

# Mutluluk Korkusu: Tanımı, Nedenleri ve Önlenmesi

## *Fear of Happiness: Description, Causes and Prevention*

İmran Elmas<sup>1</sup>, Özlem Çevik<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Üniversitesi, Sakarya

<sup>2</sup>Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van

### ÖZ

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmaların temeli kişinin olumlu duygularını artırmaya ve olumsuz duygularını, inançlarını ve düşüncelerini azaltmaya dayanır. Özellikle pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla bireylerin pozitif duygulara sahip olmasını sağlamak için birçok çalışma yapılmıştır. Fakat son zamanlarda yapılan araştırmalarda bireylerin sadece negatif duygulardan değil, pozitif duygulardan da kaçındığı tespit edilmiştir. Bu nedenle birey mutlu olmaktan çekindiği için pozitif duygularını bastırabilmektedir. Kişinin, bireysel ve toplumsal anlamda sahip olduğu inanç ve kültürel değerler de ruh sağlığını etkilemektedir. Kişi sahip olduğu inanç ve kültürel değerlerden dolayı mutlu olmaktan korkmaktadır. Mutluluk korkusu, genel olarak bireyin mutluluktan hemen sonra mutsuzluğun geleceğine veya mutlu olduktan sonra kendisine veya çevresine zarar geleceğine inandığı için mutluluktan kaçınmasıdır. Mutluluk korkusu, kişinin hem ruh sağlığına hem de toplumsal ilişkilerine zarar vermektedir. Bunun yanında mutluluk korkusu alekstim, kaygı, stres, merhamet korkusu, antisosyal, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, panik bozukluğu ve özellikle depresyon gibi sorunlarla ilişkilidir. Bu alanda yapılacak tedavi müdahalelerinin etkili ve verimli olabilmesi için mutluluk korkusunu bilmek ve tanımlamak son derece önemlidir. Mutluluk korkusunun temelinde erken yaşam dönemlerinde uyumsuz şemaların geliştirilmesi, çocukluk döneminde sıcak ve samimi bir şekilde gereksinimlerinin karşılanmaması, pozitif duyguları yaşadığında cezalandırılması ve sağlıklı olmayan aile örüntülerine sahip bir ailede büyümesi gibi nedenler yatmaktadır. Bu çalışmada mutluluk korkusunun tanımının yapılması, koruyucu ve risk faktörlerinin belirlenmesi, mutluluk korkusuna neden olan faktörlerin tespit edilmesi, ilişkili kavramlarının açıklanması ve bu şekilde mutluluk korkusunun ruh sağlığı alanında öneminin vurgulanması amaçlanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Mutluluk korkusu, merhamet korkusu, pozitif psikoloji

### ABSTRACT

Studies in mental health is to increase the positive emotions of the person and to reduce the negative emotions, beliefs and thoughts. Especially after positive psychology, many studies have been carried out to ensure that individuals have positive emotions. However, in recent studies, it has been determined that individuals avoid not only negative emotions but also positive emotions. Thus, you suppress your positive emotions because of fear of happiness. The individual's beliefs and cultural values also affect mental health. The person is afraid of being happy because of these beliefs and cultural values. Fear of happiness is the avoidance of happiness. When people believe that unhappiness will come immediately after happiness or that the environment will be harmed after being happy, fear of happiness occurs. Fear of happiness harms both the mental health and social relations. Moreover, fear of happiness is associated with alexithymia, anxiety, stress, fear of compassion, antisocial, cognitive distortions related to relationships, panic disorder and especially depression. It is extremely important to know and define the fear of happiness for an effective treatment interventions. Fear of happiness rests in maladaptive schemas in early life, not meeting their needs warmly and sincerely in childhood, punishing them when they experience positive emotions, and growing up in a family with unhealthy family patterns. In this study, it is aimed to define fear of happiness, to determine the protective and risk factors, to determine the causative factors, to explain the related concepts, and so to raise awareness about fear of happiness.

**Keywords:** Fear of happiness, fear of compassion, positive psychology

### Giriş

Mutluluk, herkesin istediği bir duygusal durum olarak düşünülse de evrensel bir mutluluk isteğinden bahsetmek oldukça zordur. Özellikle kültür ve din mutluluğunun nasıl anlaşıldığını etkilemektedir. Bu ise mutlulukla ilgili tanımlamaları ve çalışmaları zorlaştırmaktadır (Lambert ve ark. 2019). Filozoflar binlerce yıl önce mutluluğun doğasını tartışmalarına rağmen bilim adamları son zamanlarda mutluluğun, farklı şeyler ifade ettiğini keşfetti (Allen 2020). Çünkü insanların nasıl mutlu olacağı noktasında farklı disiplinler arasında farklı fikirler öne

**Yazışma Adresi /Address for Correspondence:** İmran Elmas, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, Türkiye

**E-mail:** imranelmas30@gmail.com

**Geliş tarihi/Received:** 23.08.2023 | **Kabul tarihi/Accepted:** 01.12.2023

sürülmektedir. Ekonomistlere göre kişileri yüksek gelir ve tüketim mutlu etmekte iken sosyologlara göre kişiler, toplumsal sermayeye göre mutlu olabilmekte ve psikologlara göre ise bireyler, kişiliğin ve mental sağlığın durumuna göre mutlu olabilmektedirler (Arslan 2018). Kişilerin mutluluk algıları, nasıl mutlu olduğu ve yaşamdan beklentilerinin ne olduğuna ilişkin etkenler o kişinin mutluluk durumunu etkiler.

Mutluluk kavramı, olumlu etki (çok hoş deneyimler) ve düşük seviyelerde olumsuz etki (daha az hoş olmayan deneyimler), belirli bir yaşama ilişkin memnuniyet ve bir bütün olarak yaşamdan memnuniyet bileşeninden oluşmaktadır (Deci ve Ryan 2006, Bhardwaj 2020). Mutluluk genel olarak, kişinin kendisini iyi olmasını sağlayan, kişiye keyif veren pozitif duyguların bütünüdür. Başka bir tanıma göre ise mutluluk, insan eylemi için en yüksek iyilik ve nihai motivasyondur (Diener 2009).

