

Makale Bilgisi/Article Info

Geliş/Received: 22.09.2021 Kabul/Accepted: 25.04.2022

Diğer Makaleler/Other Articles, s./pp. 621-642.

## GENÇ YETİŞKİNLİK ÇAĞINDAKİ BİREYLERİN EVLİLİK KAYGISI İLE MUTLULUK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şeymanur PAYAT<sup>i</sup>, Yücel ÖKSÜZ<sup>ii</sup>

### Öz

Mutluluk korkusu kavramı, mutluluk getirebilecek çeşitli olumlu duygu veya deneyimlerden bilinçli olarak kaçınmak anlamına gelen bir fobi türüdür. Diğer fobi türleri gibi, çoğunlukla geçmişte yaşanan travmatik deneyimlerden kaynaklanır. Başlıca semptomu, mutlu ve neşeli hissetmekten kaçınma çabasıdır. Evlilik ilişkisi ikili bir ilişki olduğu için mutluluk korkusu yaşayan kişilerin evlilik gibi bir birliktelikten kaçındıkları gibi mutlu olma ihtimalinden de kaçındıkları düşünülmektedir. Evlilik kurumu bazı kültür, örf ve adetlere göre farklılık gösterse de temelde resmi bir ilişki türüdür ve temel yapı olarak kabul edilir. Bu çalışmada genç erişkin bekar bireylerde mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, ekonomik düzey, ilişki olup olmadığı, ilişkilerle ilgili kötü bir anı olup olmadığı) incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini rastgele seçilmiş 300 bekar genç birey oluşturmaktadır. Verileri toplamak için "Kişisel Bilgi Formu", "Mutluluk Korkusu Ölçeği" ve "Evlilik Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Uygulanan her bir testten elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Moments Çarpma Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Analiz sonucunda genç erişkinlerde evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. değişkenler ve MANOVA'nın varsayımları Levene testi ve sağlanan Kovaryans Matrisi Denklem testi ile belirlendi. Wilk'in Lambda değerlerine göre evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişki cinsiyet ve ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemekte; Yaş, ilişki durumu ve ilişkilerle ilgili kötü belleğe sahip olma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Mutluluk Korkusu, Kaygı, Evlilik, Evlilik Kaygısı.

### *An Examination of the Relation Between the Marital Anxiety and the Fear of Happiness of Young Adult Individuals*

#### **Abstract**

The concept of fear of happiness is a type of phobia that means deliberately avoiding various positive emotions or experiences that can bring happiness. Since the marriage relationship is a dual relationship, it is thought that people who have fear of happiness avoid the possibility of being happy, just as they avoid a union such as marriage. Although the institution of marriage differs in terms of some cultures, customs and customs, it is basically a type of official relationship that is considered as the basic building

<sup>i</sup> Uzman Psikolojik Danışman, e-posta: 21280998@stu.omu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-2659-5706.

<sup>ii</sup> Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, e-posta: yoksu@omu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-9310-7506.

block of society. In this study, it was aimed to examine the relationship between fear of happiness and marital anxiety in young adult single individuals according to various variables. The sample of the study consists of 300 single young individuals randomly selected. "Personal Information Form", "Fear of Happiness Scale" and "Marital Anxiety Scale" were used to collect the data. The research is a descriptive study based on the relational survey model. Descriptive and advanced statistical techniques were used in the analysis of the data. Pearson Moments Multiplication Correlation Coefficient was applied to determine the relationship between the scores obtained from each applied test. As a result of the analysis, it was concluded that there was a low level positive relationship between marital anxiety and fear of happiness in young adults. As a result of the findings, the MANOVA test was performed to understand whether this relationship differs significantly according to the variables, and the assumptions of MANOVA were determined by the Levene test and the Covariance Matrix Equation test provided. According to Wilk's Lambda values, the relationship between marital anxiety and fear of happiness does not show a significant difference according to gender and economic level variables; It was concluded that there was a significant difference according to the variables of age, relationship status and having a bad memory about relationships.

**Keywords:** Happiness, Fear of Happiness, Anxiety, Marriage, Marital Anxiety.

### Structured Abstract

*The concept of fear of happiness is a type of phobia that means deliberately avoiding various positive emotions or experiences that can bring happiness. People who experience this phobia are not constantly unhappy, but they are afraid to be happy and express it. This type of phobia, like other types of phobia, is mostly caused by traumatic experiences in the past. Its main symptom is the effort to avoid feeling happy and cheerful. In some cultures, there are erroneous beliefs that being happy will make people worse individuals. These beliefs can also lead to the tendency of individuals to avoid happiness and fear, and therefore fear of happiness. Since the marriage relationship is a dual relationship, it is thought that people who have fear of happiness avoid the possibility of being happy, just as they avoid a union such as marriage. In fact, they may not even come to the stage of making a marriage decision because they avoid bilateral relations most of the time. Although the institution of marriage differs in terms of some cultures, customs and customs, it is basically a type of official relationship that is considered as the basic building block of society. Everyone sets out on a path, hoping to be happy in marriage. This happiness in marriage is possible due to the level of mutual trust and the fact that people can see themselves at the level they want to be. In other words, a person may be unhappy if he does not find the position or conditions he hopes for. In other words, we can say that happiness in marriage is all the states of a person's feelings about marriage. It is important for couples to be happy in terms of being psychologically healthy, efficient, productive people and raising their children healthy and psychologically sound. It is thought that the type, a structure, meanings that people place on the relationship and each other are significantly effective in the formation of this type of relationship. In this study, it was aimed to examine the relationship between fear of happiness and marital anxiety in young adult single individuals according to various variables (age, gender, economic level, whether there is a relationship, whether there is a bad memory about relationships). The sample of the study consists of 300 single young individuals randomly selected. "Personal Information Form", "Fear of Happiness Scale" and "Marital Anxiety Scale" were used to collect the data. The personal information form used in the research was prepared by the researcher. The personal information form was used to reach some demographic characteristics of the participants (gender, age, economic level, relationship status, whether there was a bad memory about the relationship). Fear of Happiness Scale was found to have a negative and significant relationship with life satisfaction ( $r = -.30$ ) and subjective happiness ( $r = -.30$ ). Internal consistency reliability coefficient was calculated as .90, test-retest reliability coefficient as .78. Item-total score correlation coefficients were found to vary between .65 and .83. The Cronbach Alpha Coefficient based on the data obtained in this study was found to be .923 for the Fear of Happiness Scale. According to the findings of the study, it was concluded that the Turkish version of the Fear of Happiness Scale is a valid and reliable measurement tool and can be used in other studies to be conducted on this subject in Turkey. The reliability level of the marital anxiety scale; Cronbach's alpha internal consistency coefficient was examined by test-retest and item analysis by calculating the corrected item-total correlation. The Cronbach Alpha Coefficient based on the data obtained in this study was found to be .941 for the Marriage Anxiety Scale. Findings on structure, criterion and content validity*

