakkında fikir verebilmektedir.

2.1.3.4. Varoluşçu Psikoloji ve Yaşam Stilleri

Varoluşçu psikolojiye göre insanın yaşamdaki amacını bulması ve bu amaca uygun anlamlı bir yaşam sürmesi önemlidir. Yalom'a göre anlamlı bir yaşam sürmek, birçok kaygı veren durumla karşılaşılmasına rağmen hayatı çekilir kılmaktadır (Bakırtaş, 2018). Bireyler varoluşlarını tam olarak anlayabilmek için "Ben kimim?, Kim olacağım?, Nereden geldim?" sorularını kendilerine yöneltmeli ve sorulara cevap bulmalıdır. Bireylerin varoluşuna odaklanan bu kurama göre farklı varoluş yolları vardır. Bunların ilki çevreyi ve biyolojik dünyayı anlatan 'Umwelt'tir. Bütün insanlar ve hayvanlar için geçerli olan dürtü, içgüdü, uyumak, yemek, ölmek gibi doğal ve yasaları ve döngüler umwelttedir. İkinci varoluş yolu olan 'Mitwelt', insan ilişkilerini kast eder. İnsanların diğer insanlarla kurduğu ilişkilere değinir. Üçüncü varoluş yolu olan 'Eigenwelt' bireyin iç dünyasını, öz farkındalığını kasteder. Sonuncu varoluş yolu olan 'Uberwelt' dünya hakkındaki inançların dini veya manevi boyutuna değinir. Aynı zamanda bireyin olmasını istediği ideal dünyayı ifade eder (Sharf, 2016).

İnsanların tam anlamıyla var olması için bahsedilen varoluş yollarının her birinde yaşaması gerekir fakat genellikle insanlar, bunların birinde veya ikisinde kendilerini rahat hissettiği için hepsini kullanmazlar (van Deurzen-Smith, 1997'den aktaran Murdock, 2018). Ayrıca bu dört varoluş yollarından her biri belli bir yaşam stilini ifade eder (Özpolat, 2011; Emre, 2019).

2.1.3.5. Bilişsel Yaklaşım ve Yaşam Stilleri

Bilişsel yaklaşıma göre duygularımızın ve davranışlarımızın temelinde olaylara yüklediğimiz anlamlar yatmaktadır (Beck, 2018). Duygular ve davranışlar üzerinde bir değişikliğin olması için düşünce ve bilgi işleme süreçlerinin üzerinde durulması gerekir (Weishaar, 2001; Corey, 2015).

Bilişsel terapiyi geliştiren Aaron T. Beck'in bilişsel modeline göre uyarıcıları ve bilgileri algılamayı, organize etmeyi, geri çağırmayı ve kullanmayı sağlayan bilişsel yapılar yani *şemalar* vardır ve aynı zamanda bu şemalar, bireyin kendisi ve çevresindeki kişiler veya olaylar hakkında sahip olduğu inançları barındırır. Şemalar düşüncenin alt yapısını oluşturur (Özdel, 2015). Bireyin dış dünya ile alakalı tecrübeleri ve gerçekleştirdiği dolaylı öğrenmeleri sonucu şemalar oluşur. Yaşamın erken dönemlerinde, ilk çocukluk zamanlarında kazanılmaya başlanan bu şemalar ileride kullanılmak üzere saklanır. Şemalar, uyumlu/işlevsel ve uyumsuz/işlevsiz olmak üzere iki şekildedir. Uyumlu/İşlevsel şemaya sahip olduğunda “güvenilir biriyim, sevilen biriyim, zor durumlarla başa çıkabilen biriyim, değerliyim” gibi düşünceler hâkimdir. Uyumsuz/İşlevsiz şema da ise “kabul edilmek ve saygı duyulmak için mükemmel olmalıyım, insanlar güvenilirmez, değersizim, ben bir hiçim, ben değersizim” gibi düşünceler hâkimdir (Wright ve Beck, 1996'dan aktaran Murdock, 2018). Bireyler, bir olayla veya durumla karşılaştıklarında şemaları ve temel inançları harekete geçer, duruma veya olaya özgü olarak ortaya çıkan otomatik düşünceler oluşur ve bireyler buna bağlı olarak duygusal, davranışsal veya fizyolojik tepkiler verir (Liese ve Beck, 1997). Eğer bireyin karşılaştığı durumlarda uyumsuz/işlevsiz şemaları daha kolay aktif oluyorsa bireyde mutsuzluk, umutsuzluk ve çökkünlük hali görülebilir.

Beck, insan davranışlarını daha iyi anlamak için bilişsel modelin daha kapsamlı hali olan *mod (tarz)* kavramını kullanmıştır (Özdel, 2015; Murdock, 2018). Beck ve Weishaar (2005), modları “kişiliği oluşturan ve içinde bulunulan durumları yorumlamak üzere kullanılan bilişsel, duygusal, motivasyonel ve davranışsal şema ağları” olarak tanımlanmıştır. Üç temel mod sınıflaması vardır: Birincil (temel) mod, yapıcı (geliştirici) mod ve minör (ikincil) mod. Birincil (temel) mod, hayatta kalma, üreme gibi fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına yönelik işlevde bulunur. Bu moddaki düşünce çarpıtılmıştır ve esnek değildir. Dört tür birinci mod vardır. Bunlar; tehdit, kaybetme, mağduriyet ve kendini geliştirmedir. İkinci tür moda olan yapıcı (geliştirici) mod, hayat tecrübesi sonucu oluşur. Yakınlaşma, yaratıcılık, kişisel yeterlilik ve bağımsızlık unsurlarını içerir. Son mod türü ise minör (ikincil) moddur. Bu modalar spor, eğlence, okuma, yazma ve sosyal ilişki kurma gibi günlük yaşam aktivitelerini içerir. Diğer modalara göre minör modda bilinç daha etkilidir (Murdock, 2018).

Duygusal veya davranışsal tepkilerin bilişsel sürecin bir ürünü olduğu görüşünü savunan bilişsel yaklaşıma göre temelini yaşamın ilk yıllarından alan ve dünya görüşü dâhil bireyin kendine yönelik algısını da içeren şemalar ve modlar, yaşamımız üzerinde oldukça etkili olabilmektedir. Yaşam stillerinde olduğu gibi şemalar ve modlar incelenerek bireyin nasıl yaşadığı, olaylara bakışı, kişiler arası ilişkilerinin nasıl olduğu gibi konular hakkında bilgi sahibi olunabilir.

2.1.3.6. Yaşam Stilleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda yaşam stilleri ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar yer almaktadır.

2.1.3.6.1. Yaşam Stilleriyle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Grunow (1996), zihinsel engelli ve gelişimsel bozukluğu olan 22 çocukla yürüttüğü çalışmada katılımcıların yaşam stillerini belirlemek amacıyla yaşam stilleri envanterinin sorularını baz alarak oluşturduğu anketi uygulamıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre zihinsel engelli ve gelişimsel bozukluğu olan çocukların kendilerine özgü farklı bir yaşam stili oluşturdukları görülmüştür.

Kutchins (2002), çiftlerin evlilik öncesi birbirlerine uyumu ve yaşam stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; katılımcıların eğitim durumları, birbirlerine uyumları ve yaşam stilleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Vilhauer (2003), yaşam stilleri ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında katılımcıların erken çocukluk yaşantılarındaki aile içi şiddete maruz kalma ve sosyalleşme boyutları ile yaşam stilleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kern vd. (2003), yaşam stilleri ve yeme bozukluğu belirtileri ve davranışları arasındaki ilişkiyi 64 üniversitesi öğrencisi üzerinde inceledikleri bir çalışmanın sonuçlarına göre yaşam stillerinin memnuniyet alt boyutu ile yeme bozuklukları negatif, beklenti ve mükemmeliyetçilik alt boyutları ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Lewis ve Osborn'un (2004) 273 üniversite öğrencisi üzerinde alkol kullanımı ve yaşam stillerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada yaşam stillerinin memnuniyet (belonging-social interest) alt boyutu ile yoğun alkol kullanımı ve alkol kullanım sonuçları arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kontrol odaklı alt boyutunun erkeklerin alkol tüketim sonuçlarının önemli bir yordayıcısı olduğu ve bütün örneklem üzerinde Benlik saygısı alt boyutunun alkol kullanım sonuçlarının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Kern ve Astrauskaite (2011), Litvanya'nın bir metropol bölgesinde üç farklı kurumda çalışan 320 kişi ile yürüttükleri çalışmada iş yerinde mobinge (workplace harassment) maruz kalan bireyleri yaşam stilleri açısından değerlendirmiştir. Yapılan analizler sonucunda yaşam stillerinin kontrol odağı ve mobing arasında negatif, beklenti ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.1.3.6.2. Yaşam Stilleriyle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yaşam stilleri ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda genellikle yaşam stilleri, araştırmacıların kendileri tarafından oluşturulan anketler aracılığıyla ölçülmüştür (Özpolat, 2011). Yaşam stilleri ile satın alma karar süreci (Can, 2006), iş doyumunu ve kaygı düzeyi (Eryılmaz, 2008), öznel refah ve bireycilik toplulukçuluk etkisi (Dertli, 2009), tüketim alışkanlıkları (Kahraman, 2009), tüketici satın alma davranışları (Durmaz vd., 2011), tekerlekli sandalye kullanıcılarında egzersiz farkındalığı (Günel vd., 2013) gibi konular incelenmiştir.

Meşe (1999), birey ve grup ilişkileri ekseninde sosyal kimlik ve yaşam stillerini incelediği doktora çalışmasında bireylerin grup aidiyetlerine, etnik kökenlerine, mezheplerine ve cinsiyetlerine göre yaşam stillerinde benzerlik olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Özpolat (2011) tarafından yapılan doktora çalışmasında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşam stilleri, farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin; cinsiyet, anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik durum ve çocukluğun geçtiği yere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Tezci vd. (2016), 716 öğretmen adayının sahip olduğu yaşam stili ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin öz-düzenleme becerileri ile mükemmeliyet, memnuniyet, beklenti, kontrol ve benlik saygısı yaşam stilleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz düzenleme becerileri ile en yüksek pozitif ilişki mükemmeliyetçi yaşam stili, en düşük pozitif ilişki ise kontrol odaklı yaşam stili arasında bulunmuştur.