Mutluluğun önemi açıkça görünse de insanların mutluluk hakkındaki inançları ve varsayımları oldukça karmaşık olabilmektedir. Çünkü mutluluk birçok farklı boyutta düşünülür ve yorumlanma şekli bireyler arasında büyük farklılıklar gösterir (Wong ve Yuen 2023). Bazı insanlar mutluluğu kendileri için çok önemli görebiliyorken, bazıları ise istenmeyen sonuçlar doğurabileceğini düşündüğü için neşeli olmaktan kaçınıbiliyorlar. Bununla birlikte, mutlulukla ilgili bazı ilişkilerin beğenilmemesi veya bundan kaçınılması gerektiğine inanmanın bazı nedenleri daha evrensel gibi görünmekte ve çoğu kültürü bir dereceye kadar etkilemektedir (Joshanloo ve Weijers 2013). Dolayısıyla birey yaşadığı mutluluktan kaçınılabilir ve bireyin yaşadığı bu mutluluğa korku da eşlik edebilir.

Mutluluk korkusunun bir patoloji olup olmadığını değerlendirmek kolay değildir; çünkü mutluluk korkusunun kültürel yönü oldukça baskındır ve doğu kültürlerinde mutluluk korkusu erdemli oluşun bir sonucu olarak da değerlendirilebilir. Örneğin, inançların önemli bir alan teşkil ettiği kültürümüzde fazla gülmenin makul karşılanmadığı, istenmeyen ve olumsuz durumların yaşanabileceği inancı geniş yer kaplamaktadır (Elmas 2021). Özellikle çocukluk döneminden itibaren çocukların aile içerisinde yaşadığı olumsuz deneyimler ve eğlenen çocukların duygularını dile getirmede yetişkinler tarafından bazı kültürel ve inançlardan dolayı duyguların baskılanması bu korkunun altında yatan nedenler olabilir. Dolayısıyla bireyler mutluluğun hazzını yaşayamayabilirler ve bunu dile getirmeyebilirler. Bu nedenle alanyazında oldukça yeni bir kavram olan mutluluk korkusunu tanımlamak, nedenlerini bilmek, olumlu duyguları dile getirmekten korkmanın altında yatan nedenleri anlamaya ilişkin araştırmaların ruh sağlığın korunmasında yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu derlemede mutluluk korkusu kavramının tanımının yapılması, koruyucu ve risk faktörlerinin belirlenmesi, neden olan faktörlerin tespit edilmesi, ilişkili kavramlarının açıklanması ve bu şekilde mutluluk korkusuna ilişkin farkındalığın artırılması amaçlanmıştır. Çalışma, mutluluk korkusu alanında ulusal ve uluslararası veri tabanları taranarak ulaşılan çalışmalardan elde edilen bilgilerin sentezlenmesi yoluyla oluşturulmuştur.

## Tanımı

Mutluluk korkusu diğer adıyla Cherophobia, farklı pozitif duygulardan veya mutluluğu deneyimleyecek yaşantılardan bilinçli olarak kaçınması anlamına gelen bir fobi türüdür (Sheldon ve ark. 2010). Mutluluk korkusu esas olarak mutluluğun gelecek kötü şeylerin habercisi olduğu inancını ifade eder (Gilbert ve ark. 2012, Sarı ve Çakır 2016, Togo ve Caz 2019, Joshanloo 2023). Başka bir ifade ile mutluluktan hemen sonra kötü bir olayın yaşanacağına dair inancı temsil etmektedir. Dolayısıyla kişinin yaşadığı mutluluğa korku eşlik eder ve kişide sevinç durumunun yerini korku alabilmektedir (Elmas 2022).

Mutluluk korkusunu yaşayan birey sevinç ve mutluluk gibi olumlu duyguların tadını çıkaramaz. Bunun sebebi yaşadığı bu duyguları önceki yaşantılarının olumsuz sonuçlarıyla ilişkilendirmiş olmasıdır (Gilbert ve ark. 2012). Bunun sonucunda “mutlu olduğum zaman başıma kötü şeylerin geleceğini bekliyorum” veya “çok güldük, başıma bir şey gelecek” şeklinde inançlar ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla insanlar mutluluktan sonra kendilerini mutsuzluğun takip ettiğine inandıkları için mutlu olma durumları karşısında farklı tepkiler verebilmektedirler. Bu tepkiler pozitif duyguları bastırma veya söndürme müdahaleleri olarak kendini göstermektedir (Demirci ve ark. 2016). Ayrıca mutluluktan korkmanın yanında mutluluğu yaşamaya ve dile getirmeye ilişkin bir çekince de oluşmaktadır (Gilbert ve ark. 2014, Türk ve ark. 2017).

Kişinin mutluluktan kaçınması mutsuz olduğu anlamına gelmemektedir. Kişi sadece mutluluktan sonra olumsuz bir durum yaşayacağı endişesi ile neşeli olmaktan ve bunu dile getirmekten korkmaktadır. Örnek olarak “çok güldük, başıma bir şey gelecek” gibi günlük konuşmaları içerisinde kültürel öğrenmeler içerisinde kendini gösterebilmektedir. Dolayısıyla mutluluk korkusunu, bir patoloji olarak değerlendirmeden önce kültürel unsurları bilmek önemli ve gereklidir. Grubunun iyilik halinin bireyin iyilik halinden önce geldiği ve önemsendiği kolektif kültürlerde (Markus ve Kitayama, 1991), kişinin bireysel mutluluğunu saklaması ve gösterme korkusu bir patolojiden ziyade kültürel bir yansımadır.