*prove that the scale is a valid measurement tool. Findings regarding its reliability, likewise, internal consistency coefficient and test-retest result, prove that the scale is a reliable measurement tool. When the corrected item-total correlation results in the scale are examined It was concluded that the items in the scale were distinguishing items. If the findings obtained as a result of the research are evaluated in general, the "Marriage Anxiety Scale" is a valid and reliable scale and can be used in future research on this subject. The research is a descriptive study based on the relational survey model. Descriptive and advanced statistical techniques were used in the analysis of the data. Pearson Moments Multiplication Correlation Coefficient was applied to determine the relationship between the scores obtained from each applied test. As a result of the analysis, it was concluded that there was a low level positive relationship between marital anxiety and fear of happiness in young adults. As a result of the findings, the MANOVA test was performed to understand whether this relationship differs significantly according to the variables, and the assumptions of MANOVA were determined by the Levene test and the Covariance Matrix Equation test provided. According to Wilk's Lambda values, the relationship between marital anxiety and fear of happiness does not show a significant difference according to gender and economic level variables; It was concluded that there was a significant difference according to the variables of age, relationship status and having a bad memory about relationships.*

## 1. Giriş

İnsanoğlunun var olmasından beri varlığını koruyan bazı olgular vardır. Evlilik kurumu insanlığın başlangıcından bu yana değişik şekillerde ve formlarda olsa da toplumun yapışması olarak kabul edilen ciddi ve önemli bir kurumdur. İnsanlar bir şekilde sevdikleri, değer verdikleri veya hayatlarına ortak etmek istedikleri kişilerle bu yola girmeyi bir şekilde tercih etmektedirler. Evlilik bir tür hayat arkadaşlığı, bir şeyler paylaşmak, ortak hayaller, amaçlar edinmenin bir yoludur. Ancak bazı faktörler insanların evlilikle ilgili yanlış inanışlara sebep olabilmekte ve evliliğin geleceğiyle ilgili kaygı seviyesini artırabilmektedir.

Bunun yanı sıra eş seçerken beklentilerimizin karşılanıp karşılanmayacağı, karşımızdaki insanın beklentilerinin ne olduğu gibi konular da üzerinde düşünülmesi gerektiğinden kaygı seviyesini artırabilmektedir. Evlilik aile kurmak gibi önemli bir bağ olmasına rağmen her geçen gün henüz evlenmemiş bireylerin beklentisinin, düşüncesinin, bakış açısının değiştiği söylenebilir. İlişkilerde kişilerin uyumu, kişilerin bazı inançları (olumlu ya da olumsuz) evliliğin gerçekleşmesinde oldukça etkilidir (Sezer, 2019).

Herkes evliliğinde mutlu olmayı umarak bir yola çıkar. Evlilik içindeki bu mutluluk, karşılıklı güven seviyesine ve kişilerin kendilerini olmak istedikleri seviyede görebilmeleriyle mümkündür. Yani kişi umduğu mevkide ya da koşullarda bulamazsa mutsuz olabilmektedir. Yani evlilikte mutluluk kişinin evlilikle ilgili tüm duygu halleri diyebilmekteyiz. Çiftlerin mutlu olması psikolojik olarak sağlıklı, verimli, üretken insanlar olmaları açısından ve çocuklarını da sağlıklı ve psikolojik olarak sağlam yetiştirmeleri açısından önemlidir (Kalkan vd., 2015).

Sakarya (2018)'in yaptığı çalışmanın analizleri sonucunda evli bireylerin evlilik uyumları arttıkça yaşam doyum seviyelerinin ve yaşam bağlılıklarının arttığı görülmüştür. Yine aynı çalışmada evli bireylerin daha önce hiç evlenmemiş ya da evlenip boşanmış kişilere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik sürecinin başındaki birlikte bir hayat sürme ,ortak amaçlar ve beklentiler düşünceleri ilişkideki uyumu arttıracak faktörler olup kişiler bu beklentilerinin karşılanıp karşılanmayacağını evlenmeden önce düşünmeden edememektedirler. Beklentilerinin karşılanması istenen durum olmasının yanı sıra karşılanmama olasılığı da bireylerde kaygıya sebep olabilmekte ve evlilikten kaçınma ihtimallerini artırabilmektedir (Sezer, 2019).

Birey kendine bir hayat arkadaşı ararken yaşamının dönüm noktası olabilecek evlilik olayından sonraki yaşantısında da nelerin değişime uğrayacağı konusunda çelişki ve kafa karışıklığı yaşayabilir. Verilen karar kolay bir karar olmadığından dolayı bu tarz düşüncelerin akla gelmesi çok normaldir. Bireyin bağlanma stilleri, yaşam hikayesi, geçmişteki deneyimleri, ebeveynlerinin evlilik tarzları ve bakış açıları, kültür, eğitim düzeyi, beklenti ve algılar ve hatta bazen kişinin psikolojik sağlamlığı gibi birçok neden evlilikle ilgili kaygı oluşumuna sebep olabilir (Yazıcı Çelebi, 2017). Bu sebepleri göz önüne aldığında kişilerin farklı farklı olaylardan

ötürü biriyle ortak bir yaşantı kurmak, kendi dışındaki kişilerin sorumluluğunu almak evlilikle ilgili kaygı ve önyargı oluşumuna sebep olabilir ve kişi evlilikten kaçınabilir.

Kaygı önemli bir uyarıcı olarak görülmelidir ve kaygıyla ilgili oluşan düşüncelerin her ne kadar mantıksız olduğu bilinse de bu düşüncelere kapılmak göz ardı edilmemelidir. Çünkü bu düşünceler iç dünyanızda bir şeylerin yolunda gitmediğine dair ipucu görevi görür. İnsanlar kaygılarıyla baş ederken “kaçınma” yöntemini çok sık kullanır (Sezer, 2019).

Evli olmayan bireylerin evleneceği kişiyi yeterince tanımadığı için uyumu yakalama, ilişkinin kendilerini baskı altında tutarak sınırlandıracağını sanma, evliliğin getireceği sorumluluğu gözlerinde fazla büyütme, karşıdakinin kendilerini yeterince anlamayacağını düşünme gibi konularda kaygı yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Aynı zamanda mutluluktan korkan biri de mutlu olma ihtimalinden dolayı ikili ilişkilerden kaçınması gerektiğini düşünebildiği için kaygı yaşayabilir. Evlilik kurumuna dair bu düşüncelerin evli olmayan bireylerde olumludan ziyade olumsuz bir algı yaratması da oldukça muhtemeldir ve girecekleri ilişkileri bu yargılarla temellendirmektedirler. Bu tarz olumsuz dayanakların arkadaşlık, sevgililik, evlilik gibi ikili ilişkilerde kaygıyı artırıp kişilerin kaçınma seviyesini artıracığı düşünülmektedir.

