



ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 14, Sayı: 178, Temmuz 2026, s. 35-50

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.94434>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
17.05.2026

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.07.2026

Prof. Dr. İsa Yücel İŞGÖR

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
isayucel.isgor@mku.edu.tr
Orcid: 0000-0002-3110-6081

Rümeysa KURTOĞLU

Özel Vadi Ortaokulu
rumeysa.kurtoglu.tedu@gmail.com
Orcid: 0009-0001-6919-542X

DEPREMZEDE BİREYLERDE MUTLULUK KORKUSU VE BİLİŞSEL ÇARPITMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ*

Öz

Bu araştırmanın amacı, depremzede bireylerde mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenmiş, Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan 334 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veriler, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği aracılığıyla çevrim içi ortamda toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve Hayes'in PROCESS makrosu kullanılarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın hem mutluluk korkusu hem de bilişsel çarpıtmalarla negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizi

sonucunda psikolojik sağlamlığın, mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Bunun yanında mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmaların birlikte psikolojik sağlamlıktaki varyansın %20'sini açıkladığı görülmüştür. Sonuç olarak, deprem gibi travmatik yaşantılardan etkilenen bireylerde olumlu duygulara yönelik tehdit algısının bilişsel çarpıtma eğilimlerini artırabileceği; psikolojik sağlamlığın ise bu süreçte koruyucu ve düzenleyici bir psikolojik kaynak olarak işlev görebileceği söylenebilir. Araştırma bulguları, afet sonrası psikolojik destek ve müdahale programlarında psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik çalışmaların önemine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilişsel Çarpıtmalar, Depremzede Bireyler, Mutluluk Korkusu, Psikolojik Sağlamlık.

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF HAPPINESS AND COGNITIVE DISTORTION IN EARTHQUAKE SURVIVORS

Abstract

The aim of this study was to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between fear of happiness and cognitive distortions among earthquake survivors. The study was designed as a correlational survey model within the scope of quantitative research methods. The sample consisted of 334 adult individuals living in different provinces of Türkiye who were directly or indirectly affected by the Kahramanmaraş-centered earthquakes that occurred on February 6, 2023. Data were collected online using the Fear of Happiness Scale, the Cognitive Distortions Scale, and the Brief Psychological Resilience Scale. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis, and mediation analysis through Hayes' PROCESS macro were used to analyze the data. The findings revealed a significant positive relationship between fear of happiness and cognitive distortions. Psychological resilience was found to be negatively associated with both fear of happiness and cognitive distortions. The mediation analysis indicated that psychological resilience had a partial mediating role in the relationship between fear of happiness and cognitive distortions. In addition, fear of happiness and cognitive distortions together explained 20% of the variance in psychological resilience. In conclusion, the findings suggest that, among individuals affected by traumatic experiences such as earthquakes, perceiving positive emotions as threatening may increase cognitive distortion tendencies, whereas psychological resilience may function as a protective and regulatory psychological resource in this process. These results highlight the importance of resilience-oriented psychological support and intervention programs in post-disaster mental health services.

Keywords: Cognitive Distortions, Earthquake Survivors, Fear of Happiness, Psychological Resilience.

* Bu çalışma ikinci yazarın birinci yazar danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Doğal afetler, bireylerin yaşam düzenini ani ve çoğu zaman geri döndürülemez biçimde etkileyen, yalnızca fiziksel kayıplara değil aynı zamanda derin psikolojik sonuçlara da yol açabilen travmatik olaylardır. Özellikle depremler, öngörülemez oluşları, ani gelişmeleri ve geniş kitleleri aynı anda etkilemeleri nedeniyle bireylerin güvenlik, kontrol ve süreklilik algılarını sarsabilmektedir. Türkiye gibi aktif fay hatları üzerinde yer alan ülkelerde depremler, yalnızca afet anıyla sınırlı kalmayan; kayıp, yer değiştirme, belirsizlik, ekonomik güçlükler ve sosyal destek sistemlerinin zayıflaması gibi çok boyutlu sonuçlar doğuran önemli yaşam olaylarıdır. Bu nedenle deprem sonrası ruh sağlığı süreçlerinin yalnızca travmatik stres belirtileri üzerinden değil, bireylerin duygusal, bilişsel ve uyum sağlayıcı psikolojik kaynakları çerçevesinde de ele alınması gerekmektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında bazı bireyler yoğun kaygı, umutsuzluk, bilişsel katılık ve uyum güçlükleri yaşarken; bazı bireyler ise daha kısa sürede toparlanabilmekte ve yaşam işlevselliklerini sürdürebilmektedir. Bu farklılaşmayı açıklamada psikolojik sağlamlık önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlu yaşam olayları, stresörler ve travmatik deneyimler karşısında psikolojik dengesini koruyabilme, uyum sağlayabilme ve yeniden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, yalnızca bireyin olumsuz yaşantılardan etkilenmemesi anlamına gelmemekte; aksine riskli ve zorlayıcı koşullara rağmen işlevselliğini sürdürebilmesi, baş etme kaynaklarını kullanabilmesi ve yeniden denge kurabilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Gizir, 2007; Masten, 2001). Psikolojik sağlamlık, bireysel özellikler, ailesel destekler ve çevresel koruyucu faktörlerin etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreçtir (Masten, 2014). Doğal afet, savaş, kayıp ve travma gibi yaşam olayları psikolojik sağlamlık açısından önemli risk faktörleri arasında değerlendirilirken; problem çözme becerisi, öz yeterlik, benlik saygısı, iç kontrol odağı, iyimserlik ve sosyal destek gibi değişkenler bireyin bu riskler karşısında daha sağlıklı uyum geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Terzi, 2006). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, depremzede bireylerde yalnızca travmatik yaşantının olumsuz etkilerini azaltan bir unsur değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerini düzenleyen koruyucu bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.