## Belirtileri

Mutluluk korkusu, kişinin temel güdüleyicilerinden biri olan hazza erişme talebine karşı gelmesi, hazza ulaşmaktan korku duyması durumu olarak tanımlanmakta ve Cherophobia olarak isimlendirilmektedir (Sheldon ve ark. 2010). Bir fobi türü olarak tanımlanan mutluluk korkusu, diğer fobi türleri gibi genellikle daha önce yaşadığı travmatik yaşantılardan kaynaklandığını söylemek mümkündür. Temel belirtisi sevinçli ve neşeli olmaktan kaçınma girişimidir. Semptomları çoğunlukla düzensiz kalp atışları, tedirginlik, kaygı, huzursuzluk, nefes darlığı gibi durumlar olarak gözlenebilmektedir (Lambrou, 2014). Nitekim mutluluk korkusu, bazı psikiyatristler tarafından kaygı bozukluğu olarak kabul edilmektedir (Nall ve Legg 2017).

Mutluluk korkusu yaşayan bireyler sosyal ilişkilerinde daha fazla boyun eğmektedirler ve duygularını daha fazla bastırma yoluna girmektedirler (Gilbert ve ark. 2014, Ekşi ve ark. 2020). Ayrıca daha fazla antisosyal ve uyumsuz bir yapı göstermektedirler (Özkan 2020). Aynı şekilde mutlu oldukları zaman mutluluğunu yaşayamazlar ve duygularını inkâr ederler. Diğer yandan birey neşeli olduğunda kendisine ve çevresine zarar geleceğine inanmaktadır. Bu inançtan dolayı kendini toplumdan soyutlamakta ve insan ilişkilerin uzak durmaya çalışmaktadır (Joshano 2023). Mutluluğa ilişkin korku yaşayan birey, mutluluktan hemen sonra mutsuzluğun geleceğine, neşeli olmanın veya gülmenin sorumsuz insanların özelliği olduğuna inanmaktadır. Bunun sonucunda birey sosyal ilişkilerinde daha fazla sorunlar yaşamakta (Yıldırım ve Belen 2018), daha fazla olumsuz duygular hissetmekte (Amiri ve ark. 2019), ilişkilerinde daha fazla bilişsel çarpıtmalara başvurmakta ve daha fazla psikolojik kırılganlık yaşayabilmektedir (Elmas 2022).

Mutluluk korkusunun ortaya çıkmasını engelleyen koruyucu etmenlerin ve kolaylaştıran risk etmenlerinin bilinmesi, mutluluk korkusunun sebep olduğu belirtilerin bilinmesi kadar ruh sağlığı için önemlidir.

## Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri

Risk alma ve yeni fikirler keşfetme eğilimleri yüksek ve bireysel olarak hedef ekseni kişilerin yaşam doyum seviyeleri daha fazladır ve mutluluktan daha az kaçınmaktadır (Muhtar 2016, Agbo ve Ngwu 2017). Dolayısıyla bireylerin yeni fikirleri ve sahip oldukları güçlü kaynakları keşfetmesini sağlayan hedef odaklı çalışmalar, koruyucu faktörlerdendir. Ayrıca sağlıklı ilişkiler içerisinde olan bireylerin daha az mutluluk korkusuna başvurduğu tespit edilmiştir (Esin Gulel ve Çağlar 2019, Elmas 2021). Dolayısıyla bireyin sağlıklı ilişkilere sahip olması, çevresindekilerle etkili iletişim kurması önemli koruyucu faktörler arasında yer aldığını söylemek mümkündür. Diğer yandan anne ve babanın eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin mutluluğa ilişkin yaşadığı korkular da azalmaktadır (Özen 2019, Elmas 2021). Bu bulgular ışığında ebeveynin eğitim seviyesi de bir diğer önemli koruyucu faktördür. Mutluluk korkusu yaşayanlar, yaşamlarından daha az doyum alırlar (Gulel ve Çağlar 2019, Tekke ve Özer 2019). Bunun yanı sıra, mutluluk korkusu, öznel ve psikolojik iyi oluşu (Demirci ve ark. 2016, Tekke ve Özer 2019) ve umut düzeyini de (Tekke ve Özer 2019) olumsuz yönden etkilemektedir. Ayrıca mutluluk korkusu yaşayan bireylerde alektimi, anksiyete, stres ve özellikle depresyon gibi sorunlar daha fazla görülmektedir (Gilbert ve ark. 2012, Lyvers ve ark. 2023). Dolayısıyla tüm bu durumlar mutluluğa ilişkin korku geliştiren risk faktörleridir.

## Mutluluk Korkusuna Neden Olan Faktörler

Mutluluk korkusu, pozitif duyguları düşüren, olumsuz duygulara yol açan ve fonksiyonel olmayan bir inanç sistemi olarak düşünülebilir (Joshano 2023). Ellis bu inanç sistemini, anlamlı duygusal tepkileri etkileyen ve duygusal rahatsızlıklara yol açan temel etken olarak kişilerin akıldışı inanışları veya tutumları olduğunu iddia etmiştir (Ellis 1957). Dolayısıyla bu korkuların temelinde rasyonel olmayan bir takım olumsuz düşünceler yer almaktadır. Yaşantılarımızın ürünü olan bu akıl dışı inançları, çocukluk yıllarımızda itibaren çevremizdeki kişilerden alırız ve buna ilişkin gerçekçi olmayan mantık dışı inançlar geliştiririz. Bu mantık dışı inançlar nedeniyle mutluluğa ilişkin korkular geliştirmeye başlarız.