Mutluluk kavramı da aynı şekilde insanoğlunun başlangıcından beri ilgi çeken ve üzerine düşünülen bir kavramdır. Gerek mutluluğu elde etmek olsun gerek mutluluğun kaynağı olsun baya ilgi çekmiş ve insanların kafasını kurcalamıştır. Henüz yeni bir alan olan pozitif psikolojinin popülerleşmesiyle olumlu duygu diye adlandırdığımız bazı duygular daha çok incelenmeye başlanmış ve mutluluk bu alanın en çok araştırılan konularından biri olmuştur(Togo ve Caz, 2019).

Ancak her kültürde mutluluk iyi bir olgu olarak görülmemektedir. Bazı kültürler mutluluğu yüceltirken bazılarında göre ulaşılmak istenen bir hedef değildir. Bazı dinlerde de mutlu insanlar kötü olarak nitelendirilmiş olup hatta şeytanla bile ilişkilendirilmiştir. Durum böyle olunca insanların mutluluğa karşı bir önyargıları oluşmaya başlamış ve mutluluktan kaçınmaya başlamışlardır. Bu kişileri ve toplumları fark eden insanların yaptığı araştırmalar çoğaldıkça mutluluk korkusu diye yeni bir kavram ortaya çıkmış ve varlığı ispatlanmıştır. Mutluluk korkusu, kişilerin aşırı mutluluktan ya da aşırı olmayan herhangi bir mutluluktan sonra kötü bir şey olacağına dair inançlarının olması ve bu yüzden mutluluktan kaçınması demektir. Bu kişiler kendilerini mutlu edebilecek herhangi bir ihtimalden kaçındıkları için mutlu olabilecekleri ilişkileri de geri tepebilmekte ve ikili ilişkilerden uzak durabilmektedir (Joshnloo, 2013).

Diğer adı Cherophobia olan mutluluk korkusu kavramı çeşitli olumlu duygulardan ya da mutluluk getirebilecek deneyimlerden, kasıtlı olarak kaçınma manasına gelen bir fobi çeşididir. Bu fobiyi yaşayan kişiler sürekli mutsuz değillerdir ancak mutlu olmaktan ve bunu ifade etmekten korkarlar. Bu fobi türü diğer fobi türleri gibi çoğunlukla geçmişteki travmatik deneyimlerden kaynaklanır. Ana semptomu mutlu ve neşeli hissetmekten kaçınma çabasıdır.

Diğer fobi semptomlarında olduğu gibi nefes darlığı, düzensiz kalp atışı, terleme, bulantı, genel endişe hali gibi durumlar gözlenir (Lambrou,2014).

Mutluluk hakkındaki tutumlarımız mutluluk korkusuna yakalanma ihtimalimizde etkili olabilir. Mesela Amerikalıların mutluluğu ulaşılması gereken bir hedef olarak görmesi ve ona yönelik olumlu tutum geliştirmesi mutluluk korkusu ihtimalini azaltabilirken Tayvanlı öğrencilerin ya da Doğu kültüründe yetişenlerin olumsuz algılarının olması mutluluk korkusuna yakalanma risklerini artırabilir.

“Haddini aşan zıddına dönüşür”. Bu tabiattaki herhangi bir şey olabilir. Bir arabanın tekerlekleri çok hızlı dönmeye başlayınca tam tersine dönüyor gibi görülür. Yani bütün trajedilerin sonu komedi bütün gülmelerin sonu ağlamadır. Kahkahalarla gülen kişi sonunda ağlayacaktır. Bu ifadelerden kültüre göre değişebilen mutluluk korkusu inancının nasıl insanlara yerleşebileceğini görebilmekteyiz. Bu algıyla yetişen biri çok gülmekten ya da çok mutlu olmaktan kaçınacaktır.

Bazı kişilerin korkusu her türlü mutluluğa yönelikken bazılarıninki sadece aşırı mutluluğa yönelik olabilmektedir. Batı kültüründe nitel bir çalışma yapılmış olup bazı Alman öğrencilerin yoğun mutluluktan sonra mutsuzluğun geleceğine yönelik algılarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pflug, 2009).

Bazı kültürlerde mutlu olmanın insanları daha kötü bireyler haline getireceğine dair yanlış inançlar vardır. Bu inançlar da bireylerde mutluluktan kaçma eğilimine ve korkmalarına dolayısıyla mutluluk korkusuna yol açabilmektedir (Joshnloo ve Weijers, 2013).

İran’da 1979 yılındaki İslam Devriminden beri Şii ideolojisi altında mutluluğu sıglık, aptallık ve kaba konuşmayla ilişkilendirmişlerdir. Hatta mutlu insanların Tanrı’dan uzaklaştığına dair ve onların ahlaki ve ruhsal açıdan yetersizleştiklerine dair görüşleri vardır. Üzgün insanların ciddi ve derin duygulu insanlar olduklarını düşünmektedirler (Good ve Good, 1988).

Batı’da bazı gruplar birtakım adaletsizliklere maruz kalmaktadır. Bireyler bu şekilde adaletsizliklerle baş edebilmek için mutsuzluğa tutunup sevinçlerini öldürmek mutluluklarını önlemek gibi kendilerince nedenler oluşturabilmektedirler(Ahmed, 2007).

Gilbert vd. (2012)’nin yaptığı bir çalışmada şefkat ve mutluluk korkuları ile duygusal işleme kapasiteleri (aleksitimi), farkındalık kapasiteleri ve empatik yetenekler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kendine, başkalarından ve özellikle mutluluk korkusundan duyulan şefkat korkularının aleksitimi, farkındalık, empati, özeleştirme, anksiyete ve stresin farklı yönleriyle yüksek oranda bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik ilişkisi bir ikili ilişki olduğu için mutluluk korkusu yaşayan insanlar nasıl ki mutlu olabilecekleri ihtimallerden kaçınıyorlarsa evlilik gibi bir birliktelikten de kaçınabilme ihtimalleri olduğu düşünülmektedir. Hatta çoğu zaman ikili ilişkilerden kaçındıkları için evlilik kararı alma aşamasına gelemeyebilirler. Bu çalışmada bireylerin evlilik kaygısı



yaşayıp yaşamadıkları, evlilik kaygısına ne gibi faktörlerin sebep olduğu ve mutluluk korkusu ile evlilik kaygısının bir ilişkisi olup olmadığı eğer varsa bu ilişkinin yaşa, cinsiyete, ekonomik duruma, ilişki durumuna ve ilişkilerle ilgili kötü bir anı olup olmamasına göre nasıl etkilendiği incelenmiştir. Literatüre baktığımızda mutluluk korkusu ile ilgili yapılan çalışmalardan biri Özkan (2020)'nin yapmış olduğu Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi diğeri ise Özen (2019)'un yapmış olduğu Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi çalışmalarıdır; evlilik kaygısını inceleyen çalışmalara bakacak olursak da sadece Sezer (2019) tarafından yapılan evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmadır. Mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı ile ilgili çalışmaların azlığı bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

### 1.1.Alt Problemler

Bu araştırmanın problem cümlesinden yola çıkılarak oluşturulan alt problemleri şu şekildedir:

- 1) Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
- 2) Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin yaşına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
- 3) Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin ekonomik düzeyine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
- 4) Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin ilişkilerle ilgili kötü bir anı olup olmamasına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
- 5) Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?