Afet sonrası süreçlerde bireylerin yaşadığı psikolojik tepkiler yalnızca olumsuz duygularla sınırlı değildir; olumlu duygulara yönelik tutumlar da travmatik deneyimlerden etkilenebilmektedir. Bu noktada mutluluk korkusu, son yıllarda pozitif psikoloji ve kültürlerarası psikoloji bağlamında dikkat çeken kavramlardan biri hâline gelmiştir. Mutluluk korkusu, bireyin mutlu olmanın ardından olumsuz bir olay yaşanacağına inanması, mutluluğu tehdit edici ya da sakıncalı bir duygu olarak değerlendirmesi ve bu nedenle olumlu duygulardan kaçınma eğilimi göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Gilbert ve ark., 2012; Joshanloo, 2013; Joshanloo ve Weijers, 2014). Bazı bireyler mutluluğun geçici olduğuna, fazla mutlu olmanın ardından kayıp, acı ya da cezalandırılma gibi olumsuz sonuçların geleceğine inanabilmektedir. Bu tür inançlar, özellikle travmatik yaşantılardan sonra daha belirgin hâle gelebilir. Çünkü deprem gibi büyük afetler, bireyin yaşamın güvenilirliği ve geleceğin öngörülebilirliği konusundaki temel kabullerini sarsabilir. Böyle bir bağlamda birey, olumlu duygulara izin vermeyi riskli görebilir; mutluluğu korunması gereken değil, kaçınılması gereken bir duygu olarak algılayabilir.

Mutluluk korkusunun kültürel ve bireysel temelleri de dikkate değerdir. Alanyazında, özellikle bazı Doğu kültürlerinde mutluluğa karşı temkinli bir tutumun daha yaygın olabileceği;

mutluluğun ardından olumsuzluk geleceğine yönelik inançların toplumsal söylemlerle pekişebileceği belirtilmektedir (Joshnloo, 2013; Joshnloo ve Weijers, 2014; Uchida ve Kitayama, 2009). Türk kültüründe de “çok gülen çok ağlar” gibi söylemler, mutluluğun ardından olumsuz bir yaşantı gelebileceğine ilişkin kültürel bir beklentiyi yansıtabilmektedir. Bunun yanında çocukluk dönemi yaşantıları, travmatik deneyimler, güvensiz bağlanma örüntüleri ve işlevsel olmayan şemalar da mutluluk korkusunun gelişiminde etkili olabilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002; Young ve ark., 2003; Joshnloo, 2018). Bu nedenle depremden bireylerde mutluluk korkusunun incelenmesi, travmanın yalnızca olumsuz duygu üretme kapasitesini değil, olumlu duygulara karşı geliştirilen savunmacı tutumları da anlamaya katkı sağlayabilir.

Deprem sonrası psikolojik uyum sürecinde önem taşıyan bir diğer değişken bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin yaşadığı olayları gerçekçi olmayan, katı, genelleyci ve irrasyonel düşünce örüntüleriyle değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan sistematik düşünce hatalarıdır. Beck’in bilişsel kuramına göre bireyler olayları doğrudan değil, sahip oldukları bilişsel şemalar ve otomatik düşünceler aracılığıyla yorumlarlar; bu süreçte ortaya çıkan sistematik hatalar bireyin duygu durumunu ve davranışlarını olumsuz etkileyebilir (Beck, 1967, 1976). Burns (1980), bilişsel çarpıtmaları ya hep ya hiç tarzı düşünme, aşırı genelleme, zihinsel filtreleme, olumluyu yok sayma, hızlı ve temelsiz sonuçlara varma, abartma ya da küçümseme, duygularla mantık yürütme, katı kurallar, etiketleme, kişiselleştirme ve suçlama gibi başlıklar altında ele almıştır. Bu düşünce örüntüleri, özellikle travmatik yaşantılar sonrasında bireyin tehdit algısını artırabilir, geleceğe ilişkin umutsuzluğunu pekiştirebilir ve psikolojik uyumunu zorlaştırabilir.

