



Yaşam Doyumu, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik Kırılganlığın Öğretmenlerin Mutluluk Korkusu ile İlişkisi

Association of Life Satisfaction, Cognitive Distortions About Relationships and Psychological Vulnerability with the Fear of Happiness Among Teachers

İmran Elmas¹

¹Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmada öğretmenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, yaşam doyumlarının ve psikolojik kırılganlıklarının mutluluk korkusu ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma grubu; 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Hakkari ili merkez ve ilçelerinde görev yapan ve araştırmaya gönüllü katılan 738 öğretmenden oluşmaktadır. Bu çalışmada verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda mutluluk korkusu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında orta seviyede olumlu yönde, yaşam doyumunda olumsuz yönde düşük seviyede ve psikolojik kırılganlık arasında düşük seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlık arasında düşük seviyede olumsuz yönde, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile psikolojik kırılganlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mutluluk korkusu üzerinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, yaşama ilişkin doyumun ve psikolojik kırılganlığın yordanıp yordanmadığını tespit etmek için Aşamalı Regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda mutluluk korkusu üzerinde ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumunu ve psikolojik kırılganlık değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: mutluluk korkusu, yaşam doyumunu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, psikolojik kırılganlık.

ABSTRACT

This study examined the relationship of teachers' interpersonal cognitive distortions, life satisfaction, and psychological vulnerability on fear of happiness. The study group consists of 738 teachers who work in the center and districts of Hakkari province in the 2020-2021 academic year and voluntarily participated in the research. Personal Information Form, Fear of Happiness Scale, Interpersonal Cognitive Distortions Scale, The Satisfaction with Life Scale, and Psychological Vulnerability Scale were used to collect data in this study. As a result of the analysis, it was determined that there was a moderately positive relationship between fear of happiness and interpersonal cognitive distortions, a low negative relationship between life satisfaction, and a low-level positive relationship between psychological vulnerability. It was determined that there was a low-level negative relationship between life satisfaction and relationship-related cognitive distortions and psychological vulnerability, and a positive significant relationship between relationship-related cognitive distortions and psychological vulnerability. Stepwise Regression analysis was used to determine whether interpersonal cognitive distortions, satisfaction with life, and psychological vulnerability were predicted on fear of happiness. As a result of the analysis, it was determined that cognitive distortions, life satisfaction, and psychological vulnerability variable had a statistically significant effect on fear of happiness.

Keywords: fear of happiness, life satisfaction, interpersonal cognitive distortions, psychological vulnerability.

Giriş

İlk çağlardan itibaren ele alınıp araştırılan mutluluk kavramı birçok filozofun ve düşünürün farklı boyutlarıyla ele aldığı geniş yelpazeye sahip bir kavramdır (Diener 2009, Şahin ve ark. 2019). Nitekim filozoflar mutluluk kavramı ve mutluluğun kaynağı olgusuna ilişkin binlerce yıldır tartışmalarına rağmen bilim dünyası son zamanlarda mutluluğun farklı yönlerini de araştırmaya başlamıştır (Allen 2020). Bu bağlamda psikoloji dünyasında da mutsuzluk kavramı psikologlar tarafından derinlemesine araştırılmasına rağmen yıllarca pozitif psikoloji alanındaki mutluluk kavramı göz ardı edilip incelenmemiştir (Diener 2009). Bundan dolayı tüm dünyanın ilgilendiği bir olgu olan mutluluk ile ilgili bilimsel araştırmalar, genel olarak 1980'lerden itibaren artmaya başlamış ve bu çalışmalar günümüzde de genel olarak mutluluğun belirleyici olması veya ölçülmesi noktasında da büyük ilgi görmektedir (Kozan ve ark. 2019). Mutlulukla ilgili yapılan bu çalışmalar neticesinde pozitif psikoloji alanında önemli araştırmaların yapılmasına zemin hazırlanmıştır.

Joshanloo ve Weijers (2013)'a göre batı kültürü ve psikolojisi; mutluluğu kişisel bir kavram olarak ele almakta ve bireyin mutluluğunun başkalarının başarısı, sağlığı veya psikolojik iyi oluşu ile doğrudan ilişkili olmadığını (ancak etkilenebileceğini) kabul etmektedir. Bunun yanında batı görüşünün aksine birçok kültürde bireyler, mutluluk hakkında olumsuz düşüncelere sahip olabilmekte ve bazen de buna karşı olabilmektedirler. Mutluluğa ilişkin algılardaki bu farklılığın yanında kişinin sahip olduğu sevinç kaybetme korkusunun da mutluluğunu etkilediği düşünülmektedir. Bu yüzden bireyde yaşanan sevinç halinin yerini korku alabilir.

Mutluluk korkusu, olumlu duyguların düşürülmesine yol açabilecek bir inanç sistemi olarak düşünülebilir (Yıldırım 2019). Bu bağlamda korkunun mutluluğa eşlik etme durumuna mutluluk korkusu diyebiliriz. Bu korku aşırı sevinçten hemen sonra üzüntü verecek bir durumun yaşanmasına ilişkin inanç olarak düşünülebilir. Nitekim farklı tanımlar incelendiğinde de mutluluk korkusu temelde yaşanan mutluluk durumunun hemen akabinde yaşanacak kötü durumların habercisi olabileceğine dair inanca sahip olmaktır (Gilbert ve ark. 2012, Joshanloo 2013, Sarı ve Çakır 2016, Togo ve Caz 2019). Mutluluğa ilişkin korku yaşayan kişiler hayatlarından daha az doyum alabilmektedirler (Joshanloo 2013, Yıldırım ve Aziz 2017, Esin Gulel ve Çağlar 2019, Tekke ve Özer 2019). Ayrıca bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini (Demirci ve ark. 2016, Tekke ve Özer 2019, Payat 2021) de olumsuz yönden etkilemektedir. Bu bilgiler ışığında mutluluk korkusunun bir yönüyle bireylerin yaşamlarından alacakları doyumunu da olumsuz açıdan etkilediği söylemek mümkündür.