## 2.Yöntem

### 2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli var olan bir durumu tasvir etmek için yapılan betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin ilişkilerini betimlemek ve bu ilişkiyi derinlemesine analiz etmek için kullanılan, mevcut duruma müdahale etmeden sonuçları ortaya koyan bir modeldir (Karasar, 2012).Bu çalışmanın türü de evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin bazı çeşitli değişkenlere göre incelenmek amaçlandığı için ilişkisel tarama yöntemidir.

## 2.2.Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklemini, oluşturulan evren listesinden örnekleme birimlerinin seçkisz olarak çekilmesi ilkesine dayanan rastgele (tesadüfi) örnekleme sistemi ile seçilen 300 adet genç yetişkinlik çağında olup henüz evlenmemiş bireyler oluşturmuştur.

**Tablo 2.2.***Katılımcıların demografik özelliklerine dair bulgular*

Değişkenler		N
Cinsiyet	Kadın	207
	Erkek	93
Yaş	18-21	94
	22-25	161
	25 ve üzeri	45
Ekonomik Düzey	Düşük	62
	Orta	226
	Yüksek	12
İlişki Durumu	Var	109
	Yok	191
İlişki ile İlgili Kötü Bir Anı	Var	157
	Yok	143

Tablo 2.2. incelendiğinde araştırmaya katılan 300 bireyin 207'sinin kadın, 93'ünün erkek olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların 94 tanesinin 18-21 yaş aralığında, 161 tanesinin 22-25 yaş aralığında ve 45 tanesinin de 25 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmektedir.62 tane orta ekonomik düzeyde, 226 tane orta ekonomik düzeyde ve 12 tane de yüksek gelir düzeyinde katılımcımız vardır. Katılımcılarımızın 109 tanesinin bir ilişkisi olmasıyla birlikte 191 tanesinin bir ilişkisi yoktur.157 katılımcının geçmişteki ilişkilerle ilgili kötü bir anısı varken 143 tanesinin kötü bir anısı yoktur sonuçlarına ulaşabiliriz.

## 2.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler toplanırken, bireye ilişkin sosyodemografik verileri (bağımsız değişkenler) elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", mutluluk korkusu düzeyini ölçmek için "Mutluluk Korkusu Ölçeği", evlilik kaygısı düzeyini ölçmek için "Evlilik Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcılara ait bazı demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, ekonomik düzey, ilişki durumu, ilişki ile ilgili kötü bir anı olup olmaması) ulaşmak amacıyla kullanılmıştır.

### 2.3.2. Mutluluk Korkusu Ölçeği

Araştırmada mutluluk korkusunu ölçmek için Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen; Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Mutluluk Korkusu Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek tek boyutlu ve 5 maddeli bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 5-35 puan aralığında değişmektedir. Ölçekte ters madde yoktur ve alınan puan yükseldikçe mutluluk korkusu seviyesi de yükselmektedir. "Kesinlikle Katılmıyorum" ile "Kesinlikle Katılıyorum" arasında derecelendirilen 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin tek



boyutlu modelinin uyumunu saptamak amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda hesaplanan uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Maddelerin faktör yükleri ,71 ile ,92 arasında değişkenlik göstermektedir.

Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin yaşam doyumu ( $r = -,30$ ) ve öznel mutluluk ( $r = -,30$ ) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. İç tutarlılık güvenirlik katsayısı ,90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ,78 olarak hesaplanmıştır. Madde toplam puan korelasyon katsayılarının, 65 ile 83 arasında değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen veriler üzerine yapılan Cronbach Alfa Katsayısı ise Mutluluk Korkusu Ölçeği için ,923 bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve Türkiye'de bu konu ile ilgili yürütülecek diğer çalışmalarda da kullanılabilmesi sonucuna ulaşılmıştır.

### 2.3.3. Evlilik Kaygısı Ölçeği

Araştırmada evli olmayan bireylerin evlilik kaygılarını ölçmek için Çelik ve Erkilet (2019) tarafından geliştirilen "Evlilik Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipinde 13 maddeli bir ölçektir (0=Kesinlikle katılmıyorum, 1=Katılmıyorum, 2=Katılıyorum, 3=Tamamen katılıyorum). Ölçekte ters madde yoktur ve alınan yüksek puanlar evlilik kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerliliği; kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği teknikleriyle hesaplanmıştır. Kapsam geçerliği için uzman görüşüne başvurulmuştur. Yapı geçerliği için AFA (Açımlayıcı Faktör Analizi) yapılmıştır. Analiz sonucunda 13 maddelik tek faktörlü bir yapı olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçüt geçerliliğine gelince Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden alınan puan ile araştırmada geliştirilen ölçeğin korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Bulgulara göre ulaşılan korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki içinde oldukları anlaşılmıştır.

Ölçeğin güvenirlik düzeyi; Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı test-tekrar test ile madde analizi de düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu hesaplanarak incelenmiştir. Analizler sonucu iç tutarlık katsayısı, 93 olarak bulunmuştur. Korelasyon analizi ile elde edilen test-tekrar test sonucu ölçeğin tutarlılık/kararlılık katsayısının, 79 olduğu görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen veriler üzerine yapılan Cronbach Alfa Katsayısı ise Evlilik Kaygısı Ölçeği için, 941 bulunmuştur.

Yapı, ölçüt ve kapsam geçerliğine dair bulgular ölçeğin geçerli bir ölçme aracı olduğunu ispat etmektedir. Güvenirliğine dair bulgular da aynı şekilde iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test sonucu, ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ispat etmektedir. Ölçekte düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu sonuçları incelendiğinde ölçekteki maddelerin ayırt edici maddeler olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular genel olarak değerlendirilecek olursa "Evlilik Kaygısı Ölçeği" geçerli ve güvenilir bir ölçektir ve gelecekte bu konu ile ilgili yapılacak araştırmalarda kullanılabilir.