Travmatik yaşantılar sonrasında bilişsel çarpıtmaların artması, bireyin yaşadığı olayları daha tehdit edici, kontrol edilemez ve genellenmiş biçimde değerlendirmesine yol açabilir. Deprem gibi afetlerden etkilenen bireylerde “artık hiçbir şey iyi olmayacak”, “her an yeniden kötü bir şey olabilir” ya da “mutlu olursam başıma kötü bir şey gelir” gibi düşünceler, hem bilişsel çarpıtma örüntülerinin hem de mutluluk korkusunun aynı psikolojik zeminde gelişebileceğini düşündürmektedir. Nitekim bilişsel çarpıtmalar bireyin gerçekliği hatalı biçimde değerlendirmesine neden olurken, mutluluk korkusu da olumlu duyguların olumsuz sonuçlar doğuracağına yönelik işlevsel olmayan inançlarla beslenmektedir. Bu açıdan mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasında kuramsal olarak anlamlı bir ilişki beklenebilir.

Bu üç değişken arasındaki bağlantı, psikolojik sağlamlığın koruyucu ve düzenleyici rolü üzerinden daha bütüncül biçimde açıklanabilir. Mutluluk korkusu yüksek olan bireyler, olumlu duyguları tehdit olarak değerlendirdiklerinde, yaşantılarını daha fazla felaketleştirme, aşırı genelleme ya da duygularla mantık yürütme eğilimi gösterebilirler. Buna karşılık psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, travmatik deneyimlere rağmen olayları daha dengeli değerlendirme, olumlu duyguları daha güvenli biçimde deneyimleme ve bilişsel esneklik geliştirme kapasitesine sahip olabilirler. Psikolojik sağlamlığın stresle başa çıkma, duygusal esneklik, uyum sağlama ve yeniden toparlanma süreçleriyle ilişkili olması, onun mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir (Bonanno, 2004; Gizir, 2007; Masten, 2001). Başka bir ifadeyle, deprem sonrası olumlu duygulara yönelik korku, bireyin bilişsel değerlendirme biçimlerini olumsuz etkileyebilir; ancak psikolojik sağlamlık bu etkinin şiddetini azaltan ya da yönünü düzenleyen bir psikolojik kaynak olarak rol oynayabilir. Alanyazında psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmalar ayrı ayrı ele alınmış olmakla birlikte, bu üç değişkenin

depremzede bireyler örnekleminde birlikte incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle mutluluk korkusu gibi görece yeni bir kavramın, travma sonrası bilişsel süreçler ve psikolojik sağlamlık bağlamında değerlendirilmesi, afet sonrası ruh sağlığı literatürüne özgün bir katkı sunabilir. Depremzede bireylerde mutluluk korkusunun bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemek, travma sonrası psikolojik müdahalelerde yalnızca olumsuz belirtilerin azaltılmasına değil, bireyin olumlu duyguları güvenli biçimde deneyimleyebilmesine ve bilişsel esnekliğinin güçlendirilmesine de odaklanılması gerektiğini gösterebilir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı, depremzede bireylerde mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemektir. Bu amaç kapsamında araştırmada şu hipotezler test edilmiştir:

H1: Depremzede bireylerde mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusu ile negatif yönde ilişkilidir.

H3: Psikolojik sağlamlık, bilişsel çarpıtmalar ile negatif yönde ilişkilidir.

H4: Psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, depremzede bireylerde mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemek amacıyla yürütülmüş nicel bir çalışmadır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemeye olanak tanıyan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimi incelemeye imkân veren betimsel araştırma desenlerinden biridir (Karasar, 2022). Bu doğrultuda çalışmada mutluluk korkusu bağımsız değişken, bilişsel çarpıtmalar bağımlı değişken ve psikolojik sağlamlık aracı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırma modeli, değişkenler arasında nedensel bir çıkarımdan çok yordayıcı ve ilişkisel bir yapıyı test etmeye yönelik olarak kurgulanmıştır. Tezde de araştırmanın nicel verilerin kullanıldığı ilişkisel tarama modelinde yürütüldüğü ve mutluluk korkusu, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin SPSS, AMOS ve Hayes'in PROCESS makrosu aracılığıyla test edildiği belirtilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerden doğrudan ya da dolaylı biçimde etkilenmiş 334 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcılar Türkiye'nin farklı illerinde yaşamlarını sürdüren depremzede bireylerden oluşmuştur. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının ulaşabildiği ve araştırmanın ölçütlerini karşılayan bireylerden veri toplamasına olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2022). Çalışmaya dâhil edilme ölçütleri; 18 yaş ve üzerinde olmak, 2023 depremlerinden doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenmiş olmak ve çevrim içi anket formunu eksiksiz doldurmak olarak belirlenmiştir. Başlangıçta 372 katılımcıdan veri toplanmış; ancak eksik, tutarsız ya da analiz için uygun olmayan formlar çıkarıldıktan sonra 334 geçerli veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Tezin özet bölümünde de çalışma grubunun 6 Şubat 2023 depremlerinden doğrudan veya dolaylı olarak etkilenmiş 334 yetişkin bireyden oluştuğu ve katılımcıların kolayda örnekleme yöntemiyle

belirlendiği ifade edilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	Frekans	%	Değişkenler	Frekans	%
Cinsiyet			Medeni Durum		
Kadın	118	35,3	Bekar	204	61,1
Erkek	216	64,7	Evli	130	38,9
			Çocuk Durumu		
Yaş			Var	109	32,6
18-24 yaş	133	39,8	Yok	225	67,4
25-34 yaş	119	35,6	Depremi Yaşama Durumu		
35-44	50	15	Yaşadım	283	84,7
45 yaş ve üzeri	32	9,6	Yaşamadım	51	15,3
			Depremde Kayıp Durumu		
Eğitim Durumu			Var	41	12,3
Lise	30	9	Yok	293	87,7
Lisans	283	84,7	Enkazda Kalma Durumu		
Lisans Üstü	21	6,3	Kaldım	31	9,3
			Kalmadım	303	90,7

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, kişisel bilgi formu ile birlikte üç ölçme aracı kullanılarak toplanmıştır. Bu araçlar Mutluluk Korkusu Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'dir. Kullanılan ölçekler, araştırmanın temel değişkenleri olan mutluluk korkusu, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemeye yönelik olarak seçilmiştir.