Sezer vd. (2017), öğretmenlerin yaşam stilleri ve sınıf yönetim profilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 306 öğretmen çalışmaya katılmıştır. Yapılan t testi ve ANOVA sonucunda öğretmenlerin en çok mükemmeliyetçi yaşam stiline sahip oldukları ve erkek öğretmenlerin mükemmeliyetçi yaşam stiline sahip puan ortalamalarının kadın öğretmenlerinkinden düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam stilleri ve sınıf yönetim profilleri arasındaki en yüksek korelasyon,

mükemmeliyetçi yaşam stiline sahip olma ve otoriter sınıf yönetimini benimseyen öğretmenler arasında olduğu görülmüştür.

Sezer ve İşgör'ün (2017), yaşam stilleri ve sosyal desteğin internet kullanımındaki rolünü incelediği araştırmanın sonucuna göre yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan bireylerin daha az internet kullanma eğiliminde olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin benimsedikleri yaşam stillerine (mükemmeliyet, kontrol, benlik saygısı, beklenti odaklı ve memnuniyet) göre internet kullanımını değiştirmektedir.

Kandemir, Tutar ve Höl (2017) tarafından yapılan bir çalışmada Çocuk Gelişimi Bölümü öğrencileri üzerinde yaşam stillerinin girişimciliği yordama etkisi incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda yaşam stilleri alt boyutlarından benlik saygısı ve beklentiler yaşam stiline girişimciliğe bir etkisinin olmadığı, memnuniyet yaşam stiline negatif anlamlı etkisinin olduğu ve mükemmeliyetçi ve kontrollü yaşam stiline pozitif anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Emre (2019), psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin iyi oluşlarının, iş yerindeki stres kaynaklarına, çalışma yaşamı kalitelerine ve yaşam stillerine göre yordanmasını incelediği çalışmada mükemmeliyetçi, memnuniyet ve benlik saygısı stiline katılımcıların iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrolcü ve beklenti stiline ise katılımcıların iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna varılmıştır.

Nokay (2019), öğretmen motivasyonunu yordamada yaşam stillerinin rolünü incelemek amacıyla yürüttüğü tez çalışmasına 582 öğretmen katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucuna göre yaşam stillerinin alt boyutlarından olan kontrol, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısının öğretmen motivasyonunu anlamlı olarak yordamakta ve bu üç değişkenin birlikte öğretmen motivasyonunun varyansının %13'ünü açıklamaktadır.

Emiroğlu (2020), psikolojik doğum sırası farklı üniversite öğrencilerinin sosyal ilgi, yaşam stili ve psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürüttüğü doktora çalışmasının sonucuna göre psikolojik doğum sırasına göre mükemmeliyetçilik, memnuniyet ve beklentiler yaşam stilleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar vardır. Öğrencilerinin gerçek doğum sıraları ile psikolojik doğum sıraları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırma modeli, ölçme araçları, istatistiksel analizler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışmanın modeli, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasında ilişkiyi veya değişkenlerin birlikte değişim düzeyini belirlemek için kullanılan bir yöntemdir (Karasar, 2012).

Araştırmanın bağımlı değişkeni mutluluk korkusudur. Bağımsız değişkenleri ise yaşam stilleri, algılanan anne-baba tutumu, doğum sırası, ilişki durumu ve çocukluğun geçtiği yerdir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreninin Türkiye’de 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 287 (%70,3) kadın ve 121 (%29,7) erkek olmak üzere toplam 408 kişi oluşturmaktadır. Örneklem rastgele (tesadüfi) örnekleme sistemi ile seçilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş, lisans ve lisansüstü değişkenlerinin frekansı, yüzdesi; yaş değişkeninin ortalaması ve standart sapması Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin yaş, lisans ve lisansüstü değişkenlerinin frekans tablosu

		f	%	X	Ss
Yaş	18-21	202	%49,4		
	22-25	171	%42		
	26-30	35	%8,6		
	Toplam	408	%100	21,75	2,675
Öğrenim	Lisans	355	%87		
	Lisansüstü	53	%13		
	Toplam	408	%100		

Tablo 1’de görüldüğü gibi katılımcıların yaşları ortalaması 22 yaş civarındadır. Katılımcıların büyük bir kısmını 18-21 yaş aralığındaki lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

Katılımcılara ait diğer değişkenlere ait bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Çocukluğun Geçtiği Yere, Algılanan Anne-Baba Tutumuna, Doğum Sırasına ve İlişki Durumuna Göre Dağılımı

		Kadın		Erkek		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Çocukluğun Geçtiği Yer	Kırsal	70	%17,2	39	%9,6	109	%26,8
	Şehir merkezi	129	%31,6	47	%11,5	176	%43,1
	Büyükşehir	88	%21,6	35	%8,6	123	%30,1
	Toplam	287	%70,3	121	%29,7	408	%100
Algılanan Anne Baba Tutumu	Aşırı koruyucu	79	%19,4	26	%6,4	105	%25,7
	Otoriter	25	%6,1	13	%3,2	38	%9,3
	Aşırı hoşgörülü	67	%16,5	33	%8,1	100	%24,6
	İhmal eden	21	%5,1	6	%1,5	27	%6,6
	Demokratik	95	%23,3	43	%10,5	138	%33,8
Toplam	287	%70,3	121	%29,7	408	%100	
Doğum sırası	En büyük çocuk	110	%27	36	%8,8	146	%35,8
	Ortanca çocuk	97	%23,8	32	%7,8	129	%31,6

Tablo 2-devamı

	En küçük çocuk	74	%18,1	48	%11,8	122	%29,9
	Tek çocuk	6	%1,5	5	%1,2	11	%2,7
	Toplam	287	%70,3	121	%29,7	408	%100
İlişki durumu	İlişkisi var*	83	%20,3	35	%8,6	118	%28,9
	İlişkisi yok	204	%50	86	%21,1	290	%71,1
	Toplam	287	%70,3	121	%29,7	408	%100

*(flört, nişanlı, evli)

Tablo 2’de verilen bilgilere göre çocukluğunu kırsal kesimde geçirenlerin oranı %26,8 (n=109), şehir merkezinde geçirenlerin oranı %43,1 (n=176) ve büyükşehirde geçirenlerin oranı %30,1’dir (n=123).

Katılımcıların algıladıkları anne-baba tutumlarına bakıldığında ebeveynlerinin tutumlarını aşırı koruyucu algılayan katılımcıların oranı %25,7 (n=105), otoriter algılayanların oranı %9,3 (n=38), aşırı hoşgörülü algılayanların oranı %24,6 (n=100), ihmal eden olarak algılayanların oranı %6,6 (n=27) ve demokratik olarak algılayanların oranı %33,8’dir (n=138).

Katılımcıların doğum sırasına göre dağılım incelendiğinde en büyük çocuk olanların oranı %35,8 (n=146), ortanca çocukların oranı %31,6 (n=129), en küçük çocukların oranı %29,9 (n=122) ve tek çocukların oranı %2,7’dir (n=11).

Katılımcıların ilişki durumuna göre dağılımlarına bakıldığında ilişkisi olanların (evli, flört, nişanlı) oranı %28,9 (n=118), ilişkisi olmayanların oranı %71,1’dir (n=290).

3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Bu araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Mutluluk Korkusu Ölçeği, Yaşam Stilleri Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların algılanan anne-baba tutumlarına, çocukluğun geçtiği yere, doğum sırasına ve ilişki durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Mutluluk Korkusu Ölçeği

2013 yılında Joshanloo tarafından geliştirilen Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması Demirci, Ekşi, Kardeş ve Dinçer (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Kesinlikle Katılmıyorum" ile "Kesinlikle Katılıyorum" arasında değerlendirilen 7'li likert tipi tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 7 ile 35 arasında değişmektedir ve ölçekten alınan puanlar arttıkça mutluluk korkusunun arttığı varsayılır. Ölçeği dilsel eşdeğerliliği ile ilgili yapılan çalışmada İngilizce olan orijinal formu ile Türkçe formu maddelerinin puanları arasındaki korelasyonun .71 ile .90 ($p<.01$) arasında sıralandığı görülmüştür ve formların toplam puanı arasındaki korelasyon değeri .91 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada kullanılan mutluluk korkusu ölçeğinin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Yaşam Stilleri Envanteri

Kern (1992) tarafından geliştirilmiştir ve kontrol alt boyutu, mükemmeliyetçilik alt boyutu, benlik saygısı alt boyutu, beklentiler alt boyutu ve memnuniyet alt boyutu olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 5li likert tipinde (1=asla bana uymuyor, 5=Tam olarak bana uyuyor) 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özpolat (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış versiyonunda, her alt ölçekte 5 madde olmak üzere toplam 25 madde yer almaktadır. Her bir boyuttan alınan puanın yüksekliği benimsenen yaşam stillini gösterir (Özpolat, 2011). Ölçeğin 6, 10, 14, 19, 24. maddeleri kontrol alt boyutu, 3, 8, 17, 22, 25 maddeleri benlik saygısı alt boyutu, 1, 7, 11, 15, 20. maddeleri mükemmeliyetçilik alt boyutu, 5, 9, 13, 18, 23. maddeleri

beklenti alt boyutu ve 2, 4, 12, 16, 21. maddeleri ise memnuniyet alt boyutu ile ilgili maddelerdir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin madde toplam puanları ise .45 ile .59 arasındadır. Bu çalışma için ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı mükemmeliyet alt boyutu için .66, kontrol alt boyutu için .37, memnuniyet alt boyutu için .42, beklenti alt boyutu için .46 ve benlik saygısı alt buyutu için .40 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veriler Toplama Süreci

Ölçekler çalışmanın amacına uygun olarak belirlendikten (Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Stilleri Envanteri) sonra gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra belirlenen ölçekler, Covid-19 tedbirlerinden dolayı online ortama aktarılıp (Google forms) katılımcılara mesaj ya da mail yoluyla gönderilmiştir. Ölçeğin uygulanması süresi 7-10 dakika sürmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle aykırı değerlerin belirlenmesi için Box pilot analizi yapılmış ve toplam 408 Verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakmak için bağımlı değişkenin yani mutluluk korkusunun skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerine bakılmıştır. Normallik testine göre dağılımın normal olduğu görülmüştür. Normal dağılım gösteren verilerde analiz için parametrik testler kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2017). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yüzde olarak ne kadar etkilediğini anlamak için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmanın esas problemine ve alt problemlerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçları ve yorumları ele alınmıştır.