Mutluluk korkusu inancını, destekleyen çeşitli nedenler vardır (Joshano ve ark. 2014). Bu inançlar iki temel faktöre dayanmaktadır. Bunlar; mutlu olmaktan korkma ve mutluluğun sonuçlarından korkmaktır (Amiri ve ark. 2019). Mutluluğa ilişkin korkular toplumların bakış açılarına göre farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar; mutluluğun her zaman geçerli olmadığı, toplumun kültürel değerleri ve inançlarının mutluluğu engelleme ve kısıtlama girişimlerinin olduğu, sevinçli olmanın kötü durumların meydana gelmesine neden olduğu, neşeli olmanın kötü insanlara has olduğu ve mutluluğun korkulacak bir durum olduğudur (Joshano ve Weijers 2013).

Mutluluk korkusunun erken çocuklukta meydana gelen bazı muhtemel nedenlerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Erken yaşlardaki bir çocuğun pozitif bir duygu içerisinde olduğunda uyarılması ya da cezalandırılması,

sağlıklı aile örüntülerine sahip olmayan bir ailede yetişmesi, aileden hasta birinin yanında eğlendiği için kendisini suçlu hissetmesi veya erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmesi mutluluk korkusuna neden olabilmektedir (Gilbert ve ark. 2014, Ekşi ve ark. 2020). Aynı şekilde olumlu duyguları, sıcak ve içten bir şekilde ihtiyaçları karşılanamayan bireylerde de olumsuz duygulara neden olmaktadır (Amiri ve ark. 2019).

Özellikle doğu kültürlerinde üzüntünün yüceltilmesi, acı çeken bir kişiyi daha değerli ve ağır biri olarak görülmesi, insanların mutluluğu kontrol etmelerine ve bastırmalarına neden olmuştur. Ayrıca bazı insanlar neşeyi istenmeyen ve kötü insanların özelliği olarak gördükleri için mutluluğu aramanın veya dile getirmenin kötü bir davranış olduğunu düşünmektedirler (Çevik 2020). Buna karşılık, bazı toplumlar için üzüntü kişisel derinlikle ilişkilidir. Ciddi ve derin bir insan genellikle üzgün bir insan olarak tanımlanırken, mutlu bir insan ise yaşamındaki trajikliği hissedemeyen, gereksiz, aptalca, konuşkan, kaba vb. kişilik özelliklerine sahip biri olarak görülebilmektedir.

Batı kültürü ve psikolojisi, mutluluğu kişisel bir kavram olarak ele almaktadır. Dolayısıyla bireyin neşesinin başkalarının başarısı, sağlığı veya psikolojik refahından doğrudan oluşmadığını (ancak etkilenebileceğini) kabul etmektedir (Joshanloo ve Weijers 2013). Batıda kültürel bağlamlarında mutluluk, bireysel çabalarla sürdürüldüğü ve içsel dinamiklerle elde edildiği şeklinde yorumlanmaktadır (Ekşi ve ark. 2020). Bu yorumlama doğrultusunda batı kültüründe mutluluk daha çok bireysel olarak yaşanmakta ve kişisel bir başarı olarak görülebilmektedir. Buna karşın doğu kültüründen mutluluk kavramı bireysel olmaktan ziyade daha çok kolektif değerleri de barındıran bir durum olarak yorumlanmaktadır. Çünkü doğu kültüründe mutluluk kavramı toplumun geleneklerinden, aile dinamiklerinden ve adetlerinden bağımsız düşünülemez (Elmas 2021). Bazı çalışmalar, Doğu kültürlerinde mutluluğun batı kültürlerinden daha az değerlendirildiğini göstermektedir. Bu da mutluluk dahil olmak üzere belirli duyguların değeri hakkındaki karşıt kültürel görüşlere atıfta bulunarak açıklanmaktadır (Eid ve Diener 2001). Örnek olarak Tayvanlı ve Amerikalı öğrencilerin mutluluğun ne olduğu hakkındaki görüşlerinde yapılan bir çalışmada, Amerikalı katılımcıların çoğu mutluluğu hayatlarının en yüksek değeri ve en yüksek hedefi olarak kabul ederken, Tayvanlı katılımcılar böyle bir açıklama yapmamışlar (Lu ve Gilmour 2004). Amerika'da yapılan başka bir çalışmada ise Asyalı Amerikalıların, Avrupalı Amerikalılardan daha fazla mutluluk korkusu yaşadığı tespit edilmiştir (Muhtar 2016). Bu bulgular doğrultusunda batı dışı kültürlerde mutluluk hakkında daha az olumlu görüşlerin olduğu söylenebilir. Bu nedenle, mutluluğa değer vermeyen bir kültürde yetiştirilmenin neşeye karşı olumsuz tutumların gelişmesini teşvik etmesi mümkündür.

Türkiye'de insanlar yüksek sesle gülmenin veya kahkaha atmanın başkaları tarafından kiskanılabileceğine inanmaktadırlar. Dolayısıyla nazardan ve kem gözlerden korunmak için mutluluğun önüne set çekebiliyorlar (Türk ve ark. 2017). Bu gibi kültürel inançların içine yerleştirilmiş dini inançların da mutluluğu doğrudan etkilediği görülmektedir (Lambert ve ark. 2019). Nazar değme gibi kültürel değerlerin, toplumda bu konuya ilişkin var olan inançların ve bazı dini değerlerin de mutluluktan korkmanın altında yatan nedenler olabileceği düşünülmektedir.

## **Korunma ve Tedavi Yöntemleri**

Mutluluğa ilişkin korkuların temelinde fonksiyonel olmayan inançlar yatmaktadır. Bu nedenle, bireylerin mutlulukla ilgili uyumsuz inançlarını yeniden değerlendirmelerine ve değiştirmelerine yardımcı olmak, olumlu psikoloji müdahalelerinin ve genel zihinsel iyi oluşu iyileştirmeyi amaçlayan terapötik teknikler, tedavide önemli bir bileşen olabilir (Joshanloo 2018). Aynı şekilde yapılan çalışmalarda pozitif duygular ile mutluluk korkusu arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Togo ve Caz 2019). Dolayısıyla kişilerin pozitif duygularını geliştirecek çalışmaların yapılması kişilerin mutluluk korkusunu tedavi etmede önemli bir rol oynayacaktır.