Mutluluk Korkusu Ölçeği

Araştırmada bireylerin mutluluğa ilişkin olumsuz inançlarını ve mutlu olma durumuna yönelik kaçınmacı tutumlarını belirlemek amacıyla Mutluluk Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Gilbert ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Türk, Malkoç ve Onat-Kocabıyık (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam beş maddeden oluşmakta ve tek faktörlü bir yapı göstermektedir. Katılımcılar ölçek maddelerini beşli Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin mutluluk korkusu düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerini ölçmek amacıyla Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Ardaniç (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin gündelik yaşam olaylarını değerlendirirken kullandıkları işlevsel olmayan düşünce örüntülerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek 20 maddeden ve 10 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama ya da yok saymadır. Maddeler yedili Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin daha yoğun bilişsel çarpıtma eğilimine sahip olduğunu göstermektedir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Araştırmada bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Altı maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapıdadır ve beşli Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin stresli ve travmatik yaşantılar sonrasında toparlanma ve uyum sağlama kapasitesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, 2024 yılı Şubat ve Mart ayları arasında çevrim içi ortamda toplanmıştır. Veri toplama sürecinde Google Forms aracılığıyla oluşturulan anket formu kullanılmıştır. Formun giriş bölümünde araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük ilkesi ve katılımcı haklarına ilişkin bilgilendirme metni sunulmuş; katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri talep edilmemiş ve veriler anonim olarak toplanmıştır. Anket formu sosyal medya platformları, çevrim içi gruplar ve e-posta aracılığıyla depremzede bireylere ulaştırılmıştır. Formda sırasıyla demografik bilgiler, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği yer almıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25.0 ve AMOS 24.0 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde veri seti eksik veri, uç değer ve normal dağılım varsayımları açısından incelenmiştir. Eksik ya da tutarsız doldurulan formlar analiz dışında bırakılmış ve 334 geçerli veri üzerinden analizler yürütülmüştür. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; değerlerin kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmış; değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmaların psikolojik sağlamlığı yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü Hayes'in PROCESS makrosu kullanılarak test edilmiştir. Aracılık analizinde bootstrap yöntemi kullanılmış ve dolaylı etkinin anlamlılığı %95 güven aralığına göre değerlendirilmiştir. Güven aralığının sıfır içermemesi, dolaylı etkinin anlamlı olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Tezde de verilerin SPSS 25.0 ve AMOS 24.0 programlarıyla

analiz edildiği; tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve Hayes'in PROCESS makrosu aracılığıyla aracılık analizinin gerçekleştirildiği belirtilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, güvenilirlik katsayıları ve değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Bu kapsamda psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri ile Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde yer alması, değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeklere ait güvenilirlik katsayılarının .82 ile .93 arasında değişmesi, kullanılan ölçme araçlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 2.

Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler, güvenilirlik katsayıları ve korelasyonlar

Değişkenler	Tanımlayıcı İstatistik ve Güvenirlik					Korelasyon		
	α	M	SD	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3
1-Psikolojik Sağlamlık	.82	19,00	5,33	-0,230	-0,117	-		
2-Mutluluk Korkusu	.91	13,01	7,97	0,990	0,137	-.391**	-	
3-Bilişsel Çarpıtma	.93	69,68	25,04	0,213	-0,303	-.372**	.451**	-

*p < .05

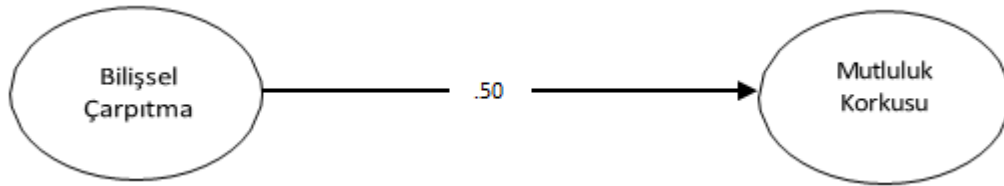
**p < .001

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ölçeğinin Cronbach alfa katsayısının .82, mutluluk korkusu ölçeğinin .91 ve bilişsel çarpıtma ölçeğinin .93 olduğu görülmektedir. Bu değerler, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında yer alması, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını ve parametrik analizlerin kullanılmasına uygun olduğunu göstermektedir.