İstatistiksel analizlere başlamadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını anlamak için araştırmanın bağımlı değişkeni olan “Mutluluk Korkusu Ölçeği” nden elde edilen puanların çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayı değerleri Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Mutluluk Korkusu ve Yaşam Stili Ölçeklerinin Skewness ve Kurtosis Değerleri

Bağımlı Değişken	N	X	SS	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk Korkusu	408	2.65	1.58	.926	-.056
Kontrol Odaklı YS*	408	3.33	.029	-.038	.087
Mükemmeliyet YS	408	3.67	.032	-.327	.355
Memnuniyet YS	408	3.68	.029	-.250	-.214
Beklenti YS	408	3.42	.030	-.061	.100
Benlik Saygısı YS	408	3.35	.030	.026	-.198

*Yaşam Stili

Tablo 3’te görüldüğü gibi Mutluluk Korkusu Ölçeği için Çarpıklık (Skewness) katsayısı .926, basıklık (Kurtosis) -.056’dır. Bir veri grubunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,-1 aralığında olması dağılımın normal olduğunu gösteren bir durum olarak kabul edilebilir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2013). Analiz sonucunda MKÖ’den alınan puanların ortalaması 2.65 standart sapması ise 1.58 olarak bulunmuştur.

Tablo 3’teki Yaşam Stilleri Ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde katılımcıların en fazla Memnuniyet Yaşam Stilini (X=3.68, SS=.029) ikinci olarak da

Mükemmeliyet Yaşam Stilini ($X=3.67$, $SS=.032$) benimsedikleri görülmektedir. Bunları sırasıyla Beklenti Odaklı ($X=3.42$, $SS=.030$), Benlik Saygısı ($X=3.35$, $SS=.030$) ve Kontrol Odaklı Yaşam Stili ($X=3.33$, $SS=.029$) izlemektedir.

Aşamalı regresyon analizine geçmeden önce doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik durum, çocukluğun geçtiği yer, ilişki durumu ve cinsiyet değişkenlerine dummy (kukla) kodlama yapılmıştır.

4.1. Katılımcıların Kontrol Odaklı Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Kontrol odaklı yaşam stili puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek için yapılan aşamalı regresyon analizinde katılımcıların doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet eşitliğe alınmıştır. Bu değişkenlerin Kontrol odaklı yaşam stilini ne ölçüde yordadığına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Kontrol Odaklı Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	SS	β	t	p
1	(Sabit)	3.309	.030	.133	109.073	.000
	SED*(düşük)	.297	.110		2.700	.007
	R=.133	R²= .018	R²_{ch}= .018	F_(1,406)=7.289		
2	(Sabit)	3.349	.035		94.518	.000
	SED(düşük)	.310	.110	.139	2.827	.005
	Doğum	-.137	.064	-.106	-2.160	.031
	SIRASI(son çocuk)					
	R=.170	R²= .029	R²_{ch}= .011	F_(1,405)=6.011		

*Sosyo-Ekonomik Durum

Tablo 4 incelendiğinde Kontrol odaklı yaşam stili puanlarını yordamada iki değişkenin anlamlı olduğu görülmektedir. Modele birinci aşamada giren orta düzey sosyo-ekonomik durum toplam varyansın %1.8'ini açıklamaktadır ($R^2=.018$,

$F_{(1,406)}=7.289$, $p<.05$). Analize ikinci aşamada giren doğum sırasının(son çocuk) işleme katılmasıyla orta sosyo- ekonomik durum ile birlikte getirdiği ek katkı %1.1 olup toplam varyans %2.9'a yükselmiştir ($R^2=.029$, $F_{(1,405)}=6.011$, $p<.05$). Analize alınan algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, cinsiyet, ilişki, doğum sırasının alt değişkenleri olan ilk ve ortanca çocuk durumunun anlamlı bir katkısının olmadığı belirlenmiştir.

4.2. Katılımcıların Mükemmeliyet Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Mükemmeliyet yaşam stili puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan çoklu aşamalı regresyon analizinde katılımcıların doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet eşitliğe alınmıştır. Bu değişkenlerin Mükemmeliyet yaşam stili toplam puanını ne ölçüde yordadığına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Mükemmeliyet Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	SS	β	t	p
1	(Sabit)	3.710	.034	.187	109.698	.000
	AABT* _(otoriter)	-.426	.111		-3.840	.000
		R=.187	R²= .035	R²_{ch}=.035	F_(1,406)=14.746	
2	(Sabit)	3.660	.039		92.810	.000
	AABT _(otoriter)	-.421	.110	-.185	-3.818	.000
	İlişki durumu	.171	.071	.117	2.416	.000
		R=.221	R²= .049	R²_{ch}=.014	F_(1,405)=10.380	
3	(Sabit)	3.550	.060		56.250	.000
	AABT _(otoriter)	-.413	.110	-.182	-3.763	.000
	İlişki durumu	.171	.070	.117	2.429	.016
	Cinsiyet	.155	.070	.107	2.217	.027
		R=.245	R²= .060	R²_{ch}=.011	F_(1,404)=8.625	

*Algılanan Anne-Baba Tutumu

Tablo 5'teki analiz sonuçlarına göre algılanan anne-baba tutumunun, ilişki durumunun ve cinsiyetin Mükemmeliyet Yaşam Stili toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Analize birinci aşamada giren otoriter anne-baba tutumu toplam varyansın %3.5'ini açıklamaktadır ($R^2=.035$, $F_{(1,406)}=14.746$, $p<.05$). İkinci aşamada modele giren ilişki durumu %1.4 ek katkı ile toplam varyansı %4.9'a yükseltmiştir ($R^2=.049$, $F_{(1,405)}=10.380$, $p<.05$). Üçüncü aşamada cinsiyet değişkeninin yordamaya katılmasıyla birlikte bu değişkenin varyansa getirdiği katkı %1.1 olup toplam varyansı %6'ya yükseltmiştir ($R^2=.011$, $F_{(1,404)}=8.625$, $p<.05$). Analize alınan çocukluğun geçtiği yerin, sosyo-ekonomik durumun, doğum sırasının, demokratik, aşırı hoşgörülü, ihmalkâr, aşırı koruyucu anne-baba tutumunun Mükemmeliyet yaşam stili puanlarına anlamlı bir katkısı olmadığı belirlenmiştir.

4.3. Katılımcıların Memnuniyet Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Memnuniyet yaşam stili puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinde katılımcıların doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet eşitliğe alınmıştır. Bu değişkenlerin Memnuniyet yaşam stilini ne ölçüde yordadığına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Memnuniyet Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	SS	β	t	p
1	(Sabit)	3.499	.054	.204	65.058	.000
	Cinsiyet	.269	.064		4.191	.000
		$R=.204$	$R^2=.041$	$R^2_{ch}=.041$	$F_{(1,406)}=17.565$	

Tablo 6'ya bakıldığında cinsiyet değişkeninin Memnuniyet yaşam stili puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni

varyansın %4.1'ini açıklamaktadır ($R^2=.041$, $F_{(1,406)}=17.565$, $p<.05$). Analize alınan doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik düzey ve ilişki durumunun Memnuniyet Yaşam Stiline anlamlı bir katkısının olmadığı belirlenmiştir.

4.4. Katılımcıların Beklenti Odaklı Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Beklenti yaşam stili puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinde katılımcıların doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet eşitliğe alınmıştır. Bu değişkenlerin Beklenti Odaklı yaşam stilini ne ölçüde yordadığına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Beklenti Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	SS	β	t	p
1	(Sabit)	3.478	.037	-.143	95.144	.000
	Doğum	-.195	.067		-2.912	.004
	sırası _(son çocuk)					
	R=.143	R²= .020	R²_{ch}= .020	F_(1,406)=8.482		
2	(Sabit)	3.650	.094		38.985	.000
	Doğum	-.209	.067	-.154	-3.125	.002
	sırası _(son çocuk)	-.190	.095	-.098	-1.990	.047
	SED*(orta)					
	R=.173	R²= .030	R²_{ch}= .009	F_(1,405)=6.252		

*Sosyo-Ekonomik Durum

Tablo 7 incelendiğinde doğum sırası ve orta sosyo-ekonomik durum değişkenlerinin Beklenti Odaklı Yaşam Stili puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modele ilk aşamada alınan doğum sırası_{1min} son çocuk alt

boyutu toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır ($R^2=.020$, $F_{(1,406)}=8.482$, $p<.05$). Modele ikinci aşamada giren orta sosyo-ekonomik durum ile toplam varyans %3'e yükselmiştir ($R^2=.030$, $F_{(1,405)}=6.252$, $p<.05$). Analize alınan doğum sırasının diğer alt boyutları olan ilk çocuk ve ortanca çocuk; algılanan anne-baba tutumu, ilişki durumu, cinsiyet, çocukluğun geçtiği yer ve sosya-ekonomik düzeyin diğer alt boyutları olan yüksek ve orta düzeyin varyansa anlamlı bir katkısı olmamıştır.

4.5. Katılımcıların Benlik Saygısı Yaşam Stilini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Katılımcıların doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyetin Benlik saygısı yaşam stili puanlarını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Benlik Saygısı Yaşam Stilinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	SS	β	t	p
1	(Sabit)	3.425	.038	-.147	90.848	.000
	AABT*(demokratik)	-.195	.065		-3.004	.003
	R=.147	R²= .022	R²_{ch}= .022	F_(1,406)=9.025		
2	(Sabit)	3.444	.038	-.150	90.616	.000
	AABT _(demokratik)	-.198	.064	-.135	-3.082	.002
	SED*(yüksek)	-.421	.152		-2.764	.006
	R=.200	R²= .040	R²_{ch}= .018	F_(1,405)=8.406		
3	(Sabit)	3.417	.040	-.130	85.765	.000
	AABT _(demokratik)	-.172	.065	-.134	-2.632	.009
	SED _(yüksek)	-.418	.152	.105	-2.755	.006
	AABT _(ihmal)	.265	.124		2.134	.033

Tablo 8-devamı

	R=.225	R ² = .051	R ² _{ch} = .011	F _(1,404) =7.171		
4	(Sabit)	3.400	.041	-.132	83.810	.000
	AABT_(demokratik)	-.174	.065	-.128	-2.674	.008
	SED_(yüksek)	-.400	.151	.102	-2.641	.009
	AABT_(ihmal)	.256	.124	.098	2.065	.040
	SED_(düşük)	.230	.114		2.016	.044
	R=.245	R²= .060	R²_{ch}= .009	F_(1,403)=6.435		