Alanyazın incelendiğinde mutluluk korkusunun yaşam doyumuyla ilişkili olduğu, bireylerin hayatlarında olumlu duygulara sahip olabilmeleri ve hayatlarının anlamlı olabilmesi için sahip olması gereken esas öğelerden biri olduğu tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal 2017). Nitekim ilk olarak 1961

yılında Neugarten ve arkadaşları tarafından dile getirilen yaşam doyum kavramı, kişinin hayattan beklentileri (ne istediği) ile gerçekleşenlerin (neye sahip olduğu) kıyaslanması ile meydana gelen durum ya da sonuç olarak ifade edilmektedir (Özer ve Özsoy Karabulut 2003, Altıntaş 2020). Buradan hareketle yaşam doyumunun; bireyin sahip olduğu değer ve gereksinimlerle sahip olmak istediği değer ve gereksinimlerin benzer veya yakın olması durumuyla ilişkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla genel bir tanım yapılacak olursa yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamına ilişkin öznel olarak belirlenmiş standartlara göre hayatını pozitif yönde değerlendirmesidir (Diener ve ark. 1985, Schimmack ve ark. 2002). Başka bir ifade ile bireyin hayatını bütün olarak bilişsel anlamda yorumlamasıdır (Pavot ve ark. 1991). Bu açıklamalardan hareketle yaşam doyumunun seviyesinin hem kişisel faktörlerden hem de toplum ve toplumsal koşullardan etkilendiği söylenebilir (Diener ve ark. 2012). Bu doğrultuda toplumun insan gücünü yetiştirme noktasında sorumluluk üstlenen öğretmenlerin etkili ve verimli olabilmeleri için bazı önemli çalışmaların yapılması gerekmektedir (Filiz 2014). Bu çalışmalar kapsamında öğretmenlerin niteliklerini artırmanın ön koşulunda öğretmenlerin yaşam doyumunu seviyelerinin artırılması ve kişilerarası ilişkilerinin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Dolayısıyla yaşam doyumuna ilişkin belirtilen kişisel faktörler arasında öğretmenlerin diğer insanlar ile kurmuş olduğu ilişkilerinde sahip olduğu bilişsel algılarının belirleyici olduğu düşünülmektedir.

Kişiler arası ilişkiler, kişinin toplumdan kendini izole etme durumunun mümkün olamayacağı bir gerçekliğe dayanmaktadır. Çünkü bireyin toplum içinde yaşamını idame ettirmesi için toplumla beraber yaşamaya ihtiyacı vardır. Toplumla kurduğu bu ilişki ihtiyacı bireyin psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçları arasında önemli bir yere sahip olmakta ve bireyin bilişleri vasıtasıyla şekillenmektedir (Yılmaz 2019). Nitekim biliş; insanların duygusal açıdan nasıl davrandıkları ve hissettikleri, bir olayı nasıl yorumladıkları ve o olaya ilişkin nasıl düşündükleri ile ilişkilidir (Beck 2018). Buradan hareketle eğer birey karşılaştığı olay ya da duruma ilişkin gerçekçi bir bilişsel örüntüye sahip olmazsa bu durum kendisini psikolojik açıdan rahatsız edebilir. Nitekim ruhsal bozuklukların temelinde akılcı ve gerçekçi olmayan bir takım negatif düşüncelerin yer aldığı belirtilmektedir (Dökmen 2009). Dolayısıyla psikolojik açıdan kırılan bir yapıya sahip bireylerin; gerçekçi olmayan bilişsel inançlardan daha fazla etkilendiği ve bu durum sonucunda da mutluluk korkularının daha fazla olduğu ve yaşamlarından da daha az doyum aldıkları düşünülmektedir.

Mutluluk korkusunun ilişkili olduğu bir başka değişken de psikolojik kırılmalıdır. Psikolojik kırılma, bireyin kendine ilişkin değer duygusu ile başarıya ya da dış etmenlere bağlı onay bağımlılığını yansıtan bilişsel inanç modelidir (Sinclair ve Wallston 1999). Psikolojik kırılma, dışsal onaya dayalı geliştirdiği bilişler olduğu için birey dışsal geri bildirimlere karşı aşırı hassas olabilmektedir. Bu da bireyin psikolojik anlamda kırılma düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Sarıçalı ve Satıcı 2017). Bireyin sürekli dışsal onaya ihtiyaç duyması kendisinde bir takım psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Psikolojik