Korelasyon bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.391$, $p < .001$). Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça mutluluk korkusu düzeyi azalmaktadır. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık ile bilişsel çarpıtma arasında da negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.372$, $p < .001$). Bu bulgu, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin bilişsel çarpıtma eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtma arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .451$, $p < .001$). Bu sonuç, mutluluk korkusu arttıkça bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Genel olarak bulgular, psikolojik sağlamlığın koruyucu bir psikolojik kaynak olarak mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmalarla ters yönde ilişkili olduğunu; buna karşılık mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmaların aynı yönde hareket eden iki risk değişkeni olduğunu ortaya koymaktadır.

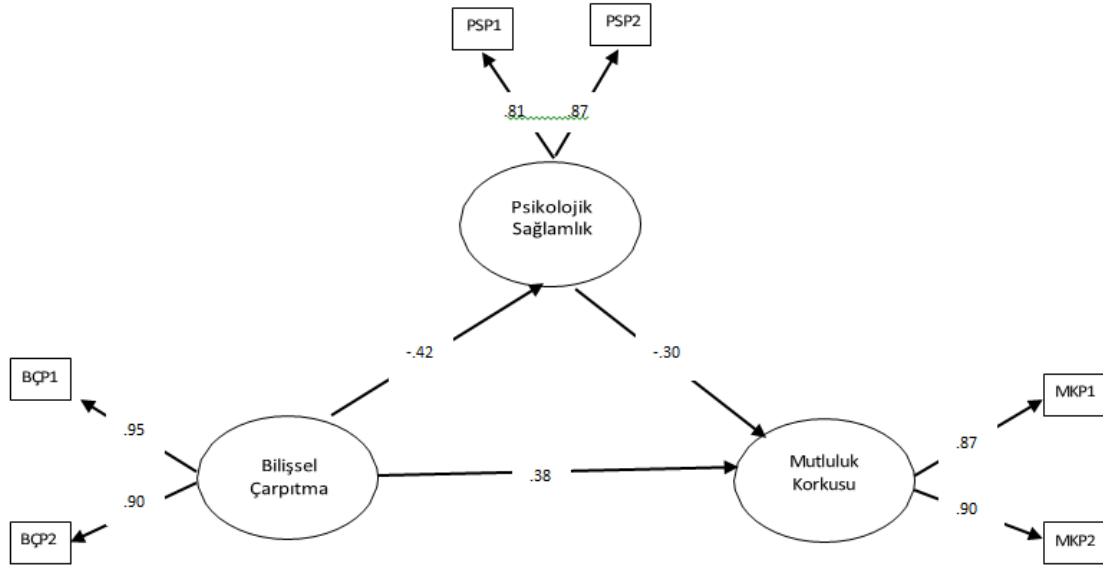
Yapısal Model

Depremzede bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü tespit etmek için Hayes'in geliştirdiği Process Makrosu kullanılmıştır(Hayes, 2009). Bu yöntemde sonucun anlamlılığına karar verilirken bootstrap güven aralığı değerlerine bakılır. Güven aralığının alt (LLCI) ve üst (ULCI) değerlerinin her ikisinin de sıfırdan büyük veya sıfırdan küçük olması gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle sıfırı içermeyen güven aralığı değerleri anlamlı olarak yorumlanır (Gürbüz ve Şahin, 2019). Çalışmada %95 güven aralığında bootstrap yöntemi ile oluşturulan 5000'lik örneklem metodu kullanılarak aracılığa bakılmıştır. Analizde Process Makrosundaki model kullanılmıştır(Gürbüz ve Şahin, 2019). Analiz sonucu bilişsel çarpıtma düzeyleri ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmi bir aracılık rolü olduğunu doğrulayan modele ulaşılmıştır. Modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde tüm değerlerin iyi uyum düzeyinde olduğu görülmektedir (χ^2 (N = 334) = 10.938, X^2/df = 1.823, $p < .001$; CFI = .99; NFI = .99; TLI = .98; SRMR = .045; RMSEA = .050 G.A. [.108, .163], AIC = 40.938; ECVI = .123). Çalışma kapsamında yapılan analiz sonucu bilişsel çarpıtmanın mutluluk korkusu üzerindeki toplam etkisini gösteren standardize edilmiş c yol katsayısının ($c=.50$, $p<.001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Toplam etkiye dair elde edilen katsayılar Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Modele ait standardize edilmiş c yol katsayısı

Ayrıca modelin tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ilişkin yol katsayıları Şekil 2.'de verilmiştir.



Şekil 2. Kısmi aracı modele ait standardize edilmiş yol katsayıları. Not: BÇP; bilişsel çarpıtma parselleri, MKP; mutluluk korkusu parselleri, PSP; psikolojik sağlamlık parselleri

Bootstrapping İşlemi

Bootstrapping işlemi neticesinde elde edilen doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin katsayılar ve bu katsayılara ilişkin güven aralıkları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.

Kısmi modele ait bootstrapping işlemi

Yol	95% GA			
Doğrudan Etki	B	SE	AL	ÜL
BÇ→PS	-.085*	.013	-.110	-.062
PS→MK	-.378*	.083	-.556	-.194
BÇ→MK	.097*	.016	.059	.129
Dolaylı Etki				
BÇ→PS→MK	.032*		.012	.050

*p<.001

Not: BÇ; bilişsel çarpıtma, PS; psikolojik sağlamlık, MK; mutluluk korkusu

Bootstrapping analizi sonucunda modelde yer alan tüm doğrudan yolların anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre bilişsel çarpıtmaların psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -.085$, %95 GA $[-.110, -.062]$, $p < .001$). Psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusu üzerindeki doğrudan etkisi de negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = -.378$, %95 GA $[-.556, -.194]$, $p < .001$). Bunun yanında bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusu üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = .097$, %95 GA $[.059, .129]$, $p < .001$). Dolaylı etkinin de anlamlı olması, psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü

desteklemektedir ($\beta = .032$, %95 GA [.012, .050]). Bu bulgular, depremzede bireylerde bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını; psikolojik sağlamlık azaldıkça ise mutluluk korkusunun arttığını göstermektedir. Bununla birlikte bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlılığını koruması, psikolojik sağlamlığın bu ilişkide tam değil, kısmi aracı bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, bilişsel çarpıtmalar mutluluk korkusunu hem doğrudan hem de psikolojik sağlamlık üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın depremzede bireylerde olumsuz bilişsel örüntüler ile olumlu duygulara yönelik korku arasındaki ilişkide koruyucu ve düzenleyici bir psikolojik kaynak olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel bulgusu, depremzede bireylerde bilişsel çarpıtmalar ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rol üstlenmesidir. Araştırmada bilişsel çarpıtmaların psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı, psikolojik sağlamlığın ise mutluluk korkusunu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlılığını sürdürmesi, psikolojik sağlamlığın bu ilişkide tam değil, kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusunu hem doğrudan hem de psikolojik sağlamlık düzeyini zayıflatarak dolaylı biçimde artırabileceğine işaret etmektedir. Nitekim tez bulgularında aracılık modelinin iyi uyum gösterdiği ve dolaylı etkinin bootstrap güven aralıklarına göre anlamlı olduğu rapor edilmiştir. Bu sonuç, Beck'in bilişsel kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde anlamlı bir kuramsal zemine oturmaktadır. Beck'e (1967, 1976) göre bireyler yaşantılarını doğrudan değil, sahip oldukları bilişsel şemalar ve otomatik düşünceler aracılığıyla yorumlarlar. Bu süreçte ortaya çıkan sistematik düşünce hataları, bireyin duygu durumunu ve davranışsal tepkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Burns'un (1980) sınıflandırdığı felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, duygularla mantık yürütme ve olumluyu yok sayma gibi bilişsel çarpıtmalar, özellikle travmatik yaşantı sonrasında bireyin geleceği daha tehdit edici, kendisini daha kırılgan ve olumlu yaşantıları daha riskli algılamasına neden olabilir. Bu nedenle deprem gibi kontrol dışı, ani ve yıkıcı bir olaydan sonra bilişsel çarpıtmaların artması, bireyin yalnızca olumsuz duygulanımını değil, mutluluk gibi olumlu duygulara ilişkin güven duygusunu da zedeleyebilir.

Mevcut araştırmada bilişsel çarpıtmalar ile mutluluk korkusu arasındaki pozitif ilişki, mutluluk korkusunun yalnızca duygusal bir kaçınma biçimi değil, aynı zamanda bilişsel değerlendirme süreçleriyle yakından ilişkili bir yapı olduğunu göstermektedir. Mutluluk korkusu, bireyin mutlu olmanın ardından kötü bir olay yaşanacağına inanması, olumlu duyguları tehlikeli ya da sakıncalı görmesi ve bu nedenle mutluluktan kaçınması biçiminde tanımlanmaktadır (Gilbert et al., 2012; Joshanloo, 2013; Joshanloo & Weijers, 2014). Bu bakımdan “mutlu olursam kötü bir şey olur” ya da “iyi hissetmek güvenli değildir” türündeki inançlar, felaketleştirme ve duygularla mantık yürütme gibi bilişsel çarpıtmalarla aynı psikolojik zeminde değerlendirilebilir. Elmas'ın (2022) öğretmenlerle yürüttüğü çalışmada mutluluk korkusu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunması ve bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusunu anlamlı biçimde yordaması, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Ancak mevcut araştırma, söz konusu ilişkiyi depremzede bireylerde ve psikolojik sağlamlığın aracı rolü bağlamında ele alması bakımından literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

Psikolojik sağlamlığın aracı rolü, travma sonrası süreçte bireyin yalnızca “dayanma” kapasitesini değil, aynı zamanda bilişsel esnekliğini ve olumlu duygulara yeniden yaklaşabilme gücünü de temsil ettiğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında toparlanabilme, uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Gizir, 2007; Masten, 2001). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkan tehdit odaklı düşünceleri daha esnek biçimde değerlendirebilir ve olumlu duyguları bütünüyle riskli ya da tehlikeli olarak algılamaktan uzaklaşabilir. İşgör, Yılmaz ve Doğan Laçın’ın (2022) çalışmasında mutluluk korkusu ve ruminatif düşüncenin psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordaması ve bu iki değişkenin psikolojik sağlamlıktaki varyansın yaklaşık %12’sini açıklaması, mutluluk korkusu ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir. Mevcut çalışmada da mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmaların psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordaması ve birlikte psikolojik sağlamlıktaki değişimin %20’sini açıklaması, bu bulguyla tutarlı görünmektedir.