***AABT**: Algılanan Anne-Baba Tutumu, ***SED**: Sosyo-Ekonomik Durum

Tablo 8 incelendiğinde demokratik anne-baba tutumunun, yüksek sosyo-ekonomik düzeyin, ihmalkâr anne-baba tutumunun ve düşük sosyo-ekonomik düzeyin Benlik saygısı yaşam stili puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Analize ilk aşamada alınan demokratik anne-baba tutumu toplam varyansın %2.2'sini açıklamaktadır ($R^2=.022$, $F_{(1,406)}=9.025$, $p<.05$). Analize ikinci aşamada katılan yüksek sosyo-ekonomik düzey %1.8 katkıyla toplam varyansı %4'e yükseltmiştir ($R^2=.040$, $F_{(1,405)}=8.406$, $p<.05$). Üçüncü aşamada ihmalkâr anne-baba tutumunun modele katılmasıyla varyansa olan katkısı %1.1 olup toplam varyansı %5.1'e yükseltmiştir ($R^2=.051$, $F_{(1,404)}=7.171$, $p<.05$). Modele dördüncü ve son aşamada giren düşük sosyo-ekonomik düzeyinin varyansa olan katkısı %0.9'dur. Bu değişkenin yordamaya katılmasıyla toplam varyans %6'ya yükselmiştir ($R^2=.060$, $F_{(1,403)}=6.435$, $p<.05$). Analizde eşitliğe alınan doğum sırasının, otoriter anne-baba tutumunun, demokratik anne-baba tutumunun, koruyucu ve aşırı hoşgörülü anne-baba tutumunun, cinsiyetin, çocukluğun geçtiği yerin ve ilişki durumunun Benlik saygısı yaşam stili üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

4.6. Katılımcıların Mutluluk Korkusunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyetin

Mutluluk Korkusu puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Mutluluk Korkusunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	SS	β	t	p
1	(Sabit)	2.264	.145	.156	15.647	.000
	İlişki durumu	.545	.172		3.176	.002
	R=.156	R²= .024	R²_{ch}= .024	F_(1,406)=10.089		
2	(Sabit)	2.173	.149	.150	14.569	.000
	İlişki durumu	.524	.171	.115	3.063	.002
	AABT* _(koruyucu)	.416	.177		2.348	.019
	R=.193	R²= .037	R²_{ch}= .013	F_(1,405)=7.856		
3	(Sabit)	2.084	.153	.159	13.612	.000
	İlişki durumu	.557	.171	.132	3.263	.001
	AABT _(koruyucu)	.480	.178	.115	2.688	.007
	AABT _(ihmal)	.732	.315		2.327	.020
	R=.224	R²= .050	R²_{ch}= .013	F_(1,404)=7.100		

*AABT: Algılanan Anne-Baba Tutumu

Tablo 9’da görüldüğü üzere katılımcıların ilişki durumu, aşırı koruyucu ve ihmalkâr anne-baba tutumu puanlarının Mutluluk korkusu puanları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Modele ilk aşamada giren ilişki durumu toplam varyansın %2.4’ünü açıklamaktadır ($R^2=.024$, $F_{(1,406)}=10.089$, $p<.05$). İkinci aşamada yordamaya giren aşırı koruyucu anne-baba tutumu varyansa %1.3 katkı sağlamış ve toplam varyansı %3.7’ye yükseltmiştir ($R^2=.037$, $F_{(1,405)}=7.856$, $p<.05$). Analize üçüncü ve son aşamada giren ihmalkâr anne-baba tutumu varyansa %1.3 katkı sağlayarak toplam varyansı %5’e yükseltmiştir ($R^2=.050$, $F_{(1,404)}=7.100$, $p<.05$). Analize alınan doğum sırasının, otoriter anne-baba tutumunun, demokratik ve aşırı hoşgörülü anne-baba tutumunun, çocukluğun geçtiği yerin ve cinsiyetin Mutluluk korkusu puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.7. Yaşam Stili Ölçeğinin Alt Boyutlarının Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Yaşam Stillerinin alt boyutları olan Kontrol Odaklı, Mükemmeliyet, Memnuniyet, Beklenti Odaklı ve Benlik Saygısı yaşam stilleri puanlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği puanlarını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Yaşam Stili Ölçeğinin Alt Boyutlarının Mutluluk Korkusunu Yordamasına Yönelik Aşamalı Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	SS	β	t	p
1	(Sabit)	.389	.397	-.668	-1.683	.093
	Benlik saygısı		.116	.988	8.507	.000
		R=.389	R²= .151	R²_{ch}= .151	F_(1,406)=72.376	
2	(Sabit)		.510	.660	1.294	.197
	Benlik saygısı	.424	.116	1.077	9.272	.000
	Mükemmeliyet	-.184	.110	-.443	-4.032	.000
		R=.429	R²= .184	R²_{ch}= .033	F_(1,405)=45.676	

Tablo 10 incelendiğinde yaşam stillerinden Benlik Saygısı ve Mükemmeliyet alt boyutlarının Mutluluk Korkusu Ölçeği puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modele birinci aşamada giren Benlik Saygısı alt boyutu toplam varyansın %15.1’ini açıklamaktadır ($R^2=.151$, $F_{(1,406)}=72.376$, $p<.05$). Modele ikinci ve son aşamada giren Mükemmeliyet alt boyutu varyansa %3.3 ek katkı yaparak toplam varyansı %18.4’e yükseltmiştir ($R^2=.184$, $F_{(1,405)}=45.676$, $p<.05$). Analizde eşitliğe alınan Kontrol Odaklı, Memnuniyet ve Beklenti Odaklı yaşam stillerinin Mutluluk Korkusu puanlarına anlamlı bir etki yapmadığı belirlenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılmış bulgular, problem cümleleri kapsamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Tartışmalar ve yorumlar ilgili alan yazın eşliğinde yapılmıştır.

5.1. Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusunu yaşam stilleri, doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyetin ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Ayrıca doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyetin Yaşam Stilleri Envanterinin alt boyutları olan Kontrol odaklı, Mükemmeliyet, Memnuniyet, Beklenti odaklı ve Benlik saygısı alt boyutlarına ve Mutluluk Korkusuna ne oranda etki ettiğini görmek için çoklu aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda çalışmanın alt problemleri ve hipotezleri alan yazın eşliğinde bu bölümde tartışılmıştır.

Demografik bilgiler incelendiğinde katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlar çoğunluğu 18-21 yaş aralığındaki lisans öğrencileridir. İlişki durumu açısından katılımcıların büyük bir kısmının ilişkisinin olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu şehir merkezinde yaşamaktadır. Katılımcıların doğum sırasına bakıldığında çoğunluğun ilk çocuk/en büyük çocuk olduğu görülmektedir. Katılımcılar algıladıkları anne-baba tutumunu çoğunlukla demokratik olarak belirtmişlerdir.

Katılımcıların yaşam stillerini benimseme durumuna bakıldığında en çok memnuniyet ve mükemmeliyet yaşam stillerinin ardından da sırasıyla beklenti odaklı, benlik saygısı ve kontrol odaklı yaşam stillerinin benimsendiği görülmektedir. Sezer vd. (2017), İşik (2019) ve Emre'nin (2019) yaptığı çalışmalarda

mükemmeliyet yaşam stili, katılımcılar tarafından en çok benimsenen yaşam stili olmuştur.

5.1.1. Doğum Sırası, Algılanan Anne-Baba Tutumu, Çocukluğun Geçtiği Yer, Sosyo-Ekonomik Durum, İlişki Durumu ve Cinsiyet Yaşam Stilllerinin (Kontrol Odaklı, Mükemmeliyet, Memnuniyet, Beklenti, Benlik Saygısı) Anlamlı Bir Şekilde Etkilemekte Midir? Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Doğum sırası (ilk çocuk, ortanca çocuk, son çocuk, tek çocuk), algılanan anne-baba tutumu (otoriter, demokratik, aşırı koruyucu, aşırı hoşgörülü, ihmal eden), çocukluğun geçtiği yer (kırsal, şehir, büyükşehir), sosyo-ekonomik durum (düşük, orta, yüksek), ilişki durumu ve cinsiyetin Kontrol Odaklı_(H1), Mükemmeliyet_(H2), Memnuniyet_(H3), Beklenti_(H4) ve Benlik Saygısı_(H5) yaşam stilleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını anlamak için yapılan aşamalı (stepwise) regresyon analizi sonuçları şu şekildedir:

Doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet değişkenlerinden sadece düşük sosyo-ekonomik durum ve son çocuk doğum sırasının Kontrol odaklı yaşam stili üzerinde düşük de olsa anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu iki değişken haricindeki değişkenlerden beklenenin aksine anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

Mükemmeliyet yaşam stili üzerinde ise otoriter anne-baba tutumunun negatif ve anlamlı bir etkisi, ilişki durumu ve cinsiyetin ise pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğum sırası, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum ve algılanan anne-baba tutumunun diğer boyutları ile anlamlı sonuca ulaşamamıştır.

Memnuniyet yaşam stili üzerinde ise sadece cinsiyet değişkeninin pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Beklenenin aksine diğer değişkenlerin Memnuniyet yaşam stili üzerinde bir etkisi olmamıştır.

Beklenti yaşam stili üzerinde ise son çocuk doğum sırasının ve orta sosyo-ekonomik durumun negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukluğun geçtiği yer, algılanan anne-baba tutumu, ilk çocuk doğum sırası, ortanca

çocuk doğum sırası, tek çocuk doğum sırası, ilişki durumu, cinsiyet, düşük ve yüksek sosyo-ekonomik durum değişkenlerinin Beklenti yaşam stili üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Benlik saygısı yaşam stili üzerinde demokratik anne baba tutumu ve yüksek sosyo-ekonomik durumun negatif ve anlamlı bir etkisi varken ihmal eden anne-baba tutumu ve düşük sosyo-ekonomik durumun pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Otoriter anne-baba tutumu, aşırı koruyucu anne-baba tutumu, aşırı hoşgörülü anne-baba tutumu, orta sosyo-ekonomik durum, çocukluğun geçtiği yer, ilişki durumu ve cinsiyet değişkenlerinin Benlik saygısı yaşam stili üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazındaki bazı çalışmalar incelendiğinde Yaşam stillerinin sosyo-ekonomik durum, çocukluğun geçtiği yer, cinsiyet, algılanan anne-baba tutumu (Özpolat, 2011; İşik, 2019) ve doğum sırasını (Emiroğlu, 2020) inceleyen benzer konulu ancak bulguları farklı çalışmalara rastlanmıştır. Özpolat (2011) yaptığı bir çalışmada yaşam stillerinin her bir alt boyutu (Kontrol odaklı, Mükemmeliyet, Memnuniyet, Beklenti, Benlik saygısı) ile sosyo-ekonomik durum, çocukluğun geçtiği yer, algılanan anne-baba tutumu (demokratik, ilgisiz, otoriter) ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kontrol odaklı ve Mükemmeliyet yaşam stiline sahip olanlar anne-baba tutumunu daha demokratik; Memnuniyet, Beklenti odaklı ve Benlik saygısı yaşam stiline sahip olanlar anne-baba tutumunu daha otoriter olarak algılamaktadır.