kırılganlığa sahip bireylerin bilişsel kaygı düzeyi yüksek, suçluluk ve agresif yönelimleri diğer bireylere göre daha fazla olabilmektedir (Sophia Lloyd ve ark. 2015). Hatta bu suçluluk eğilimlerinden kaynaklı bireyde intihar düşünceleri gelişebilmekte ve bu durum intihar girişimlerinin meydana gelmesine neden olabilmektedir (Conner ve ark. 2001). Nitekim yapılan bir araştırmada yaşları 22 ile 58 arası olup intihar girişiminde bulunan bazı bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerde, intihar girişim nedenlerinin yüksek beklentiler ve reddedilme korkusundan kaynaklandığı belirtilmiştir (Kiamanesh ve ark. 2015). Dolayısıyla yapılan açıklamalar ışığında psikolojik kırılganlık düzeyi yüksek bireylerin bilişsel çarpıtmalarının daha fazla, mutluluk korkularının daha yüksek ve yaşam doyumlarının daha az olduğu düşünülmektedir. Özellikle inanç değerleriyle bütünleşmiş kültürümüzde çok gülmenin makul karşılanmadığı, olumsuz ve kötü şeylerin yaşanabileceği inancı geniş yer kaplamaktadır. Rüyaların bile kültürümüzde bireylerin hayatlarını şekillendirdiği hatta gördüğü rüyanın etkisiyle kötü bir gün yaşayabileceği inancı yer almaktadır (Türk ve ark. 2017). Kültürümüzde bu gibi söylem ve inançların olması hasebiyle özellikle toplumu şekillendiren ve topluma yön veren öğretmenlerin de mutluluğu istemedikleri, mutluluktan kaçındıkları düşünülmektedir.

Toplumun temel yapı taşlarından öğretmenler, medeniyetin gelişiminde ve ilerlemesinde büyük bir etkiye sahiptirler (Recepoglu 2013). Dolayısıyla halen kutsal olarak nitelendirilen ve değerli görülen öğretmenlik mesleği, bireylerin toplum içinde şekillenmesinde etkili olduğu düşünülen öğretmenlerin nitelikleri vasıtasıyla önem kazanmaktadır (Demir ve Murat 2017). Bu nedenle öğretmenlerin nitelikli ve yetkin olabilmemesinin önündeki engelleri ortaya koymak, mutluluğa ilişkin korkularına etki eden faktörleri belirlemek ve bu amaçla yaşam doyumu düzeyleri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin belirlenmesinin önem teşkil ettiği söylenebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde öğretmenlerin bilinçli bir farkındalığa sahip olması, hayata pozitif bakması, çevresindekilerle etkili iletişim kurabilmesi, ilişkilerinde olumlu bir bakış açısına sahip olması gerekmektedir. Çünkü öğretmenlerde bilinçli farkındalık olduğu zaman iyi bir tutuma sahip olabilirler. Dolayısıyla iyi bir tutuma sahip olan öğretmen de mesleğini daha iyi yapma eğilimine sahip olacak ve öğretmenin mesleğe ilişkin olumlu tutumları sınıf içi davranışlarına da yansıtacaktır (Recepoglu 2013). Böylece hem öğretmende hem de okulda pozitif bir etki olabilecektir. Buradan hareketle bu araştırmada elde edilen bulguların kültürümüzde mevcut olan, toplum içerisinde önemli yer edinen ve mutluluğu istenilen düzeyde yaşanmasına engel olan mutluluk korkusunun; ilişkilerle ilişkin bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve psikolojik kırılganlıklar açısından ne düzeyde yordandığının belirlenmesinin alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçların alan uzmanlarına, araştırmacılara ve uygulayıcılara yarar sağlayacağı, ayrıca öğretmenlere yönelik yapılacak olan önleyici ve koruyucu çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı öğretmenlerin, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, yaşam doyumları ve psikolojik kırılganlıklarının öğretmenlerin mutluluk korkularını ne düzeyde yordadığını

tespit etmektir. Ayrıca mutluluk korkusu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve psikolojik kırılganlığın çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan alt problemler aşağıda verilmiştir.

Öğretmenlerin mutluluk korkuları, yaşam doyumları, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik kırılganlık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

Öğretmenlerin mutluluk korkuları, yaşam doyumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik kırılganlıkları, cinsiyet göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğretmenlerin mutluluk korkuları, yaşam doyumları ve psikolojik kırılganlıkları, istihdam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğretmenlerin mutluluk korkuları, yaşam doyumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik kırılganlıkları, istediği sosyal ilişkilere sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmada öğretmenlerin, mutluluk korkusu ile ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmıştır. Bu araştırma nicel yöntemlerden, betimsel ve ilişkisel modele dayalı bir tarama araştırmasıdır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin beraber değişimin varlığını ve seviyesini ele almayı amaçlayan araştırmalardır (Karasar 2009).

Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılının güz döneminde, Hakkâri ili ve ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığı'nın devlet okullarında görev yapan 3874 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında 761 öğretmene ulaşılmıştır. Aykırı gözlem içeren 23 katılımcıya ait veri setinden çıkarılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın örneklemini Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Hakkâri ilinde bulunan okul öncesi, ilkököl, ortaokul ve ortaöğretim kademelerinde öğretmen olarak görev yapmaktalan ve araştırmaya katılımda gönüllük gösteren 738 öğretmenden meydana gelmektedir. Ayrıca araştırmayı yapabilmek için 16/09/2020-61194 tarih ve onay sayısı ile Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Etik Komisyonuna başvurulmuş ve komisyondan izinler alınmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için izinler alındıktan sonra araştırmaya katılan öğretmenlere ilk olarak araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair "Araştırmaya katılıyorum" kutucuğu işaretleyen öğretmenler araştırmaya dahil edilmişlerdir.

Öğretmenlerin %53,39'i (n=394) kadın ve %46,61'i (n=344) erkektir. Öğretmenlerin %41,19'i (n=304) kadrolu ve %58,81'i (n=434) sözleşmeli olarak çalışmaktadır. Öğretmenlerin %55,83'i (n=412) istediği sosyal ilişkilere sahip olduğunu, %30,89'i (n=228) kısmen sahip olduğunu ve %13,28'i (n=98) olmadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma için veri toplama araçları olarak, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılara ait demografik bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, istihdam durumu ve istediği sosyal ilişkilere sahip olma düzeyine ilişkin bilgiler yer almıştır.

Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)

Araştırmada öğretmenlerin mutluluğa ilişkin korkularının düzeyini araştırmak için Mutluluk Korkusu Ölçeği (*Fear of Happiness*) uygulanmıştır. Joshanloo tarafından 2013 yılında geliştirilen Mutluluk Korkusu Ölçeği kültürümüze (Demirci ve ark. 2016) tarafından uyarlanması yapılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li likert tipi derecelendirme kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte alınan puanlar 5 ile 35 puan arasında değişmekte ve ölçekte alınan puan yükseldikçe mutluluk korkusu seviyesinin arttığı varsayılmaktadır (Demirci ve ark. 2016). Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır (Joshanloo 2013). Bu araştırma kapsamında ise tutarlılık katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Araştırmada öğretmenlerin yaşam doyumunu seviyelerini ölçmek için “Yaşam Doyumu Ölçeği (*The Satisfaction with Life Scale-SWLS*)” kullanılmıştır. Kişinin kendi hayatına ilişkin öznel yargılarını ölçen ölçek, 5 maddeden oluşmakta ve bireyin genel yaşam doyumunu ölçmektedir. Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçek, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış versiyonu kullanılmıştır. Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin güvenirliğini Alpha= .87 olarak hesaplanmıştır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan ölçek uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısını 0,88 olarak hesaplanmış ve test-tekrar test güvenirliği ise 0,97 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında yaşam doyumunu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)

İlişkilerle İlgili Bilişsel çarpıtma Ölçeği (*Interpersonal Cognitive Distortions Scale*) Hamamcı (2002) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin sahip olduğu kişiler arası ilişkilerinde bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 19 maddeden meydana gelmekte 5'li likert tipi olan bir ölçektir. İ.İ.B.Ç'den alınabilecek en yüksek 95 en düşük puan ise 19'dur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçek, “Yakınlıktan Kaçınma”, “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” ve “Zihin Okuma” olmak üzere birbirinden bağımsız üç alt boyuttan meydana

gelmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk 2004). İç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri güvenirliği araştırılan ölçeğin tümü için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,67 olarak hesaplanmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarında ise; “Yakınlıktan Kaçınma” alt boyutunun iç tutarlık katsayısı 0,73, “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” için iç tutarlık katsayısı 0,66, ve “Zihin Okuma” için iç tutarlık katsayısı .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk 2003). Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için 0,82 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu çalışmada ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarında; “Yakınlıktan Kaçınma” alt boyutunun iç tutarlık katsayısı 0,78, “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” için iç tutarlık katsayısı 0,78, ve “Zihin Okuma” için iç tutarlık katsayısı 0,68 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)

Öğretmenlerin psikolojik kırılganlık seviyelerini ölçmek için Psikolojik kırılganlık ölçeği (*Psychological Vulnerability Scale*) uygulanmıştır. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçeye (Akın ve Eker 2011) tarafından uyarlanmış versiyonu kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu, 6 maddeden meydana gelmekte ve 5'li likert tipi olarak geliştirilmiştir. Ölçek için en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6 olarak hesaplanmaktadır. Toplam bir psikolojik kırılganlık puanı veren ölçek, puanların yüksek olması psikolojik kırılganlığın yüksek olduğunun belirtisidir. İç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,75 olarak hesaplanmıştır (Akın ve Eker 2011). Bu araştırmada ise Psikolojik Kırılganlık Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,74 olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizleri için (SPSS) 22 kullanılarak yapılmıştır. Normallik çarpıklık ve basıklık ölçütleri olan betimsel metotlarla test edilmiştir. Elde verilerin çarpıklık ve basıklık indekslerinin istatistikleri incelendiğinde ise bütün değişkenlerin değerlerinin -1 ve +1 aralığında yer aldığı için normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir (Büyüköztürk 2019). Bu nedenle verilerin çözümlenmesinde parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmada Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	394	53,39
	Erkek	344	46,61
İstihdam Durumu	Kadrolu	304	41,19
	Sözleşmeli	434	58,81
İstenilen Sosyal İlişkilere Sahip Olma Durumu	Evet	412	55,83
	Kısmen	228	30,89
	Hayır	98	13,28
Toplam		738	100,00

Mutluluk korkusu Ölçeği, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ölçme araçlarından elde edilecek toplam puanların birbirleriyle ilişkilerini incelemek için korelasyon değerlerine bakılmıştır. Ayrıca mutluluk korkusu üzerinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yaşama ilişkin doymu ve psikolojik kırılganlığın yordanıp yordanmadığının belirlenmesi için Hiyerarşik Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde uygulanan analiz yöntemleri neticesinde elde edilen bulgular ve bulguların değerlendirmelerine yer verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik kırılganlık ortalamalarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği ($t_{(736)} = -0,732, p >,05$) ancak mutluluk korkusu ($t_{(736)} = -4,513, p <,001$), yaşam doymu ($t_{(736)} = 4,466, p <,001$) ortalamalarının cinsiyet açısından

istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ortalamalar değerlendirildiğinde erkek öğretmenlerin mutluluk korkusu düzeylerinin kadın öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu fakat yaşam doymu düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Zihin okuma ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($t_{(736)} = 1,903, p >,05$) ancak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ($t_{(736)} = -2,018, p <,05$), yakınlıktan kaçınma ($t_{(736)} = -2,137, p <,05$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ($t_{(736)} = -2,299, p <,05$) ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ortalamalar değerlendirildiğinde kadın öğretmenlerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma düzeylerinin erkek öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik kırılganlık ortalamalarının istihdam durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($t_{(736)} = -1,279, p >,05$) ancak mutluluk korkusu ($t_{(736)} = -2,458, p <,05$), yaşam doymu ($t_{(736)} = 3,548, p <,001$) ortalamalarının istihdam durumu açısından istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık

Tablo 2. Cinsiyet açısından bağımsız gruplar t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Mutluluk Korkusu	Kadın	394	12,77	7,40	-4,513	736	,000*
	Erkek	344	15,25	7,49			
Yaşam Doymu	Kadın	394	16,65	4,09	4,466	736	,000*
	Erkek	344	15,32	4,01			
Psikolojik Kırılganlık	Kadın	394	15,93	4,87	-,732	736	,465
	Erkek	344	16,18	4,52			
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Kadın	394	50,20	9,68	-2,018	736	,044**
	Erkek	344	51,71	10,74			
Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	394	19,88	5,46	-2,137	736	,033**
	Erkek	344	20,75	5,60			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Kadın	394	20,59	5,81	-2,299	736	,022**
	Erkek	344	21,57	5,75			
Zihin Okuma	Kadın	394	9,73	2,39	1,903	736	,057
	Erkek	344	9,39	2,39			

**p<,05, *p<,01

Tablo 3. İstihdam Durumu Açısından t Testi Sonuçları

İstihdam Durumu		N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Mutluluk Korkusu	Kadrolu	304	13,11	7,20	-2,458	736	,014**
	Sözleşmeli	434	14,49	7,72			
Yaşam Doymu	Kadrolu	304	16,67	3,93	3,548	736	,000*
	Sözleşmeli	434	15,59	4,17			
Psikolojik Kırılganlık	Kadrolu	304	15,78	4,50	-1,279	736	,201
	Sözleşmeli	434	16,23	4,84			

*p<,01, **p<,05

gösterdiği saptanmıştır. Ortalamalar değerlendirildiğinde sözleşmeli öğretmenlerin mutluluk korkusu düzeylerinin kadrolu öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu fakat yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde mutluluk korkusu ($F_{(2-735)} = 14.478, p < .001$), yaşam doyumu ($F_{(2-735)} = 50.236, p < .001$) ve psikolojik kırılabilirlik ($F_{(2-735)} = 24.490, p < .001$) ortalamalarının istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumu göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ($F_{(2-735)} = 2.751, p > .05$) ve zihin okuma ($F_{(2-735)} = .262, p > .05$) ortalamalarının istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumuna göre farklılaşmadığı ancak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ($F_{(2-735)} = 15.218, p < .001$), yakınlıktan kaçınma ($F_{(2-735)} = 29.620, p < .001$) ortalamalarının istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Anlamlı farklılığın gözlenmesi sonucunda yapılan homojenlik testine göre Dunnett T3 testi yapılmış ve sonucunda istediği sosyal ilişkilere sahip olmadığını ve kısmen sahip olduğunu belirten öğretmenlerin mutluluk korkusu ve psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin istediği sosyal ilişkilere sahip olan öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu; istediği sosyal ilişkilere sahip olmadığını belirten öğretmenlerin mutluluk korkusu ve psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin istediği sosyal ilişkilere kısmen sahip olan öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu

gözlenmiştir. İsteddiği sosyal ilişkilere sahip olmadığını belirten öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin istediği sosyal ilişkilere sahip olan ve kısmen sahip olan öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu; istediği sosyal ilişkilere kısmen sahip olduğunu belirten öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin istediği sosyal ilişkilere sahip olan öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sosyal ilişkilere sahip olmadığını ve kısmen sahip olduğunu belirten öğretmenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yakınlıktan kaçınma düzeylerinin istediği sosyal ilişkilere sahip olan öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Mutluluk Korkusu, Yaşam Doyumu, Psikolojik Kırılabilirlik, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ve Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öğretmenlerinin mutluluk korkusu, yaşama ilişkin doyumu, psikolojik kırılabilirlik ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar seviyeleri arasında farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi bulguları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde mutluluk korkusu ile yaşam doyumu ($r_{(736)} = -.24, p < .001$) arasında düşük seviyede olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir, Mutluluk korkusu ile ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ($r_{(736)} = .41, p < .001$) ve

Tablo 4. İstenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumu açısından ANOVA sonuçları

İstenilen Sosyal İlişkilere Sahip Olma Durumu		N	\bar{X}	SS	F	sd	p	Dunnett T3	
Mutluluk Korkusu	Evet	412	12,80	7,37	14,478	2-735	,000*	2>1	
	Kısmen	228	14,62	7,41				3>1	
	Hayır	98	17,04	7,51				3>2	
Yaşam Doyumu	Evet	412	17,21	3,65	50,236	2-735	,000*	1>2	
	Kısmen	228	15,06	3,84				1>3	
	Hayır	98	13,35	4,64				2>3	
Psikolojik Kırılabilirlik	Evet	412	15,08	4,60	24,490	2-735	,000*	2>1	
	Kısmen	228	16,82	4,32				3>1	
	Hayır	98	18,31	4,94				3>2	
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Evet	412	49,18	10,04		15,218	2-735	,000*	2>1 3>1
	Kısmen	228	52,44	9,32					
	Hayır	98	54,54	11,38					
Yakınlıktan Kaçınma	Evet	412	19,01	5,34		29,620	2-735	,000*	2>1 3>1
	Kısmen	228	21,42	4,99					
	Hayır	98	23,00	6,05					
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Evet	412	20,64	5,86		2,751	2-735	,065	
	Kısmen	228	21,36	5,14					
	Hayır	98	22,03	6,82					
Zihin Okuma	Evet	412	9,53	2,50		,262	2-735	,770	
	Kısmen	228	9,67	2,32					
	Hayır	98	9,51	2,10					

*p<.01

yakınlıktan kaçınma ($r_{(736)} = ,43, p < ,001$) arasında olumlu yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir, Mutluluk korkusu ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ($r_{(736)} = ,27, p < ,001$), zihin okuma ($r_{(736)} = ,11, p < ,001$) ve psikolojik kırılabilirlik ($r_{(736)} = ,35, p < ,001$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ($r_{(736)} = -,14, p < ,001$), yakınlıktan kaçınma ($r_{(736)} = -,24, p < ,001$) ve psikolojik kırılabilirlik ($r_{(736)} = -,22, p < ,001$) arasında düşük seviyede olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik kırılabilirlik ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerinin mutluluk korkusu üzerinde yaşam doyumu ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların anlamlı bir etkisi olup olmadığını tespit etmek için yapılan Regresyon analizi bulguları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, Mutluluk korkusunu önem sırasına göre hangi değişkenin daha iyi yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinden elde edilen verilere göre mutluluk korkusunu en çok ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar yordamaktadır ($F_{(1-736)} = 148.523, p < .001; R^2 = \%16.8$). Analizi sonuçlarına göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar tek başına mutluluk korkusundaki varyansın % 16'sını açıklamaktadır. Daha sonra sırasıyla yaşam doyumu ve psikolojik kırılabilirlik gelmektedir. Yaşam doyumu ve psikolojik kırılabilirlik ile birlikte %20'sini ($p < .001$) açıklamaktadır. Bu sonuca göre mutluluk korkusunun varyansın önemli bir kısmını açıkladığını göstermektedir.

Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre erkek öğretmenlerin mutluluk korkusu seviyelerinin, kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlerden daha fazla mutluluk korkusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Kültürümüzde erkeklerin duygularını kadınlardan daha az ifade edebildikleri ve duyguları daha gizli yaşama eğiliminde oldukları bilinmektedir (Şibka 2020). Bu nedenle olumlu duygular yaşayan erkeklerin aldığı tepkiler, cinsiyet rolleri nedeniyle kadınlardan çok daha fazla yargılayıcı olabilmektedir. Bu durumun erkeklerin daha fazla mutluluktan kaçınmalarının nedeni olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan kadınların mutluluk korkusu seviyelerinin, erkeklerden daha yüksek olduğu sonuçlar da mevcuttur (Tekke ve Özer 2019). Cinsiyete ilişkin herhangi bir ilişki bulunmayan araştırmalar da bulunmaktadır (Togo ve Caz 2019, Özen 2019, Ekşi ve ark. 2020).

Yaşam doyumu seviyesinin kadın öğretmenlerde, erkek öğretmenlerin seviyesinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre, kadınların yaşama ilişkin doyumlarının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulguya paralel olarak yapılan araştırmalarda kadınların çoğunlukla erkeklerden daha fazla mutlu oldukları tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal 2017, Žganec ve ark.2017). Kadınlar, erkeklere oranla daha fazla sıcak, bilinçli ve yaşadıkları sorunları paylaştıkları için sosyal destek kaynaklarını daha kolay kullanabilmektedirler (Altınparmak 2009). Dolayısıyla kadın öğretmenlerin çevrelerinden aldıkları destek ile daha az mutluluk korkusu yaşadıkları için erkeklerden daha fazla mutlu oldukları düşünülmektedir. Diğer yandan yaşam doyumu-cinsiyet arasında herhangi bir fark bulunmayan

Tablo 5. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri

	1	2	3	4	5	6	7
Mutluluk Korkusu (MK)	-						
Yaşam Doyumu (YD)	-,24*	-					
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar (İİBÇ)	,41**	-,14**	-				
Yakınlıktan Kaçınma (YK)	,43**	-,24**	,79**	-			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi (GOİB)	,27**	-0,03	,81**	,35**	-		
Zihin Okuma (ZO)	,11**	0,02	,48**	,22**	,21**	-	
Psikolojik Kırılabilirlik (PK)	,35**	-,22**	,64**	,52**	,56**	,17**	-

*p<.01

Tablo 6. Yaşam doyumu, psikolojik kırılabilirlik ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların mutluluk korkusu üzerindeki etkisinin incelenmesi

MODEL	R	R ²	S.HATA	R ² DEĞİŞİMİ	F	P
1	,410 ^a	,168	,09	,168	148,523	,000
2	,448 ^b	,201	,06	,033	30,149	,000
3	,457 ^c	,209	,08	,008	7,542	,006

*p<.01; a. Yordayıcılar: (Sabit), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ;

b. Yordayıcılar: (Sabit), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu

c. Yordayıcılar: (Sabit), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu, psikolojik kırılabilirlik

çalışmalar da mevcuttur (Schimmack ve ark. 2002, Diener ve Diener 2009, Telef 2011, Nie ve ark. 2019, Tunç 2020, Massey ve ark. 2021, Przepiorka ve Sobol-Kwapinska 2021).