Güncel çalışmalar da psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusu ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide koruyucu bir mekanizma olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Yıldırım ve arkadaşlarının (2025) 981 Türk yetişkinle yürüttüğü çalışmada mutluluk korkusunun psikolojik sağlamlık, yaşamda anlam ve algılanan sosyal desteği negatif yönde; psikolojik sıkıntıyı ise pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada psikolojik sağlamlık, yaşamda anlam ve sosyal desteğin, mutluluk korkusu ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide anlamlı aracı roller üstlendiği rapor edilmiştir (Yıldırım et al., 2025). Bu bulgu, mevcut araştırmadaki aracılık sonucunu desteklemektedir. Her iki çalışmada da psikolojik sağlamlık, olumsuz psikolojik sonuçlara karşı tampon görevi gören bir kaynak olarak görünmektedir. Ancak mevcut araştırma, bu mekanizmayı genel psikolojik sıkıntı yerine depremdede bireylerde bilişsel çarpıtmalar ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki üzerinden açıklamaktadır.

Sonuç olarak, mevcut araştırmanın aracılık bulgusu, depremdede bireylerde bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusunu artıran bir risk faktörü olduğunu; psikolojik sağlamlığın ise bu riskli bilişsel-duygusal hattı kısmen açıklayan ve zayıflatan koruyucu bir mekanizma olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu sonuç, afet sonrası ruh sağlığı müdahalelerinde yalnızca travma sonrası stres, kaygı ya da depresyon belirtilerini azaltmaya odaklanmanın yeterli olmayabileceğini göstermektedir. Müdahale programlarında bilişsel çarpıtmaların yeniden yapılandırılması, psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi ve bireyin olumlu duyguları güvenli biçimde deneyimleyebilmesinin desteklenmesi önemli görünmektedir. Özellikle bilişsel davranışçı müdahaleler, psikolojik sağlamlık temelli grup çalışmaları, duygu düzenleme becerileri ve olumlu duygulara yönelik kaçınmayı azaltan psikoeğitim programları, depremdede bireylerde mutluluk korkusunu azaltma ve psikolojik toparlanmayı destekleme açısından işlevsel olabilir.

Sonuç

Bu araştırmada, depremdede bireylerde mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, mutluluk korkusu ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre depremdede bireylerde mutluluk korkusu arttıkça bilişsel çarpıtma düzeyi de artmaktadır. Araştırmada psikolojik sağlamlığın hem mutluluk korkusu hem de bilişsel çarpıtmalarla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin

olumlu duygulara karşı daha az korku geliştirdiğini ve olayları daha az çarpıtılmış biçimde değerlendirdiğini göstermektedir. Araştırmanın temel sonucu, psikolojik sağlamlığın bilişsel çarpıtmalar ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlenmesidir. Buna göre bilişsel çarpıtmalar, mutluluk korkusunu doğrudan artırmakta; aynı zamanda psikolojik sağlamlığı azaltarak dolaylı biçimde de mutluluk korkusunu yükseltmektedir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın depremzede bireylerde koruyucu bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Genel olarak araştırma sonuçları, deprem sonrası süreçte bireylerin yalnızca kaygı, stres ya da travma belirtileri açısından değil, olumlu duygulara yönelik tutumları açısından da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Mutluluk korkusu, afet sonrası psikolojik uyum sürecinde dikkate alınması gereken önemli bir değişken olarak görülmektedir.