Ayrıca Özpolat (2011) bu değişkenlerin Kontrol odaklı yaşam stiline %42'sini, Mükemmeliyet yaşam stiline %65'ini, Memnuniyet yaşam stiline %79'unu, Beklenti yaşam stiline %74'ünü ve Benlik saygısı yaşam stiline %41'ini açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular ile çalışmamızın bulguları tam olarak tutarlılık göstermemektedir. Bu çalışmada yukarıda belirtildiği gibi yaşam stiline her bir alt boyutu için farklı değişkenler etki etmektedir.

Adler'e göre çocuğun ailesi ile kurduğu ilişki önemlidir. Çocukluk dönemindeki yaşantılar, yaşam stillerinin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Bireyin yaşam stili değerlendirmeye alınırken anne ve babasıyla, kardeşleriyle, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan ilişkinin dikkate alınması gerekmektedir (Sweeney, 2009). Akbaba (1988), anne-baba tutumları ve kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında

anne-baba tutumları ile kişilik özelliklerinin şekillenmesi arasında bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle kişilik özelliklerinin de yaşam stillerini oluşturan unsurlardan biri olduğu düşünüldüğünde anne-baba tutumunun yaşam stillerini etkilemesi muhtemeldir.

Yaşam stilleri anne-baba tutumu açısından incelediğinde otoriter anne-baba tutumunun hâkim olduğu bir ailede çocuğa karşı baskıcı, suçlayıcı ve çocuğun isteklerinin dikkate alınmadığı bir tutum vardır. Otoriter ebeveynler, kendi istekleri yapıldığı zaman çocuğa sevgi gösterirler. Bu ortamda yetişen çocuk çevresine karşı pasif, çekingen ve özgüveni düşük bir tutum içindedir (Gazeloğlu, 2000). Aşırı koruyucu anne-baba tutumunun olduğu ailelerde aile çocuğa karşı aşırı korumacıdır, çocuğun her davranışı denetlenir. Anne-baba çocuğa müdahale ederek onun yapması gereken şeyleri kendisi yapar. Anne-baba tutumunu aşırı koruyucu algılayan bireyler kendilerini yetersiz, özgüvensiz ve başkalarına bağımlı hissederler (Sezer ve Oğuz, 2010). İhmalkâr anne-baba tutumunun olduğu bir ortamda aile çocuğa karşı ilgisizdir, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının farkında değildir. Bu ailede yetişen çocuklar kendilerini dışlanmış hissederler ve sevgiyi hak etmediklerini düşünürler (Kuzgun, 1972'den aktaran Akbaba, 1988). Demokratik anne-baba tutumuna sahip ailelerde çocuğa sevgi şartsız olarak sunulur. Denetim ve hoşgörü dengelidir. Çocuğun ilgi ve istekleri dikkate alınır. Çocuğun kendi kararlarını vermesi ve sorumluluk alması desteklenir (Sezer ve Oğuz, 2010; Özdemir vd., 2012). Anne-babasını demokratik algılayan bireyler duygularını rahat bir şekilde ifade edebilen, hakkını koruyabilen, özsaygısı ve özgüveni yüksek kişilerdir (Tola, 2003).

Anne-baba tutumunu otoriter, aşırı koruyucu ve ihmalkâr algılayan bireyler çevrelerine karşı daha pasif, çekingen, kabullenici ve boyun eğici bir tutum sergileme eğiliminde olan Benlik saygısı yaşam stilini; başkalarını memnun etme, çevresindeki insanlara karşı aşırı hassas olan ve onları kırmaktan çekinen bir tutum eğiliminde olan memnuniyet yaşam stillini ve kendi kişisel hedeflerine ulaşmak için hırslı ve rekabetçi eğilimde olan Beklenti odaklı yaşam stilini benimseyebilirler. Anne-baba tutumunu demokratik algılayan bireyler insanlar üzerinde etki bırakan, çevresini yönetme gücü olan, ikna becerisi yüksek, fikirlerinde kararlı bir tutum sergileme eğiliminde olan Kontrol odaklı yaşam stilini; her işinde mükemmellik için uğraşma eğiliminde olan Mükemmeliyet yaşam stilini benimseyebilirler (Özpolat, 2011).

Öte yandan Emiroğlu (2020) yaşam stilleri ve psikolojik doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada büyük, ortanca ve son çocuk ile kontrol odaklı ve beklentiler yaşam stili arasında düşük düzeyde, ilk çocuk psikolojik doğum sırası ile mükemmeliyet ve memnuniyet yaşam stilleri arasında orta düzeyde, küçük çocuk psikolojik doğum sırası ile memnuniyet yaşam stili arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Emiroğlu çalışmada yaşam stilleri ile psikolojik doğum sırasını incelediği için bizim çalışmamızla bulgular yönünden uyuşmamaktadır. Alan yazında gerçek doğum sırası ile yaşam stillerinin birlikte incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yaşam stilleri, sosyo-ekonomik durum ve çocukluğun geçtiği yer bakımından ele alındığında çevresel şartların erken çocukluk dönemi ve sonrasında bireyin kişiliği, düşünce ve davranışları üzerinde etkili olduğunu kanıtlayan çalışmalar vardır (Patterson vd., 1993; Kemp ve Center, 1999; Kemp ve Center, 2001). Yaşam stilleri de erken dönem yaşantılarından etkilenmekte ve ona göre şekil almaktadır. Sosyo-ekonomik durum ve çocukluğun geçtiği yer de erken yaşantılar dönemindeki çevresel faktörlerdendir. Alan yazına bakıldığında Özpolat (2011) ve İşik (2011) yaşam stilleri ile sosyo-ekonomik durum ve çocukluğun geçtiği yer arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özpolat (2011), yaptığı çalışmanın sonucunda yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olanların mükemmeliyet ve kontrol odaklı yaşam stilini benimsediği, düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olanların ise benlik saygısı, beklenti odaklı ve memnuniyet yaşam stillerini benimsediği soncuna ulaşmıştır. Özpolat (2011), çocukluğun geçtiği yer değişkenine göre köyde yaşayanların Benlik saygısı ve Beklenti odaklı; ilçedekilerin Kontrolcü ve Mükemmeliyetçi; şehir merkezinde ise daha Mükemmeliyet, Kontrol odaklı ve Memnuniyet yaşam stillerini benimsediği sonucuna ulaşmıştır. İşik'in (2019) çalışmasının sonucuna göre ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin mükemmeliyetçi yaşam stilini benimsemektedirler. Bu yönden bakıldığında bu iki çalışmanın bulguları bizim çalışmamızın bulgularıyla kontrol odaklı ve beklenti yaşam stilleri açısından uyuşmazken benlik saygısı yaşam stili açısından uyuşmaktadır.

Alan yazında yaşam stilleri ile cinsiyet ve ilişki durumunun incelendiği çalışmalara bakıldığında Özpolat (2011), Sezer vd. (2017) ve İşik'in (2019) yaptığı çalışmalara rastlanılmıştır. Özpolat (2011), cinsiyete göre yaşam stilleri için kadınların erkeklere göre daha çok kontrol odaklı ve mükemmeliyet yaşam stillerini

benimsediklerini erkeklerin ise daha çok beklentiler ve benlik saygısı yaşam stillerini benimsediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular mükemmeliyet yaşam stili yönünden bizim çalışmamızı destekleyebilir. Sezer vd. (2017), katılımcıların cinsiyet ve medeni durum açısından yaşam stillerini inceledikleri çalışmalarında kadın katılımcıların mükemmeliyet ve memnuniyet yaşam stilini erkek katılımcılardan daha çok benimsediği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bekâr katılımcıların benlik saygısı ve kontrol odaklı yaşam stilini daha çok benimsediği görülmüştür. Cinsiyet bakımından bu çalışmanın bulguları bizim çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. İşik (2019) ise yaşam stilleri ile medeni durumu incelediği çalışmasında evli katılımcıların daha çok mükemmeliyet yaşam stiline sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet yönünden ise erkeklerin Beklenti odaklı, kadınların ise Benlik saygısı yaşam stilini benimsediği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada ise kadın katılımcıların mükemmeliyet ve memnuniyet yaşam stilini benimsediği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların yapı itibariyle ya da yetiştiriliş tarzı olarak başkalarının ilgi ve ihtiyaçlarını önemseyen bir tutum içinde olması Memnuniyet yaşam stillerinin kadınlarda daha çok görülmesine neden olabilir.

5.1.2. Doğum Sırası, Algılanan Anne-Baba Tutumu, Çocukluğun Geçtiği Yer, Sosyo-Ekonomik Durum, İlişki Durumu Ve Cinsiyet Mutluluk Korkusunu Anlamlı Bir Şekilde Etkilemekte Midir? Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu alt probleme göre belirlenen “Doğum sırası algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyoekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet Mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısıdır.” Hipotezini test etmek için yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Aşamalı regresyon analizi sonucuna göre doğum sırası algılanan anne-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyoekonomik durum, ilişki durumu ve cinsiyet değişkenleri eşitliğe alınmıştır. İlişki durumu, algılanan anne-baba tutumunun alt boyutlarından olan koruyucu anne-baba tutumunun ve ihmalkâr anne-baba tutumunun Mutluluk Korkusu üzerinde düşük de olsa anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlerden beklenenin aksine bir sonuç bulunamamıştır.