Bulgulara göre, öğretmenlerin istihdam durumuna göre psikolojik kırılma seviyesi ile anlamlı bir fark bulunmazken, sözleşmeli öğretmenlerin, kadrolu öğretmenlere göre mutluluk korkusu düzeylerinin yüksek, yaşam doyumu seviyelerinin ise düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre sözleşmeli öğretmenlerin daha fazla mutluluk korkusu yaşadıkları ve daha az yaşama ilişkin doyuma sahip oldukları söylenebilir. Bu durumun nedeninin sözleşmeli öğretmenlerin başta iş güvenesi olmak üzere, eş durumu, mali ve özlük hakları noktasında kadrolu öğretmenlere göre daha dezavantajlı olmalarından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmaya göre istediği ilişkilere sahip olduğunu ifade eden ve istediği ilişkilere kısmen sahip olduğunu ifade eden öğretmenlerin istediği sosyal ilişkilere sahip olduğunu ifaden eden öğretmenlere göre mutluluk korkusu ve psikolojik kırılma seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğretmenlerin sosyal ilişkilere sahip olmasının, başkaları ile etkileşimde olma durumunun mutluluk seviyelerini artırabileceği ve ilişkilerinde daha az psikolojik kırılma yaşayabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmaya göre istediği sosyal ilişkilere sahip olan ve kısmen sahip olan öğretmenlerin, istediği sosyal ilişkilere sahip olmayan öğretmenlere göre yaşam doyumu seviyeleri daha düşüktür. Araştırmanın sonucu beklenen bir sonuç değildir. Nitekim bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler, bireyin hayatında önemli bir alan teşkil etmektedir (Dağlı ve Baysal 2017). Dolayısıyla meslek gereği sürekli insanlarla etkileşim içerisinde olan öğretmenlerin yaşam doyumuna sahip olmalarının bir ön koşulunun da güçlü sosyal ilişkilere sahip olmaları gerektiği söylenebilir. Fakat elde edilen sonuca göre ise sosyal ilişkilere sahip olma durumu düşüktü, bireyin yaşama ilişkin doyumu da artmaktadır. Sonucun böyle olmasının temel nedeninin Koronavirüs (COVID-19) sonrası sosyal mesafenin korunmasıyla alakalı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre mutluluk korkusu ile yaşam doyumu arasında olumsuz yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre öğretmenlerin mutluluğa ilişkin korkuları arttıkça yaşam doyumu seviyelerinin azaldığı söylenebilir. Bu çalışmayı destekler nitelikte Joshanloo (2013) tarafından yapılan araştırmaya göre mutluluk korkusu seviyesi ile yaşam doyumu seviyesi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde yapılan farklı çalışmalara göre bireyin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de azaldığı tespit edilmiştir (Joshanloo ve ark. 2014, Demirci ve ark. 2016, Muhtar 2016, Yıldırım ve Aziz 2017, Tekke ve Özer 2019, Tunç 2020). Bu sonuçlara göre bireyin mutluluk korkusu seviyesi yükseldikçe hayatında alacağı doyumun ve yaşayacağı mutluluğun azalacağı söylenebilir.

Mutluluk korkusu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yakınlıktan kaçınma arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki

olduğu saptanmıştır. Ayrıca mutluluk korkusu ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma ve psikolojik kırılma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde Esin Gulel ve Çağlar (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre herhangi bir ilişki içerisinde olmayan bireylerin daha fazla mutluluk korkuları yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu tespit yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Bu doğrultuda öğretmenlerin mutluluk korkusu seviyeleri yükseldikçe ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma ve psikolojik kırılma seviyelerinin de yükseleceği söylenebilir.

Sonuç

Araştırmanın sonucunda öğretmenlerin mutluluk korkusu düzeylerinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve psikolojik kırılmanın önemli bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla öğretmenlerin yaşam doyumu seviyesini artırabilecek, mutluluk korkularını en aza indirilebilecek, psikolojik kırılma düzeylerine ve bilişsel çarpıtmalarına ilişkin farkındalık kazandırabilecek hizmet içi eğitimler ve seminerler verilebilir.

Araştırma sonucuna göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar düzeyinin öğretmenlerin mutluluk korkusu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda mutluluk korkusu yaşayan öğretmenlere yönelik bireysel veya grup şeklinde yapılacak çalışmalarla müdahale programları uygulanabilir. Hazırlanacak müdahale programlarına öğretmenlerin bilişlerine ilişkin farkındalık kazanmalarına, yaşam doyum seviyelerinin gelişmesine ve bilişsel çarpıtmalarla baş etmeyi öğrenmelerine destek olunabilir.

Bu çalışmanın sonucunda öğretmenlerin psikolojik kırılma ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu bulgular kapsamında öğretmenlerin psikolojik kırılma düzeylerini azaltmaya, bilişsel yapılarındaki hatalı düşüncelerle ilgili farkındalık çalışmaları yapılabilir. Ayrıca öğretmenlerin bilişsel çarpıtmalara başvurmalarını engelleyecek ve realist düşünmelerini destekleyecek psiko eğitim programları hazırlanarak deneysel çalışmalar yapılabilir.

Araştırmada nicel olarak kişisel tarama modeli kullanılmıştır. Mutluluk korkusunun daha derinlemesine anlaşılması ve insan yaşamı üzerindeki etkilerinin belirlenmesi için sonraki çalışmalarda nitel araştırmalar yapılabilir.

Kaynaklar

Akın A, Eker H (2011) Turkish version of the psychological vulnerability Scale: A study of validity and reliability. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, 18-20 July 2011 Münster, Germany.

Allen C (2020) The Balance of Personality. Portland, Portland State University Library.

Altıntaş A (2020) Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.

Beck JS (2018) Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi (Çeviri M Şahin ve İ T Cömert). İstanbul, Nobel Yayınları.

- Büyüköztürk Ş (2019) Sosyal Bilimleri İçin Veri Analizi El Kitabı (25'inci baskı). Ankara, Pegem Akademi.
- Conner K R, Duberstein P R, Conwell Y, Seidnitz, L ve Caine E D (2001) Psychological vulnerability to completed suicide: A review of empirical studies. *Suicide Life Threat Behav*, 31:367-385.
- Dağlı A, Baysal N (2017) Investigating teachers' life satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 5:1250-1256.
- Demir R, Murat M (2017) Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmalar Dergisi*, 7:347-378.
- Demirci İ, Ekşi H, Kardaş S, Dinçer D (2016) Mutluluk korkusu ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24:2050-2072.
- Diener E (2009) Subjective well-being. In *The Science Of Well-Being* (Ed E Diener):11-58. Champaign IL, Springer.
- Diener E, Diener M (2009) Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and Well-Being* (Ed E Diener):71-91. Champaign IL, Springer.
- Diener E, Emmons, R. A, Larsen, R J, Griffin S (1985) The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49:71-75.
- Diener E, Inglehart R, Tay L (2012) Theory and validity of life satisfaction scales. *Soc Indic Res*, 112:497-527.
- Dökmen Ü (2009) İletişim Çatışmaları ve Empati, 41. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Ekşi H, İkiz K, Başman, M (2020) Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28:820-829.
- Esin Gulel F, Çağlar A (2019) We laughed a lot, then we will come to its harms: Fears of happiness. In *Contemporary Approaches in Social Science* (Eds C Ruggiero, H Arslan, G Gianturco):225-231. Bialystok, Poland.
- Filiz Z (2014) Öğretmenlerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10:157-172.
- Gilbert P, McEwan K, Gibbons L, Chotai S, Duarte J, Matos M (2012) Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychol Psychother*, 85:374-390.
- Hamamcı Z (2002) Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Hamamcı Z, Büyüköztürk Ş (2003) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2:107-111.
- Hamamcı Z, Büyüköztürk Ş (2004) The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Psychol Rep*, 95:291-303.
- Joshanloo M (2013) The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction With life scale. *Pers Individ Dif*, 54:647-651.
- Joshanloo M, Weijers D (2013) Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *J Happiness Stud*, 15:717-735.
- Joshanloo M, Lepshokova K Z, Panyusheva T, Natalia A, Poon W-C, Yeung W-I V et al. (2014) Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *J Cross Cult Psychol*, 45:246-264.
- Karasar N (2009) Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Kiamanesh P, Dieserud G, Dyregrov K, Haavind, H (2015) Maladaptive perfectionism: Understanding the psychological vulnerability to suicide in terms of developmental history. *Omega (Westport)*, 71:126-145.
- Massey B, Alice V E, Musikanski, L (2021) Life satisfaction, affect, and belonging in older adults. *Appl Res Qual Life*, 16:1205-1219.
- Muhtar H (2016) Fear of happiness -exploring happiness in collectivistic and individualistic culture (Masters thesis). Middletown, CT, Wesleyan University.
- Nie Q, Teng Z, Bear G G, Guo C, Liu Y, Zhang D (2019) Hope as mediator between teacher-student relationships and life satisfaction among Chinese adolescents: A between- and within person effects analysis. *J Happiness Stud*. 20:2367-2383.
- Özen F (2019) Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Çağ Üniversitesi.
- Özer M, Özsoy Karabulut Ö (2003) Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6:72-74.
- Özteke Kozan H İ, Kavaklı M, Ak M, Kesici Ş (2019) Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile inceleme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22:436-444.
- Payat Ş (2021) Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Pavot, W G, Diener E, Colvin C R, Sandvik E (1991) Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *J Pers Assess*, 57:149-161.
- Przepiorka A, Sobol-Kwapinska M (2021) People with positive time perspective are more grateful and happier: Gratitude mediates the relationship between time perspective and life satisfaction. *J Happiness Stud*, 22:113-126.
- Recepoğlu E (2013) Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1:311-326.
- Sarı T, Çakır G (2016) Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5:222-229.
- Sarıçalı M ve Satıcı S A (2017) Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılabilirlik ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10:655-670.
- Schimmack U, Radhakrishnan P, Oishi S, Dzikoto V, Ahadi S (2002) Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *J Pers Soc Psychol*, 82:582-593.
- Sinclair V G, Wallston K A (1999) The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognit Ther Res*, 23:119-129.
- Sophia Lloyd C, Klinteberg B, DeMarinis V (2015) Psychological and existential vulnerability among clinical young women: a quantitative comparison of depression-related subgroups. *Ment Health Relig Cult*, 18:259-272.
- Şahin K, Yenel K, Kılıç S (2019) Mutlu bir iş ortamına ilişkin öğretmen görüşlerinin PERMA modeline göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25:773-804.
- Tekke M, Özer B (2019) Fear of happiness: Religious and psychological implications in Turkey. *Ment Health Relig Cult*, 22:686-693.
- Telef BB (2011) Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10:91-108.
- 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*, 5:93-96.
- Tunç A Ç (2020) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5:57-68.
- Türk T Malkoç A, Kocabıyık O. O. (2017). Mutluluk korkusu ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9:1-12.

Yıldırım M (2019) Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Eur J Psychol*, 15:183-198.

Yıldırım M, Aziz I A (2017) Psychometric properties of Turkish form of the fear of happiness scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5:187-195.

Yılmaz H (2019) İlişki niteliği ve bağışlamanın mutluluk üzerindeki etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8:1189-1204.

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 WellBeing*, 3:15-23.