## 2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri örneklem grubuna uygun olacak şekilde evli olmayan genç yetişkinlik çağındaki bireylere; "Kişisel Bilgi Formu", "Mutluluk Korkusu Ölçeği" ve "Evlilik Kaygısı Ölçeği" gönüllülük esasına dayalı olarak "Google Formlar" uygulaması üzerinden doldurtularak toplanmıştır.

## 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi ile ilgili ayrıntılı bilgiyi araştırmanın "Bulgular ve Yorum" kısmında bulabilirsiniz.

## 3. Bulgular

Araştırmada toplanan verilerin analizi ve yorumlanmasına bu bölümde yer verilmiştir. Verilerin analizi için önce normal dağılım gösterip gösterilmediğine bakılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olmasından dolayı normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Ardından mutluluk korkusu toplam puanı ile evlilik kaygısı toplam puanı arasındaki korelasyon analizi hesaplanmıştır. Ve daha sonra iki bağımlı değişkenimizin arasındaki ilişkinin cinsiyet değişkenine, yaş değişkenine, ekonomik durum değişkenine, ilişkilerle ilgili kötü bir anı olup olmama durumu değişkenine ve ilişki durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığına bakılması için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Analizlere dair bulgulara aşağıdaki tablolardan ulaşabilirsiniz.

### 3.1. Katılımcıların Mutluluk Korkusu ile Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Denence 1 : "Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır."

Araştırma kapsamında veri toplanan bireylerin mutluluk korkusu ve evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi gözlemlemek amacıyla mutluluk korkusu ölçeği ve evlilik kaygısı ölçeği toplam puanı arasında korelasyon analizi yapılmış olup sonuçlar Tablo 3.1.'de verilmiştir.

**Tablo 3.1.** Bireylerin Mutluluk Korkusu Ölçeği İle Evlilik Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Aralarındaki İlişki Açısından Karşılaştırılması

		MutlulukKorkusuTP	EvlilikKaygısıTP
MutlulukKorkusuTP	Pearson Correlation	1	.273**
	Sig.(2-tailed)		.00
	N	300	300
EvlilikKaygısıTP	Pearson Correlation	.273**	1
	Sig.(2-tailed)	.00	
	N	300	300

Tablo 3.1. incelendiğinde bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde ( $r=.273$ ;  $p<.05$ ) düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu

bulunmuştur. Evlilik kaygısı düzeyi puanı yüksek olan bireylerin mutluluk korkusu ölçeğinden de yüksek puan aldığı; evlilik kaygısı ölçeğinden düşük alan bireylerin mutluluk korkusu ölçeğinden de düşük puan aldıkları sonucuna varılmıştır. Bulgular problem cümlemizi doğrular niteliktedir. Ulaştığımız sonuca göre evlilik kaygısının artmasıyla mutluluk korkusunun da artacağı sonucuna ulaşılabilir.

### 3.2. Katılımcıların Mutluluk Korkusu ile Evlilik Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Denence 2:“ Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin cinsiyetine göre anlamlı bir fark göstermemektedir.”

Araştırma kapsamında yapılan, bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmadığını test etmek için Manova Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 3.2.’de verilmiştir.

**Tablo 3.2.** Bireylerin Evlilik Kaygısı ile Mutluluk Korkusu Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların Cinsiyet Değişkeni Açısından ‘Manova’ testi İle İncelenmesi

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	N	S	$\Lambda$	Df	F
Mutluluk Korkusu	Kadın	207	8,43	.399	2	.920
	Erkek	93	7,79			
Evlilik Kaygısı	Kadın	207	10,44	.399	2	.920
	Erkek	93	10			

Tablo 3.2. incelendiğinde bireylerin mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $\lambda=.399, ap<.05$ ). Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin ikinci alt problem cümlemizi doğrular niteliktedir.

### 3.3. Katılımcıların Mutluluk Korkusu ile Evlilik Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Denence 3:“ Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir fark göstermemektedir.”

Araştırma kapsamında yapılan, bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin ekonomik düzeye göre farklılaşmadığını test etmek için Manova Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 3.3.’de verilmiştir.

**Tablo 3.3.** Bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları toplam puanların ekonomik düzey değişkeni açısından 'manova' testi ile incelenmesi

	EkonomikDüz.	N	S	$\Lambda$	Df	F
<b>Mutluluk Korkusu</b>	Düşük	62	7.45	.435	4	.949
	Orta	226	8.45			
	Yüksek	12	8.81			
<b>Evlilik Kaygısı</b>	Düşük	62	11.14	.435	4	.949
	Orta	226	10.18			
	Yüksek	12	7.04			

Tablo 3.3. incelendiğinde bireylerin mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin düzeyi ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir( $\lambda=.435, ap<.05$ ). Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin üçüncü alt problem cümlemizi doğrular niteliktedir.

### 3.4. Katılımcıların Mutluluk Korkusu ile Evlilik Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Denence 4: "Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin yaşlarına göre anlamlı bir fark göstermektedir."

Araştırma kapsamında yapılan, bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin yaşa göre farklılaşmadığını test etmek için Manova Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 3.4.'de verilmiştir.

**Tablo 3.4.** Bireylerin Evlilik Kaygısı İle Mutluluk Korkusu Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların Yaş Değişkeni Açısından 'Manova' Testi İle İncelenmesi

	Yaş	N	S	$\Lambda$	df	F
<b>Mutluluk Korkusu</b>	18-21	94	8.97	.008	4	3.450
	22-25	161	7.68			
	25 ve üzeri	45	7.95			
<b>Evlilik Kaygısı</b>	18-21	94	11.32	.008	4	3.450
	22-24	161	9.16			
	25 ve üzeri	45	11.43			

Tablo 3.4. incelendiğinde bireylerin mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir( $\lambda =.008, p<.05$ ).

Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin dördüncü alt problem cümlemizi doğrular niteliktedir. Yaş değişkeninin mutluluk korkusu üzerinde farklılaştığı görülürken evlilik kaygısı üzerinde farklılaşmadığı görülmektedir. Yaş gruplarının mutluluk korkusu açısından da 18-21 ve 22-24 yaş arasında anlamlı farklılık gösterdiği 25 ve üzeri yaş grubunda anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.5. Katılımcıların Mutluluk Korkusu ile Evlilik Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Denence 5:“ Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark göstermektedir.”

Araştırma kapsamında yapılan, bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin ilişki durumuna göre farklılaştığını test etmek için Manova Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 3.5.’de verilmiştir.

**Tablo 3.5.** Bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları toplam puanların ilişki durumu değişkeni açısından ‘manova’ testi ile incelenmesi

	İlişki Durumu	N	S	$\Lambda$	Df	F
Mutluluk Korkusu	Var	109	8.41	.32	2	3.489
	Yok	191	8.17			
Evlilik Kaygısı	Var	109	10.27	.32	2	3.489
	Yok	191	10.20			

Tablo 3.5. incelendiğinde bireylerin mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin düzeyi ilişki durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $\lambda = .32$ ,  $p < .05$ ).

Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin beşinci alt problem cümlemizi doğrular niteliktedir.İlişki durumu değişkeninin etkisinin evlilik kaygısı üzerinde farklılaşırken mutluluk korkusu üzerinde farklılaşmadığı görülmektedir.

### 3.6. Katılımcıların Mutluluk Korkusu ile Evlilik Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İlişkilerle İlgili Kötü Bir Anının Olup Olmamasına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Denence 6:“ Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki bireylerin ilişkilerle ilgili kötü bir anılarının olup olmamasına göre anlamlı bir fark göstermektedir.”

Araştırma kapsamında yapılan, bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin bireylerin ilişkilerle ilgili kötü bir anılarının olup olmamasına göre farklılaştığını test etmek için Manova Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 3.6.’de verilmiştir.

**Tablo 3.6.** *Bireylerin Evlilik Kaygısı İle Mutluluk Korkusu Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların İlişkilerle İlgili Kötü Bir Anı Olup Olmaması Değişkeni Açısından 'Manova' Testi İle İncelenmesi*

	KötüAnı	N	S	$\Lambda$	Df	F
<b>Mutluluk Korkusu</b>	Var	157	8.64	.001	2	7.445
	Yok	143	7.42			
<b>Evlilik Kaygısı</b>	Var	157	10.84	.001	2	7.445
	Yok	143	9.53			

Tablo 3.6. incelendiğinde bireylerin mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin düzeyi bireylerin ilişkilerle ilgili kötü bir anlarının olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $\lambda = .001$ ,  $p < .05$ ).

Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin altıncı alt problem cümlemizi doğrular niteliktedir. Bireylerin ilişkilerle ilgili kötü bir anlarının olup olmaması değişkeninin etkisinin hem mutluluk korkusu düzeyinde hem de evlilik kaygısı düzeyinde anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bulgulara göre ilişkilerle ilgili kötü anısı olan insanların olmayan insanlara göre daha yüksek evlilik kaygısı ve mutluluk korkusu yaşadığı sonucuna varılmıştır.

#### 4.Sonuç ve Tartışma

Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin mutluluk korkuları ile evlilik kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmadan şu sonuçlar elde edilmiştir:

1)Araştırma kapsamında olan bireylerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilik kaygısı düzeyi puanı yüksek olan bireylerin mutluluk korkusu ölçeğinden de yüksek puan aldıkları; evlilik kaygısı ölçeğinden düşük alan bireylerin mutluluk korkusu ölçeğinden de düşük puan aldıkları sonucuna varılmıştır. Bulgular problem cümlemizi doğrular niteliktedir. Ulaştığımız sonuca göre evlilik kaygısının artmasıyla mutluluk korkusunun da artacağı sonucuna ulaşılabilir. Bu sonuç araştırmanın birinci alt problemini doğrular niteliktedir.

Literatürde mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat Gilbert vd. (2012)'nin yaptığı bir çalışmada şefkat ve mutluluk korkuları ile duygusal işleme kapasiteleri (aleksitimi), farkındalık kapasiteleri ve empatik yetenekler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kendine, başkalarından ve özellikle mutluluk korkusundan duyulan şefkat korkularının aleksitimi, farkındalık, empati, özeleştirme, anksiyete ve stresin farklı yönleriyle yüksek oranda bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre mutluluk korkusunun evlilik kaygısı ile olmasa da anksiyete ve stresin farklı yönleriyle ilişkili olması araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Yoon ve Zinbarg (2006) tarafından yaşam boyu yaygın anksiyete bozukluğu tanısı ile evlilik öyküsü arasındaki ilişki Ulusal Komorbidite Araştırması (NCS) verileri ile incelenmiştir. Değerlendirmeler sonucunda genelleştirilmiş anksiyete bozukluğunun, evlilik benzeri bir ilişkiye girme olasılığı ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu



sonuçlar mutluluk korkusu ile evlilik kaygısının ilişkili olmasıyla paralel olduğu için bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Öztürk ve Çetinkaya (2015) öznel iyi oluş ve iyimserlik arasında olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır. Chang vd.(1997)'nin yapmış olduğu çalışma bu bulguları desteklemektedir. Aynı şekilde Compton(2000) anlamlılık, benlik saygısı, pozitif sosyal ilişkiler ve iyimserlik ölçülerinin öznel iyi oluşu, mutluluğu, yaşam doyumunu ve denge duygusunu etkileyip etkilemediğini araştırmış ve sonuçlarına göre aralarında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip kişiler çevrelerinde gelişen olaylara mutluluk korkusu ya da kaygı yaşayan bireylere göre daha olumlu bir tavırla yaklaşmaktadırlar. İyimserlik, mutluluk korkusunun aksine olumlu sonuçları beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak kabul edilebilir. Araştırmadan aynı zamanda öznel iyi oluş ve kaygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu sonuç, daha önce yapılmış olan araştırmaların bulgularıyla (Gündoğar ve ark., 2007) paralellik göstermektedir. Öznel iyi oluşun, durumluk ve sürekli kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucu mutluluk korkusunun kaygıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucunu desteklemektedir.

Öznel iyi oluş kavramı genel bir ifadeyle öznel iyi oluş hali yüksek ; nadiren kaygılı, genellikle mutlu ve neşeli olan kişi olarak tanımlanabilir (Diener ve ark., 2002). Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise, öznel iyi oluş ve olumsuz duygu arasında olumsuz bir ilişkinin olmasıdır. Yüksek yaşam doyumunu olumlu duygular ile ilişkili bulunurken olumsuz duygular da düşük yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur.

2)Araştırma kapsamında olan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan değerlendirmeler sonucu bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin ikinci alt problem cümlesini doğrular niteliktedir.

Yazıcı Çelebi (2017) sosyal kaygı ile bağlanma stilleri arasındaki anlamlı ilişkinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde mutluluk korkusunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Özkan (2020) üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ile kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında çalışmamızla benzer şekilde üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Aynı şekilde Togo ve Caz (2019), Muhtar (2016), Tekke ve Özer (2019), Çağlayan Tunç(2020)çalışmalarında mutluluk korkusu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Ancak Şar, Türk ve Öztürk (2019) çalışmalarında kadın dissosiyatif takson üyelerinin, her türlü mutluluk korkusunda erkek dissosiyatif takson üyelerine göre daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra

Žganec, Grgas ve Petak (2017) çalışmalarında kadınların genellikle erkeklerden daha mutlu olduklarını gözlemlemişlerdir.