Alan yazında Mutluluk korkusu ile ilgili çalışmalara bakıldığında Mutluluk korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştıran bazı çalışmalar vardır. Şar, Türk ve Öztürk (2019), Togo ve Caz (2019), Özen (2019), Çağlayan-Tunç (2020), Özkan (2020), Ekşi vd. (2020), Payat (2021) ve Eker (2021) yaptıkları çalışmalarda Mutluluk korkusunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer yandan Mutluluk korkusunun cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalar da vardır. Gilbert vd. (2012) ve Elmas (2021), yaptıkları araştırmada mutluluk korkusunun erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tekke ve Özer (2019) ise mutluluk korkusunun kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mutluluğun cinsiyete göre değiştiğine dair net bir açıklamama olmamakla birlikte kadınların erkeklere göre anksiyete ve deprese daha meyilli olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar vardır (Diener ve Myers, 1995). Bazı çalışmalarda da kadınların erkeklere göre daha iyimser ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir (Gülcan ve Nedim Bal, 2014).

Mutluluk korkusu ile ilişki durumunun incelendiği bir çalışmaya bakıldığında Mutluluk korkusunun ilişki durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür (Payat, 2021). Mevcut çalışmada ise bu sonucun tersi yönünde bir sonuç elde edilmiştir. Bunun sebebi ise kültürel ve sosyal olarak erkek ve kadına yönelik rollerin değişmesi, bireylerin aile içinde çocukluktan itibaren bu rollere göre yetiştirilmek istenmesi bireyin mutluluk ve mutluluğun elde edilmesine yönelik düşüncelerinin şekillenmesinde etkili olabilir. Diğer yandan evlilik ve daha fazla sosyalleşme içinde olan insanların birbirleriyle olan paylaşımları ve birbirlerine olan destekleri onların mutluluk düzeylerinin artmasında etkili olabilmektedir.

Mutluluk korkusunun sosyo-ekonomik durum değişkenine göre incelendiği çalışmaların sonuçlarına bakıldığında Mutluluk korkusunun sosyo-ekonomik duruma göre farklılaştığını ve farklılaşmadığını gösteren sonuçlar vardır. Özen (2019) ve Payat (2021) tarafından yapılan çalışmalara göre Mutluluk korkusu gelir düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Ancak Joshanloo (2013b), İran'da yaptığı bir çalışmada Mutluluk korkusu ve gelir durumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Eker (2021) ise düşük gelir düzeyine sahip kişilerde Mutluluk korkusu düzeyinin yükseldiği bulgusuna ulaşmıştır. Gelir artışının kişilere ve topluma sağladığı olanak ve imkânların çokluğu mutluluk düzeyinin artma nedenlerinden biri olabilmektedir (Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

Mutluluk korkusu ile doğum sırasını ele alan bir çalışmaya bakıldığında katılımcıların Mutluluk korkusu düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Eker, 2021). Alan yazında Mutluluk korkusu ve doğum sırasını birlikte inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte Çağlayan-Tunç Mutluluk korkusu ve kardeş sayısını incelediği bir çalışmasında Mutluluk korkusu ve kardeş sayısı arasında anlamlı bir sonuç bulamamıştır. Bu iki çalışmadan elde edilen bulgular mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Mutluluk korkusu ile anne-baba tutumu tutumunun incelendiği bir çalışmada aşırı koruyucu ve mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip bireylerin Mutluluk korkusu puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Özen, 2019). Özen'in çalışması sonuç açısından mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Bu çalışmada da aşırı koruyucu ve ihmalkâr anne-baba tutumunun Mutluluk korkusu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada bireyin öznel iyi oluşuna (mutluluğuna) katkı sağlayan yaşam doyumunun demokratik anne-baba tutumu ile pozitif yönde ve anlamlı, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumu ile negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çiftçi-Andağ ve Ünsal-Seydooğulları, 2018).

Deaner (2006'dan aktaran Emre, 2019) erken dönemdeki çocukluk yaşantılarının kişinin iyi oluşu üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. Andersson ve Stevens (1993) tarafından yürütülen bir çalışmada 64-75 yaş aralığındaki bireylerle erken çocukluk döneminde anne ve babaları ile olan ilişkileri araştırılmış ve bu erken çocukluk deneyimlerinin yaşlı bireylerin iyi oluş düzeylerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu doğrultudan bakıldığında kişinin çocukluğunu geçirdiği ortam, algıladığı anne-baba tutumu, doğum sırası gibi etkenler bireyin mutluluk veya mutsuzluk algısını etkileyebilir.

5.1.3. Yaşam Stillерinin Mutluluk Korkusu Üzerindeki Etkisi Nedir? Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Çalışmanın bu alt problemine göre belirlenen “Yaşam stilleri alt boyutları (kontrol, mükemmeliyetçilik, memnuniyet, beklentiler ve benlik saygısı), mutluluk

korkusunun anlamlı birer yordayıcısıdır.” Hipotezini test etmek için yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçları aşağıda verilmiştir.

Yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre eşitliğe alınan Kontrol odaklı, Mükemmeliyet, Memnuniyet, Beklenti odaklı ve Benlik saygısı yaşam stillerinden Mutluluk korkusu üzerinde benlik saygısı pozitif ve anlamlı, Mükemmeliyet yaşam stili ise negatif ve anlamlı bir etkiye sahiptir. Benlik saygısı yaşam stilini benimseyen bireyler hayata karşı olumsuz bakış açısına sahip, risk almaktan çekinen, kendi kararlarını vermekte zorlanan, fikirlerini ifade edemeyen, çekingen ve cesaretsiz bireylerdir. Mutluluk için gerekli olan cesaret, başarı, hayata karşı olumlu bakış gibi özelliklerin olmaması veya az olması da mutluluk korkusunu artıran ya da besleyen bir durum olabilir.

Alan yazında Mutluluk korkusu ve yaşam stillerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat Özpolat, Sezer ve İşgör (2012) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların yaşam stilleri ile iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre Mükemmeliyet ve beklenti odaklı yaşam stilleri ve iyi oluş arasında pozitif yönde, memnuniyet ve benlik saygısı yaşam stilleri ve iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Emre (2019) tarafından yapılan benzer çalışmada da psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin iyi oluş düzeyleri üzerinde Mükemmeliyet, Memnuniyet ve Benlik saygısı yaşam stillerinin anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyet, Memnuniyet yaşam stilleri puanı yüksek olan katılımcıların iyi oluş düzeyleri de yüksek çıkmıştır.

Mükemmeliyet yaşam stiline sahip olanların yapılan işte mükemmeli aramaları ve hata yapmamaya çalışmaları yaptıkları işte başarıya ulaşmalarını sağlayabilir bu durum onların iyi oluşuna katkı sağlayabilir (Emre, 2019). Yüksek düzeyde benlik saygısı olan bireyler kendileriyle ve diğer insanlarla barışıktırlar, kendilerini değerli ve sevilmeye layık olarak görürler (Neff, 2011). Bu nedenle benlik saygısının yüksek olması bireyin iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Schimmack ve Diener, 2003; Doğan ve Eryılmaz, 2013). Memnuniyet yaşam stiline sahip bireyler ise çevresindeki insanlara karşı hassas, düşünceli ve onları kırmaktan korkan bir tavır içinde olduklarından bu insanlar tarafından dost canlısı olarak değerlendirilebilirler ve çevreleriyle iyi bir ilişki içinde olabilirler. Diener ve Seligman (2002), öznel iyi oluşu yüksek bireylerin öznel iyi oluşu düşük olan

bireylere göre çevresindeki insanlarla daha yakın ve sağlıklı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Diğer yandan Özkan (2020), Mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada Mutluluk korkusu ile kişilik özelliklerinden kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilim ve psikotik boyutunun negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani bahsi geçen kişilik özelliklerinin artması durumunda mutluluk korkusu düzeyi düşmektedir. Mutluluk korkusu yüksek olan bireyler sakin ve huzurlu hallerini korumakta zorlanırlar, hemen üzülmeye meyillidirler.

Yaşam stilleri bireyin sahip olduğu tutumlar, düşünceler, değerler, algılar ve ilgiler davranışlar üzerinde etkili olabilmektedir (Geçtan, 2011). Bu açıdan bakıldığında bireyin mutluluğunun aslında içsel yani zihinsel bir süreç olduğu, bireyin mutluluğa bakışını algılarının belirlediği üzerinde durulmaktadır (Lyubomirsky, 2019). Bu durum mutluluk üzerinde etkili olabileceği gibi mutluluk korkusu üzerinde de etkili olabilir çünkü mutluluk korkusu da çoğunlukla sosyal ve kültürel öğretiler sonucu gelişmektedir (Joshnloo, 2013a) ve bu öğretiler bireyin algısının şekillenmesinde etkili olabilmektedir. Yaşam stilleri bireyin sahip düşünceler, algılar ve davranışları içerdiğinde mutluluk korkusu üzerinde etkili olabilmektedir.

5.2. Öneriler

Bu kısımda araştırmadan elde edilen sonuçlara doğrultusunda gelecekte yapılacak olan araştırmalara ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.2.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Öneriler

Bu araştırma nicel yöntemle yapılmış bir çalışmadır. Mutluluk korkusu ile ilgili nitel bir çalışma yapılabilir.

Mutluluk korkusunun farklı yaş gruplarındaki durumunu öğrenmek amaçlı boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Mutluluk korkusu ile farklı değişkenler incelenebilir ve farklı çalışma grupları ile geniş kapsamlı bir araştırma yürütülebilir.

Mevcut araştırmanın örneklemini lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu alışma farklı meslek gruplarıyla da yürütülebilir.

Mutluluk korkusunun kültürel boyutu düşünüldüğünde Türkiye'deki farklı bölgelerin kültürlerini karşılaştıran çalışmalar yapılabilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik neriler

Mutluluk ve iyi oluşa ulaşmayı engelleyen ve bunlardan kaçınmaya sebep olan bireysel ve kültürel etkenlerin farkında olunması önemlidir ve bu nedenle mutluluk korkusu üzerine uzmanlar tarafından bilgilendirici eğitim ve seminerler verilebilir.