Kültür faktörünün araştırmacılar ve geliştiriciler tarafından dikkate alınması, çalışmanın başarıya ulaşma ihtimalini artıran önemli bir etken olacaktır (Lu ve Gilmour 2004). Ancak, insanların mutluluktan kaçınma veya mutluluk arayışı algılarında kültürel farklılıklar olduğunu ve bir inancı rasyonel veya mantıksız olarak değerlendirirken bu kültürel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini akıldan tutmak önemlidir (Joshanloo 2023).

Craske ve arkadaşları (2016) tarafından son zamanlarda azalmış pozitiflikle ilgili araştırmalara dayanan bir tedavi yaklaşımı geliştirilmiştir. Olumlu Etki Tedavisi olarak adlandırılan bu tedavileri, hem zevkli faaliyetlerde bulunmayı planlamak hem de bu faaliyetlerin tadını çıkarmak için etkinlik planlamayı içeren modüllerden oluşmaktadır. Ayrıca, Lambert ve arkadaşları (2019) tarafından 39 farklı ülkeden üniversite öğrencilerine yönelik yapılan 14 haftalık bir pozitif psikoloji müdahale (PPI) programı sonrası müdahale grubunda 3 aylık izlemede sürdürülen mutluluk korkusunda ve mutluluk kırılma hızına olan inançta önemli azalmalar gerçekleşmiştir. Yaşamdan alınan memnuniyet düzeyinde önemli artış olmuştur. İnançlardaki azalmalar kontrol

grubunda görülmemiştir (Lambert ve ark. 2019). Bu nedenle kısmen pozitif psikoloji müdahale programına katılmaya ve genel olarak olumlu psikoloji kavramlarını öğrenmeye bağlanabilir. Dolayısıyla pozitif psikoloji ile ilgili yapılacak çalışmalar mutluluk korkusunu azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir.

Mutluluk korkusu için bir diğer tedavi yöntemi yaygın olarak Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıyla maruz kalma tekniği ve sokratik sorgulama tekniği uygulanır. Çoğu fobide ortak olan bu uygulamalar sayesinde birey korkularını kontrol etmeyi, mutlulukla ilişkilendirdiği olumsuz düşünceleri uzaklaştırmayı öğrenebilir ve erken yaşam dönemlerinde oluşturduğu işlevsiz şemaları değiştirebilir. Maruz kalma kalma ve sokratik sorgulama teknikleriyle ufak adımlarla ilerleyerek, mutlu olmanın aslında herhangi bir zarar vermediğini görebilir.

## İlişkili Kavramlar

### Kırılgan Mutluluk

Kırılgan mutluluk genel olarak; mutluluğa ilişkin duygularının kısa süreceği, kolayca daha az elverişli durumlara ve duygulara dönüşebileceği şekildedir tanımlanmaktadır (Joshano ve ark. 2014). Aynı şekilde mutluluğun olumlu değerine ve mutluluk arayışına ilişkin kararsızlığı ifade eder (Joshano 2018). Kırılgan mutluluğu yaşayan bireyler, mutluluğun geçici bir durum olduğunu, kontrol edilemeyeceğini ve dış nedenlere bağlı olduğunu sonuç itibarıyla elde edilemeyeceği inancına sahiptirler.

Kırılgan mutluluk, bireylerin kolektif bir kültürel yapıdan gelmesinden ve bireylerin kişilik özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Wong ve Yuen 2023). Hindistan'da kadınlarla yapılan bir araştırmada; mutluluğun geçici bir süreliğine olduğunu bu nedenle kadınlar tarafından mutluluğun küçümsendiği tespit edilmiştir. Çünkü sadece çocukların, hayatın sıkıntılarından habersiz olduğunu ve mutluluğu yaşayabileceklerine inanmaktadırlar (Menon 2012).

Kırılgan Mutluluk, mutlulukla ilgili fonksiyonel olmayan, mantık dışı ve yararsız düşünceler olarak görülmektedir. Bu yönüyle mutluluk korkusuna ilişkin getirilen inançlarla benzerlik göstermektedir. Kırılgan mutluluk, mutluluk korkusu ile benzerlik gösterse de deneysel olarak farklılık göstermektedir. Örneğin kırılgan mutluluk mutluluğun doğası ile ilişkiliyken, mutluluk korkusu genellikle mutluluğun değeri ve aldatmacaları ile ilişkilidir (Joshano 2019). Kırılgan mutluluk, daha çok mutluluğun geçici olduğu, gereksiz olduğu, kontrol edilemeyeceği inancı yer alırken; mutluluk korkusu ise sevinçle beraber üzüntü halinin yaşanacağı veya mutluluktan sonra olumsuz durumların yaşanacağı inancı yer almaktadır.

### Mutluluğun Dışsallığı

Antik çağlardan günümüze kadar dünyanın dört bir yanındaki insanlar, insanlığın mutluluğu dahil dünyadaki bütün gelişmelerin büyük ölçüde kader, şans ve tanrılar tarafından yönetildiğine inanmışlardır. Bu mutluluk, yöneticilerin hem gizemli hem de insan kontrolünün dışında olduğuna inanılmaktadır. Bu inançtan dolayı bazı insanlar, mutlulukları üzerinde kontrolleri olmadığını düşünebilir (Wong ve Yuen 2023). Son zamanlarda mutluluk literatürüne giren mutluluğun dışsallığı kavramı da mutluluğun dışsal nedenlere bağlı olduğu için kontrol edilemez inancına dayanmaktadır.

Mutluluğun dışsallığı, insanların mutluluk düzeylerini kontrollerinin ötesinde ve çoğunlukla dış etkenlere bağlı olarak algılama derecesi olarak tanımlanabilir (Joshano 2017). Şans, kader ve hayatın durumu, mutluluğu belirleyen en yaygın dış faktörler olarak kabul edilir. Bu inançtan kaynaklı mutluluk bireysel çaba ve girişimler sonucunda elde edilemeyeceği, sadece dış nedenlere bağlı mutlu veya mutsuz olunabileceği inancı yer aldığı için kişi mutlu olmak için herhangi bir çaba sarf etmez veya mutlu olduğunda tadını çıkaramaz. Ancak mutluluğun dış faktörlere atfedilmesi kişiden kişiye ve kültürden kültüre önemli ölçüde değişebilir. Bu nedenle insanların mutluluğun kaynakları hakkındaki bilişsel inançlarına odaklanmak gerekebilir (Joshano 2017)

Mutluluğun dışsallığı, bireylerin kendi davranışlarını yaşam sonuçlarını ne ölçüde etkilediğini algıladıklarıyla ilgili bilişsel eğilimlerdir. Nitekim Joshano (2017), dışsal mutluluk inancına sahip olmak kişilerin mutlulukları üzerindeki algılanan kontrol eksikliğinden kaynaklandığını savunmaktadır. Buna göre mutluluğa ilişkin bilişlerinin farkında olmayan ve denetim altına almayan bireyler hayatta daha olumsuz bakabilmekte ve yaşamdan daha az zevk alabilmektedir. Zira yapılan araştırmalarda dışsal mutluluğun yaşam doyumu ve benlik saygısı ile negatif ve mutluluk korkusu ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım ve ark. 2018). Ayrıca Arslan'ın (2021) mutluluğun dışsallığı ile mutluluk korkusu ilişkisinde psikolojik rahatsızlıklar ve iyi oluşun aracılık rolü çalışmasında; mutluluğun kırılganlığı ve korkusu artıkça bireyin psikolojik rahatsızlıkları da artmakta ve bunun sonucunda bireyin iyi oluş seviyesini azalmaktadır.

## Merhamet Korkusu

Merhamet korkusu, ilk olarak Rocklif ve arkadaşları (2008) tarafından ortaya atılmış olup bir yönüyle mutluluk korkusuna benzemektedir. Merhamet korkusu da tıpkı mutluluk korkusunda olduğu gibi belli inançlardan dolayı olumlu duygulardan kaçınmaktadır. Genel olarak kişi kendine ve çevresindekilere merhamet göstermekten çekinir. Çünkü kişi bunu bir acizlik veya tehdit olarak görür. Merhamet korkusu genel olarak, bireyin başkalarına veya kendisine karşı merhametli olmasından kaynaklı deneyimleyebileceği negatif duygu ve durumlardan çekinmesidir (Çevik ve Tanhan 2020). Başka bir tanıma göre ise merhamet korkusu, bireyin başkalarına ve kendine karşı merhametli olmayı veya merhamet görmeyi bir yetersizlik olarak gördüğü için merhametli olmaktan kaçınmasıdır (Whetsel 2017).

Mutluluk korkusu gibi merhamet korkusu da bir rahatsızlık olarak kabul edilmekte bireylerin iyi oluş seviyelerini negatif yönde etkileyen birbiriyle ilişki iki kavramdır. Merhamete ilişkin korkular yaşayan bireyler çoğunlukla kendilerini eleştirirler, kendilerine karşı acımasızlar, huzursuzlar, birçok alanda kendilerini zayıf olarak görürler ve çoğu zaman psikolojik problemler yaşarlar (Çevik ve Tanhan 2020). Ayrıca bu bireyler, daha fazla kendine karşı soğukluk, öz eleştiri, güvensiz bağlanma, depresyon ve kaygı yaşamaktadırlar (Gilbert ve ark. 2011). Merhamet korkusu yaşayan bireyler, özellikle çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz deneyimlerden dolayı şefkat görmeleri kendileri için bir zayıf veya tehdit olarak görebilirler. Aynı şekilde şefkat duygusunu kendilerine karşı acınacak bir durum olarak gördükleri için onları acıya karşı daha savunmasız hale getirecek bir zayıflık olduğuna inanırlar.

## Aleksitimi

Aleksitimi kavramı Yunanca kökenli olup, “duygular için söz yokluğu ve “söz yitimi” şeklinde dilimize çevrilmiştir. Aleksitimi yaşayan birey yaşadığı duyguların farkında değildir. Kişi yaşadığı duyguların bilincinde değildir ve duygularını ifade etmede zorlanmaktadır. Aleksitimi yaşayan birey duygu ve düşünce arasında bağ kurup ifade edemediği için sosyal hayatta sorunlar yaşayabilmektedir. Böylece çevresi tarafından soğuk, duygusuz, donuk, olarak algılanmasına neden olabilmektedir (Karaismailoğlu ve ark.).

Aleksitimi, bireyin duygularını tanımada, ayırt etmede, fark etmede ve dile getirmede yaşadığı güçlük olarak tanımlanmaktadır (Koçak 2002). Aleksitimi genel olarak duygularının farkında olmamaktır. Birey hangi duyguların içerisinde olduğunu bilmemektedir. Neler yaşadığı ve nasıl hissettiğini ifade edemez. Ayrıca duygusal rahatsızlıklarını fiziksel rahatsızlıkların ayırt edemez ve sözel olarak da ifade edemezler. Ancak duygularını ifade etmek için “rahatlama ve rahatsız olma” gibi tekdüze ve basit kelimler kullanır. Dolayısıyla birey kendi duygularını ifade edemediği gibi başkalarının duygularını anlamada da güçlükler yaşayabilir. Böylece bireyin duygularını tam olarak deneyimleyememesi, kendi duygularını ifade etmede yetersiz kalması sonucunda iletişim becerilerini önemli derecede olumsuz etkileyebilmektedir.

Aleksitimi de mutluluk korkusu gibi sosyal kültürel etmenlerden etkilenmektedir. Çünkü duyguları ifade etmede kültürel değerlerde önemli bir yere sahiptir. Batı kültüründe duygular rahat bir şekilde ifade edilebiliyorken, doğu kültüründe duygular rahatça ifade edilmiyor ve gizlenebiliyor. Aleksitimide birey, duyguların bilincinde olmadığı için duygularını ifade etmezken, mutluluk korkusunda ise duygularını ifade ettiklerinde olumsuz durumlar yaşayacakları endişesi ile ifade etmekten kaçınırlar. Dolayısıyla bu iki kavramın birbiriyle benzerlik gösterdiği ve ilişkili olduğu söylemek mümkündür. Nitekim yapılan araştırmalarda mutluluk korkusu ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gilbert ve ark. 2012, Yıldırım ve Aziz 2017, Lyvers ve ark. 2023).

## Pozitif Duygu Korkusu

Olumlu duyguları yaşamak ve bununla ilgili anıları hatırlamak, duygu düzenlemesi için güçlü bir stratejidir. Çünkü olumlu duyguları hatırlamak, bireydeki pozitif etkiyi artırarak bireyin ruhsal durumunu onarmakta ve olumsuz duygularını da azaltmaktadır (Isen 1985). Bazı araştırmacılar, olumlu duyguların genel olarak insanların bakış açılarını genişletmelerine, kaynaklarını geliştirmelerine ve olumsuzluklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ve bunun da bilişsel ve sosyal süreçler üzerinde çok sayıda etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir (Fredrickson ve ark. 2003). Ancak insanların bu duygulardan her zaman haz alabileceği anlamına gelmemektedir. Nitekim bazı insanlar pozitif duyguları yaşamaktan korktukları için olumlu duyguları yaşamaktan kaçınırlar.

Olumlu duyguları yaşama veya bu duyguları hatırlama becerisi bireylere göre farklılık göstermektedir. Örnek olarak depresif bireyler genellikle olumlu duygulara odaklanmak yerine daha çok olumsuz duygulara odaklanmaktadır. Bu nedenle depresif bireyler daha fazla negatif duygu yaşarlar ve pozitif duyguları

yaşamaktan korkarlar. (Gilbert ve ark. 2012). Vanderlind ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir araştırmada; yüksek depresif belirtilere sahip bireylerin, olumlu anıları hatırlarken daha az duygu onarımı sergilediği ve olumlu duygulardan daha fazla korktukları tespit edilmiştir. Mevcut çalışma aynı zamanda olumlu duygu korkusunun, olumlu anıları hatırlarken duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile depresyon arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Olumlu duygulardan korkmanın temelinde tıpkı mutluluk korkusunda olduğu gibi genellikle birtakım tabulara ve işlevsel olmayan inançlara dayanmaktadır. İkisinden de genel olarak; çocuğun erken dönem uyumsuz şemaların geliştirmesi, ailede yaşanan mutsuzluk halleri ve çocuğun mutluluğu kendi hakkı olmadığına inanması gibi nedenlere dayanmaktadır (Gilbert ve ark. 2012, Vanderlind ve ark. 2017).

## Sonuç

Mutluluk bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlayan, bireye neşe ve haz veren olumlu duyguların bütünüdür. Bu nedenle kişi için en yüksek iyilik hali olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla mutluluk duygusu kişinin ruh sağlığı için önem arz etmektedir. Çünkü mutluluk duygusu bireyin hem kendisine karşı olumlu bir benlik geliştirmesini hem de çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesini sağlar. Fakat birçok insan neşeli olduktan sonra olumsuz bir şey yaşayacağı veya mutluluğun korkulması gereken bir duygu olduğu inancına sahip olduğu için mutluluktan korkabilmektedirler. Alanyazına mutluluk korkusu (Fear of Happiness) olarak geçen bu durum önlem alınmadığında bireylerde ciddi sağlık sorunlara yol açar. Bu nedenle hem ruh sağlığı alanında hem de eğitim ortamlarında mutluluk korkusunun bilinmesi ve bu alanda koruyucu önlemlerin alınması önemlidir. Aksi halde toplumun mutluluğa bakış açısı ciddi derecede hasar görecektir. Bu hasar sonucunda mutlu bir toplum düzenin sürdürülmesi, kişilerin ruh sağlığını korunması ve bu alanda yapılacak eğitim ve tedavilerin başarıya ulaşması olumsuzlukla sonuçlanacaktır.

## Kaynaklar

- Agbo AA, Ngwu CN (2017) Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Pers Individ Dif*, 111:227-231.
- Allen C (2020) *The Balance of Personality*. Portland, Portland State University Library.
- Amiri S, Foroughi A, Bavafa A, Bazani M, Mohammadian Y, Dorouie N et al. (2019) Validity and reliability of the Persian version of the fear of happiness scale. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 23:e87633.
- Arslan G (2021) Mediating effect of fear and externality of happiness in the association between psychological maltreatment and psychological well-being. *Psychol Health Med*, 28:707-718.
- Arslan Y (2018) Öğretmenlerin farklılıkların yönetimi yaklaşımlarına ilişkin algıları ile örgütsel mutluluk algıları arasındaki ilişki (Doktora tezi). Kocaeli, Kocaeli Üniversitesi.
- Bhardwaj MA (2020) Intentional enrichment of subjective well-being among college students. *Our Heritage*, 68:9799-9808.
- Craske MG, Meuret AE, Ritz T, Treanor M, Dour HJ (2016) Treatment for anhedonia: A neuroscience driven approach. *Depress Anxiety*, 33:927-938.
- Çevik Ö (2020) Kültürel bir öğreti: Mutluluk korkusu. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17:855-869.
- Çevik Ö, Tanhan F (2020) Merhamet korkusu: tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12:342-351.
- Deci EL, Ryan RM (2006) Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *J Happiness Stud*, 9:1-11.
- Demirci İ, Ekşi H, Kardaş S, Dinçer D (2016) Mutluluk korkusu ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24:2050-2072.
- Diener E (2009) Subjective well-being. In *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (Ed E Diener):11-58. New York, Springer Science.
- Eid M, Diener E (2001) Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and intranational differences. *Pers Soc Psychol Rev*, 81:869-885.
- Ekşi H, İkiz K, Başman M (2020) Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28:820-829.
- Elmas İ (2021) Öğretmenlerin mutluluk korkusunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Van, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Elmas İ (2022) Yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlığın öğretmenlerin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Suppl 1):147-156
- Ellis A (1957) Rational psychotherapy and individual psychology. *J Individ Psychol*, 13:38-44.
- Esin Gulel F, Çağlar A (2019) We laughed a lot, then we will come to its harms: Fears of happiness. In *Contemporary Approaches in Social Science Researches* (Eds. C Ruggiero, H Arslan, G Gianturco). Bialystok, Poland, International Association of Social Science Research.
- Fredrickson B L, Tugade MM, Waugh CE, Larkin GR (2003) What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Pers Soc Psychol Rev*, 84:365-377.

- Gilbert P, McEwan K, Catarino F, Baiao R, Palmeira L (2014) Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *Br J Clin Psychol*, 53:228-244.
- Gilbert P, McEwan K, Gibbons L, Chotai S, Duarte J, Matos M (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychol Psychother*, 85:374-390.
- Gilbert P, McEwan K, Matos M, Ravis A (2011) Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychol Psychother*, 84:239-255.
- Isen AM (1985) Asymmetry of happiness and sadness in effects on memory in normal college students: Comment on Hasher, Rose, Zacks, Sanft, and Doren. *J Exp Psychol Gen*, 114:388-391.
- Joshanloo M (2017) Mediators of the relationship between externality of happiness and subjective well-being. *Pers Individ Dif*, 119:147-151.
- Joshanloo M (2018) Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Pers Individ Dif*, 123:115-118.
- Joshanloo M (2019) Lay conceptions of happiness: Associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Front Psychol*, 10:2377.
- Joshanloo M (2023) Predictors of aversion to happiness: New Insights from a multinational study. *Motiv Emot*, 47:423-440.
- Joshanloo M, Weijers D (2013) Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *J Happiness Stud*, 15:717-735.
- Joshanloo M, Lepshokova KZ, Panyusheva T, Natalia A, Poon WC, Yeung WIV et al. (2014) Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *J Cross Cult Psychol*, 45:246-264.
- Karaismailoğlu D, Kulakaç N, Çilingir D (2021) Ameliyathane hemşirelerinde aleksitimi düzeyi ve iletişim becerilerine etkisi: Doğu Karadeniz örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10:81-87.
- Koçak R (2002) Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35:183-212.
- Lambert L, Passmore HA, Joshanloo M (2019) A positive psychology intervention program in a culturally diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *J Happiness Stud*, 20:1141-1162.
- Lambrou P (2014) Is fear of happiness real? *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/codesjoy/201405/is-fear-happiness-real>. (Accessed: 22.06.2023).
- Lyvers M, Ryan N, Thorberg FA (2023) Alexithymia was positively correlated with fear of happiness. *Curr Psychol*, 42:13507-13516.
- Lu L, Gilmour R (2004) Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *J Happiness Stud*, 5:269-291.
- Markus H R, Kitayama S (1991) "Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation". *Psychol Rev*, 98:224-253.
- Menon U (2012) Hinduism, happiness and wellbeing: a case study of adulthood in an Oriya Hindu Temple Town. In *Happiness Across Cultures: Views of Happiness and Quality of Life in Non-Western Cultures* (Eds H Selin, G Davey):417-434. Dordrecht, Netherlands, Springer.
- Muhtar H (2016) Fear of happiness -exploring happiness in collectivistic and individualistic culture (Masters thesis). Middletown, CT, Wesleyan University..
- Nall R, Legg TJ (2017) Cherophobia: symptoms, causes and treatments. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/cherophobia-causes-and-treatmen>. (Accessed 08.08. 2022.)
- Özkan E (2020) Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Rockliff H, Gilbert P, McEwan K, Lightman S, Glover D (2008) A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clin Neuropsychiatry*, 5:132-139.
- Sarı T, Çakır G (2016) Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5:222-229.
- Sheldon KM, Abad N, Ferguson Y, Gunz A, Houser-Marko L, Nichols CP et al. (2010) Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motiv Emot*, 34:39-48.
- Tekke M, Özer B (2019) Fear of happiness: Religious and psychological implications in Turkey. *Ment Health Relig Cult*, 22:686-693.
- Togo OT, Caz Ç (2019) The relationship between positivity and fear of happiness in people applying to graduate programs in physical education and sports department. *Asian Journal of Education and Training*, 5:93-96.
- Türk T, Malkoç A, Kocabıyık OO (2017) Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9:1-12.
- Vanderlind WM, Stanton CH, Weinbrecht A, Velkoff EA, Joormann J (2017) Remembering the Good Ole Days: Fear of positive emotion relates to affect repair using positive memories. *Cogn Ther Res*, 41:362-368.
- Whetsel T (2017) Examining fears of compassion as a potential mediator between shame and danger (Masters thesis). Washington, Eastern Washington University.



Wong WL, Yuen CJ (2023) Associations between fragility of happiness beliefs and subjective well being among Chinese: Inconsistent mediation by valuing happiness. *Curr Psychol*, 42:15564–15574.

Yıldırım M, Barmanpek U, Farag AAH (2018) Reliability and validity studies of externality of happiness scale among Turkish adults. *European Scientific Journal*, 14:1-17

Yıldırım M, Belen H (2018) Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) model of personality. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2:92-111.

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

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

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

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

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

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

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