Çalışmanın temel sonuçları paralelinde öneriler olarak öncelikle depremzede bireylere yönelik psikolojik destek çalışmalarında psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik uygulamalara yer verilmelidir. Bu kapsamda bireylerin baş etme becerileri, problem çözme becerileri, duygu düzenleme kapasiteleri ve sosyal destek kaynakları güçlendirilmelidir. Psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerinde bilişsel çarpıtmalar özellikle ele alınmalıdır. Felaketleştirme, aşırı genelleme, ya hep ya hiç tarzı düşünme ve olumluyu yok sayma gibi düşünce kalıpları fark ettirilmeli ve daha gerçekçi düşünme biçimleri desteklenmelidir. Afet sonrası psikolojik destek programlarında mutluluk korkusu da değerlendirilmelidir. Depremzede bireylerin olumlu duyguları yaşarken suçluluk, kaygı ya da korku hissedebileceği dikkate alınmalıdır. Bu nedenle bireylerin mutluluk, umut ve rahatlama gibi olumlu duyguları güvenli biçimde deneyimlemeleri desteklenmelidir. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik eğitimlerde mutluluk korkusu, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlık ilişkisine yer verilebilir. Böylece afet sonrası bireylerde iyileşmeyi zorlaştıran bilişsel ve duygusal süreçler daha erken fark edilebilir. Gelecek araştırmalarda bu model farklı gruplarda test edilebilir. Özellikle ergenler, yakın kaybı yaşayan bireyler, enkaz altında kalan kişiler ve afet bölgesinde görev yapan yardım çalışanları üzerinde benzer çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca ileride yapılacak çalışmalarda boylamsal ve deneysel araştırma desenleri kullanılabilir. Böylece psikolojik sağlamlığın zaman içinde nasıl değiştiği ve mutluluk korkusu üzerindeki etkisi daha güçlü biçimde açıklanabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı ve kesitsel bir araştırmadır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel olarak yorumlanmamalıdır. Araştırmada psikolojik sağlamlığın aracı rolü istatistiksel olarak test edilmiş olsa da, değişkenler arasındaki ilişkinin zaman içindeki yönünü ortaya koymak için boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. İkinci olarak araştırmanın çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu durum, elde edilen bulguların tüm depremzede bireylere genellenmesini sınırlamaktadır. Katılımcıların çevrim içi anket aracılığıyla araştırmaya dâhil edilmesi de internet erişimi olmayan ya da çevrim içi formlara ulaşamayan depremzede bireylerin çalışmada temsil edilmemesine yol açmış olabilir. Üçüncü olarak araştırmada kullanılan veriler öz bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu nedenle katılımcıların yanıtları sosyal beğenirlik, kendini olduğundan farklı gösterme ya da bazı yaşantıları hatırlamada güçlük gibi etkenlerden etkilenmiş olabilir. Özellikle travmatik yaşantılar, mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtmalar gibi psikolojik değişkenlerin değerlendirilmesinde öznel algıların önemli rol oynadığı dikkate alınmalıdır. Dördüncü olarak araştırmada deprem deneyiminin şiddeti, yaşanan kaybın niteliği, travmaya maruz kalma düzeyi, sosyal destek kaynakları, ekonomik kayıplar ve psikolojik yardım alma durumu gibi değişkenler ayrıntılı

biçimde kontrol edilmemiştir. Bu değişkenler, depremzede bireylerin psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri üzerinde etkili olabilir. Son olarak araştırma, yalnızca mutluluk korkusu, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlık değişkenleriyle sınırlandırılmıştır. Gelecek çalışmalarda travma sonrası stres belirtileri, depresyon, kaygı, umut, yaşam doyumu, sosyal destek ve baş etme stilleri gibi değişkenlerin de modele dâhil edilmesi, deprem sonrası psikolojik uyum sürecinin daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayabilir.

Etik İlkeler

Bu araştırma, bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Çalışma için gerekli etik kurul izni, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından verilmiştir. Etik kurul kararı, 05.12.2024 tarihli ve 05 sayılı karar kapsamında alınmış; ilgili yazı 12.12.2024 tarih ve E-21817443-050.99-450858 sayı ile bildirilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiş, çevrim içi form aracılığıyla aydınlatılmış onamları alınmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgisi talep edilmemiş, elde edilen veriler anonim olarak toplanmış ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Verilerin gizliliği korunmuş ve araştırma sürecinde katılımcı haklarına özen gösterilmiştir.

Son olarak bu makalenin hazırlanma sürecinde yapay zekâ destekli araçlardan yalnızca dil düzenleme, akademik ifade geliştirme, metin akışını iyileştirme ve biçimsel düzenleme amacıyla yararlanılmıştır. Yapay zekâ araçları; araştırma verilerinin toplanması, analiz edilmesi, bulguların üretilmesi veya bilimsel yorumların bağımsız biçimde oluşturulması amacıyla kullanılmamıştır. Makalenin içeriğine, bulgularına, yorumlarına ve sonuçlarına ilişkin tüm akademik sorumluluk yazar/yazarlar tarafından üstlenilmiştir. Elde edilen veriler, etik ve gizlilik ilkeleri doğrultusunda korunmuş; yapay zekâ araçlarıyla herhangi bir katılımcı kimlik bilgisi veya ham veri paylaşılmamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar, bu çalışmanın yürütülmesi, verilerin analizi, bulguların yorumlanması ve makalenin hazırlanması sürecinde herhangi bir kişi, kurum ya da kuruluşla çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

KAYNAKÇA

- Ardanç, P. (2017). Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Burns, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. William Morrow.

- Büyüköztürk, Ş. (2022). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (29. baskı). Pegem Akademi.
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322. <https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.3.297>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Elmas, İ. (2022). Association of life satisfaction, cognitive distortions about relationships and psychological vulnerability with the fear of happiness among teachers. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 147–156. <https://doi.org/10.18863/pgy.1140303>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2019). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe, yöntem, analiz (5. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408–420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- İşgör, İ. Y., Yılmaz, Y., & Doğan Laçın, B. G. (2022). The prediction of psychological resilience by fear of happiness and ruminative thoughts. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 195–206. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.03.538>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 123, 115–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.016>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129–142.
- Karasar, N. (2022). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (37. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77–86.
- Türk, T., Malkoç, A., & Onat-Kocabıyık, O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441–460.
- Yıldırım, M., Aksoy, Ş., Öztekin, G. G., Alkhulayfi, A. M. A., Aziz, I. A., & Gómez-Salgado, J. (2025). Resilience, meaning in life, and perceived social support mediate the relationship between fear of happiness and psychological distress. *Scientific Reports*, 15, Article 34270. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-16486-4>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.