Okullardaki rehberlik programlarının önleyici bir yapıya sahip olması ve bireyin fiziksel, bilişsel ve ruhsal yönden iyiliğini amaç edinmesi yönünden mutluluk korkusuna sebep olan etmenleri dikkate alan bir program hazırlanabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1964). *Superiority and social interest: A collection of later writings.*(Ed. H.L. Ansbacher ve R.R. Ansbacher), New York: Norton.
- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları toplumsal duygu yoksunluğu ve erkeksi protesto.* (Çev: A. Kılıçoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2019). *Yaşama sanatı.* (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Agbo, A.A. and Ngwu, C.N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences, 111*, 227-231.
- Akbaba, S. (1988). *Ana-baba tutumlarının bazı kişilik özellikleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akkoyun, F. (1995). *Transaksyonel analiz: Psikolojide işlemsel çözümleme yaklaşımı* (2.basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akkoyun, F. (2001). *Transaksyonel analiz* (2. basım). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Andersson, L. ve Stevens, N. (1993). Associations between early experiences with parents and well-being in old age. *Journal of Gerontology, 48*(3), P109-P116.
- Ansbacher, H.L. (1967). Life style: A historical and systematic review. *Journal of Individual Psychology, 23*(2), 191-212.
- Argyle, M. and Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences, 11*(10), 1011-1017.

- Balengee, S. E., Sherman, M. F. and Kern, R. M. (2003). Exploring the relationships between lifestyle personality attributes and eating disorder symptoms and behaviors in a non-clinical population. *Journal of Individual Psychology*, 59(4), 461-474.
- Bakırtaş, T. (2018). Varoluşçu psikoterapi (ID Yalom). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 18(1), 645-649.
- 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.
- Ben-Shahar, T. (2002). *The question of happiness: On finding meaning, pleasure, and the ultimate currency*. New York: Writers Club Press.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev: İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs.
- Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15–23. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.15
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Veri analizi el kitabı* (23. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, P. (2006). *Yaşam tarzlarının satın alma karar süreci üzerindeki rolüne ilişkin bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canel, A.N. (2016). Compatibility of the relationship of early recollections and life style with parent schemas obtained through Adlerian interviews. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 891-914.
- Campbell, L., White, J. and Stewart, A. (1991). The relationship of psychological birth order to actual birth order. *Individual Psychology*. 47, 380–391.
- Campbell, L., White, J. and Stewart, A. (2006). The relationship of psychological birth order to actual birth order. *Slavik, S and Carlson, J. Readings in the Theory of Individual Psychology*. Routledge. New York.

- Chen, Y. H. (2006). *The way of nature as a healing power*. In T. P. Wong and C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 91–103).
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (8. basım). (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske Teme*, 18(2), 203-211.
- Çetin, N. (2019). *Beş-altı yaş okul öncesi eğitimi alan çocukların sosyal-duygusal uyumu, anne babaların evlilik doyumu ve ego durumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çiftçi-Arıdağ, N. ve Ünsal-Seydoğulları, S. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13.
- Deaner, R. G. (2006). *To what extent can the study of early recollections predict wellness for counselor education students?*. University of South Carolina.
- Dertli, B. (2009). *Association between working people's lifestyle and subjective wellbeing from the perspective of individualism/collectivism*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deiner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S. ve Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.

- Diener, E. and Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. and Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. doi.org/10.1111/1467-9280.00415
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. doi.org/10.9779/PUJE434
- Dogan, T. and Aydin, F.T. (2020). The development of the positive childhood experiences scale/olumlu çocukluk yaşantıları ölçeği'nin geliştirilmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 17(1), 1-21.
- Dreikurs, R. and Mosak, H.H. (1966). The tasks of life: Adler's three tasks. *Individual Psychologist*, 4(1), 18-21.
- Duckworth, L.A., Steen, T.A. and Seligman, M.E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Durmaz, Y., Bahar, R. ve Kurtlar, M. (2011). Kişisel faktörlerin tüketici satın alma davranışlarına etkisi üzerine bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 2(1), 114-133.
- Eid, M. and Diener, E. (2009). *Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and intransnational differences*. In Culture and well-being (pp. 169-202). Springer.
- Eker, M. (2021). *Kişilik özellikleri, mutluluk korkusu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Düzce: Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ekşi, H., İkiz, K. ve Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829. doi.org/10.24106/kefdergi.702904

- Elmas, İ. (2021). *Öğretmenlerin mutluluk korkusunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Emiroğlu, M. (2020). *Psikolojik ve gerçek doğum sırası farklı üniversite öğrencilerinin sosyal ilgi, yaşam stili ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi: Mersin ili örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Emmonse, R.A. and Mccullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emre, M. (2019). *Psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin iyi oluşlarının, iş yerindeki stres kaynaklarına, çalışma yaşamı kalitelerine ve yaşam stillerine göre yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2008). *Taksi şoförlüğü yapan kişilerin yaşam tarzları ve iş yaşamı hakkındaki düşüncelerinin iş doyumuyla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.
- Freedman, J.L. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, and why*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Froh, J.J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Gable, S.L. and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103–110.
- Gazeloğlu, C. (2000). *İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin psiko-sosyal gelişimine ana baba tutumunun etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Geçtan, E. (2011). *Psikanaliz ve sonrası* (11.basım). İstanbul: Metis Yayınları.

- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. and Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 374–390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R. and Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244.
- Gillham, J.E. and Reivich, K.J. (1999). Prevention of depressive symptoms in school children: A research update. *Psychological Science*, 10(5), 461–462. doi.org/10.1111/1467-9280.00188
- Grunow, C. (1996). *Gender guiding lines of individual with mental retardation and other developmantal disabilities*. Unpublished Dissertation. Chicago: Chicago University.
- Bal, P. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Günel, A., Uyanık, M., Başkurt, F., Başkurt, Z. ve Parpucu, T. (2013). Tekerlekli sandalye kullanıcılarında egzersiz farkındalığı ve yaşam stili: Pilot çalışma. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 141-142.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. and Tatham, R.L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Londra: Pearson Education Limited.
- Headey, B. and Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57(4), 731. doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. UK: McGraw-Hill Education.
- Higgins, R.L., Gallagher, M.W., Lopez, S. and Snyder, C.R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

- İşik, H. (2020). *Gençlik müzik festivallerinin yaşam stilleri ve sosyal bütünleşme üzerindeki rolü: Eskişehir Milyonfest 2018 katılımcıları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jones, R.N. (1982). *Psikolojik danışma kuramları*. (Çev: F. Akkoyun). Ankara: Nobel yayınları.
- Jordan, D.G., Collins, A.C., Dunaway, M.G., Kilgore, J. and Winer, E.S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646-660. doi.org/10.1002/jclp.23066
- Joshanloo, M. (2013a). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651. doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011
- Joshanloo, M. (2013b). A comparison of western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857–1874.
- Joshanloo, M. and Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735.
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 123, 115-118. doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.016
- Kahraman, A.B. (2009). *Öğretim Üyelerinin Toplumsal Köken Bağlamında Tüketim Alışkanlıkları ile Yaşam tarzları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kandemir, H., Tutar, K. ve Höl, Ş. (2017). Yaşam stillerinin girişimcilik üzerine yordama etkisi: Mehmet Akif Ersoy üniversitesi çocuk gelişimi bölümü öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kesit Akademi Dergisi (The Journal of Kesit Academy)*, 3(11), 536-549.

- Kayacı, Ü. ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(1), 128-142.
- Keçeci, A. (2007). Hemşirelik eğitiminde iletişime yeni bir yaklaşım: Transaksiyonel analiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-12.
- Kemp, D. and Center, D. (1999). *Troubled Children Grown-Up: Antisocial Behavior in Young Adult Criminals*. U. S. Department of Education, Georgia State University.
- Kemp, D.E. and Center, D.B. (2001). Temperament based personality, socialization, and behavior in students with emotional/behavioral disorders and general education students. *Eric Document*.
- Kern, R.M. and Cummins, C.C. (1996). *Kern life style scale interpretation manual*. Georgia: CMTI Press.
- Kern, R.M. and Astrauskaite, M. (2011). A lifestyle perspective on potential victims of workplace harassment. *Journal of Individual Psychology*, 67(4), 420-431.
- Kern, R.M. and Jonyniene, J. (2012). Individual psychology lifestyles and parenting style in lithuanian parents of 6 to 12-year-olds. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 11, 89-117.
- Kesgin, C. ve Topuzoğlu, A. (2006). Sağlık tanımı: Başa çıkma. *Kültür University Science and Engineering*, 4(3), 47-49.
- Keskin, U. (2017). Belirli derecelere döneme hatalarının Adler'in bireysel psikoloji ekolu ekseninde incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 315-330.
- Kutchins, C.B. (2002). *The relationship between premarital couple types and lifestyle as related to couple adjustment*. Unpublished Doctoral Dissertation. Georgia State University, Atlanta.
- Kuzgun, Y. (1972). *Ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü.

- Lewis, T.F. and Osborn, C.J. (2004). An Exploration of Adlerian Lifestyle Themes and Alcohol-Related Behaviors Among College Students. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 25(1), 2-17.
- Liese, B.S. and Beck, A.T. (1997). Back to basics: Fundamental cognitive therapy skills for keeping drug-dependent individuals in treatment. *NIDA Res Monogr*, 165, 207-30.
- Linley, A.P., Joseph, S., Harrington, S. and Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Lohman, J.F., Lohman, T.G. and Christensen, O. (1985). Psychological position and perceived sibling differences. *Individual Psychology*, 41(3), 313.
- Lomas, T. and Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768.
- Lu, L. and Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269-291.
- Lu, L. and Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49.
- Lykken, D. and Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. and Schkade, D. (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S. (2019). *Nasıl mutlu olunur? Bilimsel datalarla kanıtlanan 12 mutluluk reçetesi*. (Çev: G. Göze). İstanbul: Ketebe Yayınevi.