İpek ve Majidova (2020) güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile evlilik tutumu arasında pozitif ilişki olduğunu; evlilik tutumu ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise düşük düzeyde negatif ilişki olduğunu görmüştür. Öğrencilerin bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşması ise cinsiyetin mutluluk korkusuyla ilişkisi olduğuna dair olan çalışmaları desteklemektedir.

Öztürk ve Çetinkaya (2007)'nin yaptığı çalışmada bireylerin öznel iyi oluşlarını oluşturan yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeylerinde cinsiyete göre farklılık bulunmuştur. Bu bulgular alanyazındaki bazı araştırma örneklerine bakılacak olursa Diener ve ark., (1999); Ben-Zur, (2003); Biswas, Diener ve ark., (2004); Diener ve Diener, (1995) ile paralel sonuçlara ulaştığını göstermekte olup, bazılarıyla ise Katja ve ark., (2002); Tuzgöl ve Dost, (2004) paralellik göstermemekte olduğu görülmektedir. Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisine genel olarak bakılacak olursa Wilson'un (1967) öznel iyi oluş konusunda cinsiyete dair bir farklılaşmanın bulunmadığı yönündeki hipotezini desteklemektedir ve bu konuda herhangi bir farklılaşma olsa bile bu durum çok az bir önemliliğe sahiptir. Çünkü içinde bulunduğumuz kültür her ne kadar erkekleri daha değerli bir konuma yerleştirip öznel iyi oluş seviyesini yükseltse de yine yaşadığımız kültür erkeklere bazı beklenti ve sorumluluklar (işsizlik, ekonomik sorunlar, aile kurma ve liderliğini üstlenme) verip depresyon, kaygı, öznel iyi oluş vb. durumlarda kadınlardan üstte oldukları durumu ortadan kaldırıp eşit seviyeye getirdiği düşünülmektedir.

Sezer (2019) evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışmanın veri analizleri sonucunda evlilik kaygısı ile umutsuzluk ve romantik ilişkilerde inançlar envanteri'nin alt boyutlarından biri olan cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek arasında pozitif yönde ; evlilik kaygısı ile evliliğe ilişkin mutluluk beklentisi düzeyi arasında ise negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Kadınların evlilik kaygısı daha yüksek denilebilmektedir. Evlilik kaygısı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görüşünde olan çalışmaları desteklemektedir.

Vaidya (2014) çalışmasının bulgularına göre cinsiyete göre mutluluk düzeyinin farklılaştığını bulmuştur. Kadınlar erkeklerden daha fazla sosyal destek aldıkları için daha az yalnızlık yaşadıklarından dolayı erkeklerden daha az kaygı hissedip daha fazla mutlu olabilmektedirler. Bu çalışmada mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı yönündeki çalışmaları desteklemektedir.

Schimmenti ve Bifulco (2015) çalışmaları sonucunda cinsiyet ve anksiyete bozuklukları arasında önemli bir ilişki bulmuştur. Anksiyete bozukluğu olan katılımcıların çoğu kadın olduğu görülmüştür. Kaygının cinsiyete göre farklılaştığı yönündeki çalışmaları destekleyici niteliktedir.

Yıldız (2019)'un çalışmasına göre evlilik masraflarının genelde erkeklerin üzerinde bir yük olması ve kadınlara göre daha fazla sorumluluk yüklenmesi evlilik kaygısının maddi açıdan erkeklerde daha fazla olabileceğini düşündürmüştür. Maddi açıdan düşünüldüğünde evlilik kaygısı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Sakallı, Karakurt ve Uğurlu (2001) yaptıkları çalışmada cinsellik üzerine kurulan normların ve kuralların genelde kadınlara baskı yaptığı ve araştırmalarının sonucuna göre evlilik öncesi ilişkiye ve kadının evlilik öncesi ilişkisine yönelik tutumun cinsiyete göre önemli derecede farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha olumsuz tutum içinde oldukları ortaya konmuştur. Evlilik öncesi ilişkiye tutumun evlilik kaygısıyla alakalı olabileceği düşünülse de araştırmamızın bulgularıyla paralel sonuçlar vermemiştir.

3)Araştırma kapsamında olan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan değerlendirmeler sonucu bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin üçüncü alt problem cümlesini doğrular niteliktedir.

Literatürde mutluluk korkusunun ekonomik düzeye göre farklılaşmadığını destekleyen bir başka çalışma Özkan (2020)'nin çalışmasıdır. Çalışmada ailenin gelir düzeyi ile mutluluk korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir ve bulgulara göre gelir düzeyinin mutluluk korkusuyla bir ilişkisine rastlanmamıştır.

İpek ve Majidova (2020) güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile evlilik tutumu arasında pozitif ilişki olduğunu ; evlilik tutumu ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise düşük düzeyde negatif ilişki olduğunu görmüştür. Öğrencilerin bağlanma stillerinin gelir değişkenine göre farklılaşması ise çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

4)Araştırma kapsamında olan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan değerlendirmeler sonucu bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin dördüncü alt problem cümlesini doğrular niteliktedir.

Literatürde İpek ve Majidova (2020)'nin çalışmasına göre güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile evlilik tutumu arasında pozitif ilişki olduğu ; evlilik tutumu ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise düşük düzeyde negatif ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerin bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre farklılaşması çalışmamızı destekler niteliktedir.

Toit (2007) 21.yüzyılda evlilik konulu araştırmasında gençlerin evliliğe karşı tutumlarını yaş, ırk, dindarlık, ilişki durumu ve katılımcıyı yetiştiren birincil bakıcılar demografik değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre evliliğe karşı tutumlar yaş değişkenine göre farklılaşmış olup bu çalışmayı desteklemektedir.

Schimmenti ve Bifulco (2015)'in çalışmasında görüşme yaşı ve anksiyete bozuklukları arasında bir ilişki bulunmaması kaygının yaşa göre farklılaşmasını destekleyici niteliktedir.

5) Araştırma kapsamında olan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin ilişki durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için yapılan değerlendirmeler sonucu bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin ilişki durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin beşinci alt problem cümlesini doğrular niteliktedir.

Literatürdeki çalışmalara bakılacak olursa Öz ve Tatar (2020) mutluluk, psikolojik iyi oluş ve evlenmeden önce görüşme süresinin evlilik doyumunun sağlanmasında önemli olduğuna dair bulgulara ulaşmıştır. Bu çalışma direkt olarak ilişki durumuyla ilgili olmasa da evlenmeden önceki görüşme süresi ilişki durumuyla alakalı olduğu düşünülmektedir. Ve flört süresi arttıkça yani bireyler birbirleriyle daha çok zaman geçirdikçe evliliğe yönelik kaygılarının azalacağı düşünülmektedir.

Karabacak ve Çiftçi (2016) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları ile evliliğe ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların evliliğe yönelik tutumlarının, bir romantik ilişkiye sahip olma değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığının görülmesi bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Sezer (2019) evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışmanın veri analizleri sonucunda evlilik kaygısı ile umutsuzluk ve romantik ilişkilerde inançlar envanteri'nin alt boyutlarından biri olan cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek arasında pozitif yönde ; evlilik kaygısı ile evliliğe ilişkin mutluluk beklentisi düzeyi arasında ise negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Evlilik kaygısı düzeyinin romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Romantik bir ilişkisi bulunmayan bireylerin evlilik kaygısı daha yüksek denilebilmektedir.

Toit (2007) 21.yüzyılda evlilik konulu araştırmasında gençlerin evliliğe karşı tutumlarını yaş, ırk, dindarlık, ilişki durumu ve katılımcıyı yetiştiren birincil bakıcılar demografik değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre evliliğe karşı tutumlar ilişki durumu değişkenine göre farklılaşmış olup bu çalışmayı destekler niteliktedir.

6) Araştırma kapsamında olan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin ilişkilerle ilgili kötü bir anı olup olmamasına göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için yapılan değerlendirmeler sonucu bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin ilişkilerle ilgili kötü bir anı olup olmamasına göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmaya ilişkin altıncı alt problem cümlesini doğrular niteliktedir.

Literatüre bakıldığında konumuzla ilgili olan çalışmalardan ilişkilerle ilgili kötü bir anı olup olmaması değişkenine rastlanmamıştır.

## 5. Öneriler

Araştırmanın bulguları doğrultusunda ileride bu konular hakkında çalışma yapmayı düşünen uzmanlara fikir olabilecek şu öneriler verilebilir:

- 1) Literatürde evlilik kaygısı ile ilgili sadece Sezer (2019)'un yaptığı evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya rastlanmıştır.Evlilik kaygısının bireylerin kişilik özelliği değişkeni ile incelenebileceği düşünülmektedir.
- 2) Bu çalışma sadece evli olmayan 300 adet genç yetişkinle sınırlıdır.Mutluluk korkusu ile ilgili yapılacak çalışmalar çocuklarda ve yetişkinlerde de uygulanıp örneklem genişletilirse mutluluk korkusunun farklı yaş gruplarında ne seviyede olduğu ya da yaş arttıkça ya da azaldıkça bireylerin mutluluk korkusu seviyesinde bi değişiklik olup olmayacağı incelenebilecektir.
- 3) Evlilik kaygısı başlığı altında bahsettiğimiz gomofobi(evlilik korkusu) hakkında literatürde hiç çalışma görülmemiştir.Gomofobi ile bireylerin kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılabileceği düşünülmektedir.
- 4) Evlilik kaygısı yaşayan genç yetişkinlere kaygı hakkında bilgilendirici seminerler ve psikoeğitimler verilerek kaygı yönetme becerilerinin geliştirilebileceği düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Ahmed, S. (2007). Multiculturalism and the promise of happiness. *New Formations*, 63, 121– 137.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: the link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well- being. *Psychological Reports*, 87(1), 156-160.
- Çağlayan Tunç, A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ile Mutluluk Korkusu Düzeylerindeki İlişkinin İncelenmesi .*Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 57-68.
- Çelik, E., Erkilet, G. (2019). Evlilik Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması .*Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 2(1) , 47-57.
- Demirci, İ , Ekşi, H , Kardaş, S , Dinçer, D . (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği .*Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4) , 2057-2072 .
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, personality processes and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In Ed. Snyder, C. R. - Lopez, Shane. J., *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, ss. 63-73, web: <http://www.google.com/books>, 06.05.2021 tarihinde alınmıştır.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390.
- Good, M.J., & Good, B.J. (1988). Ritual, the state, and the transformation of emotional discourse in Iranian society. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 12(1), 43–63.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27.
- İpek, M , Majidova, F . (2020). Bağlanma Stili ile Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651.
- Joshanloo, M.,& Weijers, D. (2013). Fear of happiness across cultures: A review of where and why are people afraid of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735.
- Kalkan, M., Hamamcı, Z., Yalçın, İ.(2015).Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. Ankara:Anı Yayıncılık.
- Karabacak, A , Çiftçi, M . (2016). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları İle Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .*Psikoloji Çalışmaları* , 36(2), 25-43 .
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.



- Katja, R., Åstedt-Kurki, P., Tarkka-Marja, T., & Laippala, P. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Lambrou, P. (2014). Mutluluk fobisi (cherophobia) nedir?.15 Aralık 2020 tarihinde <http://www.olaganustukanitlar.com> internet adresinden erişildi.
- Muhtar, H. (2016). *Fear of happiness—exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures*. Masters dissertation, Wesleyan University, U.S.
- Öz, T., Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu İle Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü .*Humanistic Perspective*, 2 (1), 18-31 .
- Özkan, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Öztürk, A., Çetinkaya, R . (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki .Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42(42), 335-356.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551– 563.
- Sakallı, N., Karakurt, G., Uğurlu, O . (2012). Evlilik Öncesi Yaşanan Cinsel İlişkiye ve Kadınların Evlilik Öncesi Cinsel İlişkide Bulunmasına Karşı Tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 22(0), 15-29 .
- Sakarya, E. (2018). Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schimmenti, A., Bifulco, A. (2015) Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: the role of attachment styles.*Child Adolescent Mental Health* ,20(1), 8-41.
- Sezer, S. (2019)*Evlilik olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian J Psychiatry*, 61(4), 389–394.
- Tabachnick and Fidell, B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.)Pearson, Boston (2013).
- Tekke, M.,& Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. *Mental Health, Religion & Culture*, doi: 10.1080/13674676.2019.1625314.
- Togo, O.T.,& Caz, Ç. (2019). The Relationship between positivity and fear of happiness in people applying to graduate programs in physical education and sports department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 93-96.
- Toit, T.(2007) .*Marriage in the 21st Century: Attitudes and Perceptions of University Students*. University of Cape Town.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vaidya, A. (2014). Happiness Correlates of Personality among College Students. *International Journal of Innovative Research and Development*, 3(3), 328-334.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

- Yazıcı Çelebi, G . (2017). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* , 25(5), 1729-1736 .
- Yıldız, K . (2019). Aile (Evlilik) Kurumunun Oluşumunu Etkileyen Zorlayıcı Maddi Unsurlar: Bandırma Örneği .*Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 208-224 .
- Yoon, L., K. ve Zinbarg, R.E.(2006). Generalized anxiety disorder and entry into marriage or a marriage-like relationship. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7) , 955–965.
- Žganec, A. B., Grgas, S.I., & Petak, A. (2017). Happiness-increasing strategies and personality traits as predictors of happiness in croatian youth. *Social Inquiry into Well-Being*, 3(1), 15-23.