- McCarty, D.L. and Christian, D.D. (2020). Using an adventure therapy activity to assess the Adlerian lifestyle. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 393-404.
- Melka, S.E., Lancaster, S.L., Bryant, A.R., Rodriguez, B.F. and Weston, R. (2011). An exploratory and confirmatory factor analysis of the Affective Control Scale in an undergraduate sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 501–513.
- Meşe, G. (1999). *Sosyal kimlik ve yaşam stilleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Miyamoto, Y. and Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: a dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11(6), 1346.
- Mosak, H. and Maniaci, M. (2013). *Primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioural-cognitive psychology of Alfred Adler*. Londra: Routledge.
- Murdock, N.L. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev: F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Myers, D.G. and Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Nokay, N. (2019). *Öğretmen motivasyonunun yordayıcısı olarak yaşam stili*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ozpolat, A.R., Isgor, I.Y. and Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262.
- Özasma, H.İ. (2016). *Pozitif psikoloji ve İslam düşünürlerinde erdemler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psyciatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdemir, O., Özdemir, P.G., Kadak, M.T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. doi.org/10.5455/cap.20120433
- Özen, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Obsesif İnançların Mutluluk Korkusunu Yordayıcılığının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özpolat, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin çocukluklarını geçirdikleri yere göre yaşam stillerinin incelenmesi. *Education Sciences*, 6(4), 2517-2525.
- Özpolat, A.R. and Akbaba, S. (2012). Life styles scale and its language adaptation, reliability and validity studies. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, 1(1), 1-10.
- Özpolat, A.R., Işgör, I.Y., Akbaba, S. and Yigit, A. (2013). Psychometric Features of Children Life Styles Inventory. *World Journal of Education*, 3(2), 50-58.
- Patterson, G.R., Dishion, T.J. and Chamberlain, P. (1993). *Outcomes and methodological issues relating to treatment of antisocial children*. In Handbook of effective psychotherapy (pp. 43-88). Springer, Boston, MA.
- Payat, Ş. (2021). *Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Peterson, C., Park, N. and Seligman, M.E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z

- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40.
doi.org/10.1080/17439760.2014.920411
- Ricard, M. (2011). The Dalai Lama: Happiness through wisdom and compassion. *International Journal of Wellbeing*, 1(2), 274-290.
- Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D. and Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S.H., Kwantes, C.T., Kakai, H. and Shigemasu, E. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 41(1), 1-30.
- Sarı, T. ve Çakır, S.G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Saruhan, M.A. (2019). *Hükümlülerin transaksiyonel analiz teorisine göre benlik durumlarının belirlenmesi: Kırıkkale Sulakyurt Kapalı Ceza İnfaz Kurumu örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Schimmack, U. and Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(2), 100-106.

- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto V. and Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582- 593.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 743-758.
- Sezer, F. (2012). Examining of teacher burnout level in terms of some variables. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 617-631.
- Sezer, F. (2012). Öğrencilerin problem alanlarının tespiti ve buna yönelik çözüm önerileri. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*. 1(2), 27-36.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Sezer, F. (2016). Causes of failure from students' point of view. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4818-4830.
- Sezer, F., Aktan, S., Tezci, E., ve Erdener, M.A. (2017). Öğretmenlerin yaşam stilleri ve sınıf yönetim profillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(33), 167-184.
- Sezer, F. (2018). Teachers'perceptions for problematic student behaviors: examination according to teachers'burnout situations. *European Journal of Education Studies*, (46), 378-393.
- Sezer, F., Erdener, M.A. and Tezci, E., (2019). Educators' awareness and solutions approaches regarding often encountered student problems. *The Journal of Social Sciences Institute*, 45(1), 87-116.

- Sharf, R.S. (2016). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları, kavramlar ve örnek olaylar*. (Çev: N. Voltan Acar). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sheldon, K.M. and King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-225.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B. and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42. doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004
- Stein, H.T. and Edwards, M.E. (1998). Alfred Adler. *Psychoanalytic Versions of the Human Condition: Philosophies of Life and Their Impact on Practice*, 64-93.
- Suh, E., Diener, E. and Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102. doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1091
- Sweeney, T.J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. Taylor & Francis.
- Talay, S. (2021). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Duygu Düzenleme Süreçlerinin Kişilerarası İletişime Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Teoman, D.D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekke, M. and Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(7), 686-693. doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314
- Tezci, E., Sezer, F., Aktan, S. and Gurgan, U. (2016). Do lifestyles shape self-regulated learning strategies? *Eurasian Journal of Educational Research*, 65, 239-258. doi.org/10.14689/ejer.2016.65.14

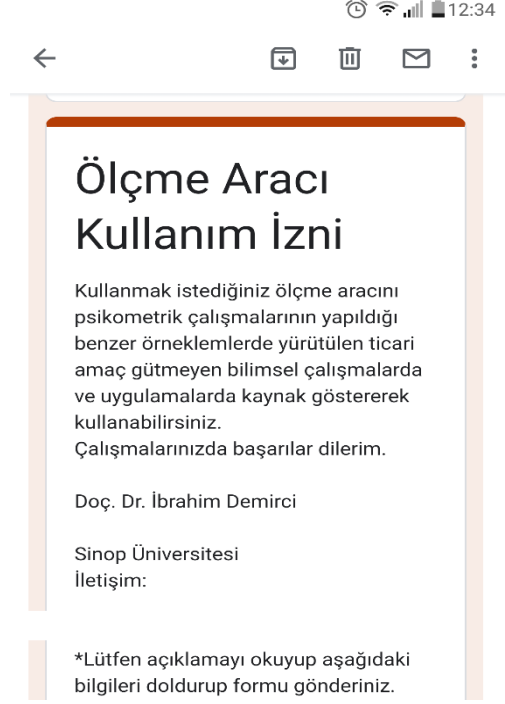
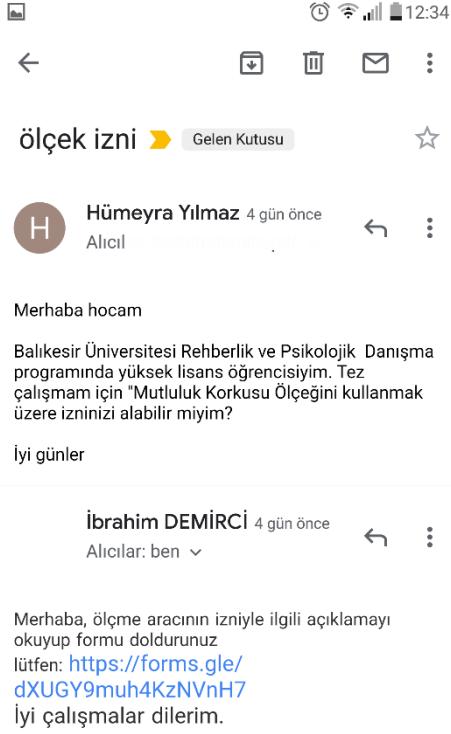
- Tola, D. (2003). *İlkokul 5.sınıf çocuklarında ahlaki yargı ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Türk, T., Malkoç, A. ve Kocabıyık, O.O. (2017). Mutluluk korkusu ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 1-12.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. and Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of happiness studies*, 5(3), 223-239.
- Uchida, Y. and Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441-460.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Van Deurzen-Smith, E. (1997). *Everyday mysteries: Existential dimensions of psychotherapy*. London: Routledge.
- Veenhoven, R. and Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58(2), 46-51.
- Vilhauer, J.S. (2003). *A theoretical batterer typology within Adler's model of personality development*. Unpublished Dissertation. Fordham University.
- Weishaar, M.E. (2001). *Cognitive therapy*. In Assessment and Therapy, 103-112. Academic Press. doi.org/10.1016/B978-012267806-6/50043-3
- Yalçın H. (2014). *Alkol bağımlılarının çocuklarının çocukluk kararları ve ego benlik durumları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yazgan İnan, B. ve Yerlikaya, E.E. (2014). *Kişilik kuramları* (8. baskı). İstanbul: Pegem Yayınları.

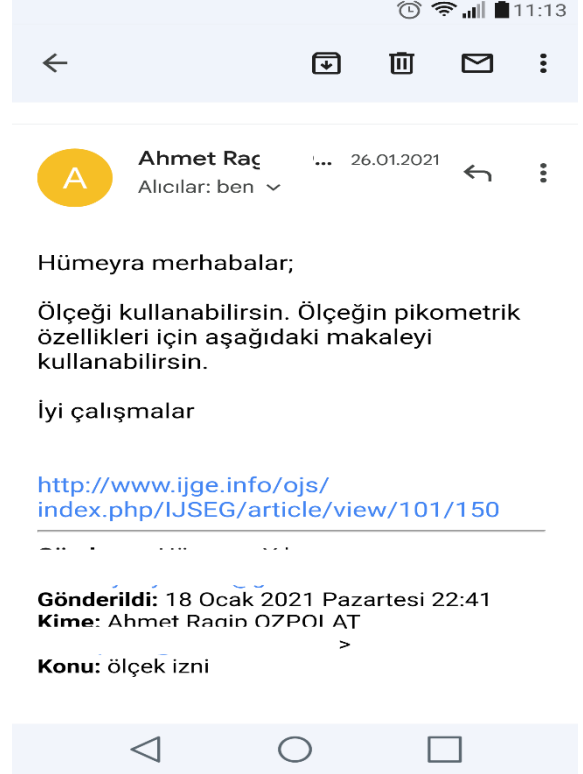
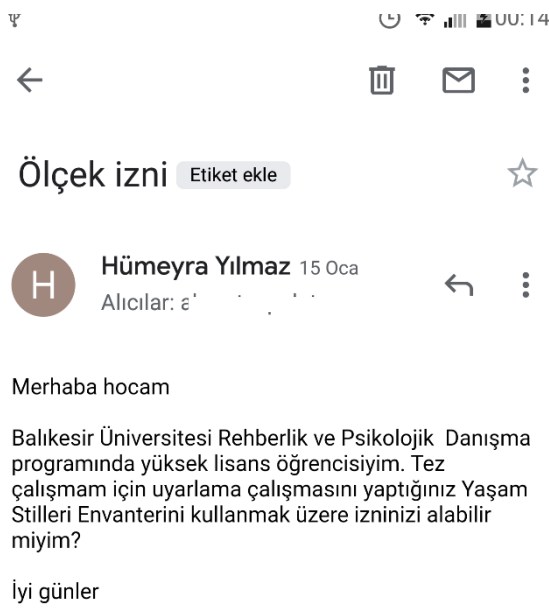
Yildirim, M. and Aziz, I.A. (2017). Psychometric properties of Turkish form of the Fear of Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(2), 187-195.

EKLER

EK-1. Mutluluk Korkusu Ölçeği Kullanım İzni



EK-2. Yaşam Stilleri Envanteri Kullanım İzni



EK-3. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.04.2021-E.27757



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-20381301 -108.99-27757
Konu :Etik Kurul Onayı

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 14.04.2021 tarihli ve 19928322/108.99/27465 sayılı yazı.

Anabilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hümeysra YILMAZ'ın Doç. Dr. Fahri SEZER danışmanlığında yürüttüğü "Üniversite öğrencilerinde Mutluluk Konusunun Yaşam Stillerine ve Bazı Değişkenlere Göre Yordanması" isimli başvurularının alan araştırmasını (Veri Toplama) gerçekleştirebilmeleri ve Bilimsel Hakemli dergilerde yayınlanabilmesi için etik kurul onay belgesi isteği ile ilgili Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu 08.04.2021 tarihli ve 2021/02 sayılı toplantısında alınan karar gereği düzenlenen onay belgesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Ruhi İNAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı