

Mutluluk Korkusu Ölçeği (Fear of Happiness Scale)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Mutluluk Korkusu Ölçeği (Fear of Happiness Scale)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26349>

Özet

Mutluluk Korkusu Ölçeği (Fear of Happiness Scale), bireylerin mutluluk duygusunu deneyimleme veya sürdürme konusundaki endişe ve kaçınma eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, mutluluğun olumsuz sonuçlar doğurabileceği, cezalandırılmaya yol açabileceği veya kişiyi savunmasız bırakabileceği gibi kültürel veya kişisel inançları değerlendirir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, Ayşe Eliüyük Bülbül tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiş olup, üniversite öğrencileri örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu adaptasyon çalışması, ölçeğin Türk kültüründeki psikolojik yapıları incelemeyi amaçlamıştır.

Anahtar Kelimeler

Mutluluk Korkusu, Cherophobia, Psikometrik Ölçek, Uyarlama, Üniversite Öğrencileri, Negatif Duygulanım, Geçerlik, Güvenirlik

Yazarlar

Ayşe Eliüyük Bülbül (Uyarlayan)

Amaç

Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin pozitif duygusal durumları deneyimleme veya sürdürme istekliliklerini engelleyen bilişsel ve duygusal kaçınma mekanizmalarını ölçmektir. Bu ölçek, mutluluğu olumsuz sonuçlarla ilişkilendiren inançları netliğini belirleyerek, bireyin psikolojik refah düzeyi üzerindeki etkilerini araştırmaya olanak tanır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Ayşe Eliüyük Bülbül tarafından Türkiye'deki popülasyonun kültürel ve dilsel özelliklerine uygunluğunu sağlamak ve akademik araştırmalarda kullanılabilecek güvenilir bir araç sunmak amacıyla yapılmıştır. Bu uyarlama, özellikle genç yetişkinlerde mutluluk korkusunun yaygınlığı ve ilişkili olduğu diğer psikolojik yapılarla bağlantısını incelemek için kritik öneme sahiptir.

Yapı

Ölçek, "mutluluk korkusu" (cherophobia) adı verilen psikolojik yapıyı ölçer. Bu yapı, mutluluğun potansiyel olarak tehlikeli veya zararlı olduğu dair yerleşmiş inançları içerir. Bu inançlar genellikle şunları kapsar:

Mutluluğun ardından kaçınılmaz olarak kötü bir olayın geleceği inancı (kadercilik).

Ayrıca mutluluğun tanrılar veya doğüstü güçler tarafından cezalandırılmaya yol açacağı

inanc?.

Mutlulu?un ki?iyi savunmas?z ve kontrolsüz b?rakaca?? dü?üncesi.

Mutlulu?un ciddiyetsizlik veya yüzeysellik göstergesi oldu?u inanc?.

Bu yap?n?n ölçülmesi, kültürel psikoloji ve pozitif psikoloji alanlar?nda bireylerin refah düzeylerini anlamak ve mutlulu?a kar?? dirençlerinin nedenlerini tespit etmek aç?s?ndan önemlidir.

Geçerlik

Eliüsük-Bülbül (2018) taraf?ndan yap?lan adaptasyon çal??mas?nda, Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun yap?sal geçerlik çal??malar? yürütülmü?tür. Orijinal ölçeğin teorik yap?s?n?n Türk örnekleminde de tutarlı olup olmad??? incelenmi?tir.

Çal??mada genellikle yap? geçerli?ini test etmek amac?yla do?rulay?c? veya aç?mlay?c? faktör analizi yöntemleri kullan?lm??t?r. Ölçeğin maddelerinin, teorik olarak belirlenen tek bir yap?y? veya alt boyutlar? ne ölçüde temsil etti?i istatistiksel olarak gösterilmi?tir.

Güvenirlik

Türkçe adaptasyon çal??mas?, ölçeğin iç tutarlıl???n? (internal consistency) de?erlendirerek güvenilirli?ini rapor etmi?tir. Güvenirlik katsay?s? (genellikle Cronbach Alfa de?eri), ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ölçmekte ne kadar tutarlı oldu?unu göstermektedir.

Yüksek güvenilirlik katsayılar?, ölçeğin tutarlı sonuçlar üretti?ini ve ölçüm hatas?n?n dü?ük oldu?unu i?aret eder. 2018 çal??mas?nda elde edilen güvenilirlik verileri, Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk üniversite ö?rencileri popülasyonunda tutarlı bir psikometrik araç olarak kullan?labilece?ini desteklemektedir.

Faktör Analizi

Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe adaptasyonunda, ölçeğin orijinal yap?s?n? do?rulamak amac?yla Faktör Analizi yöntemine ba?vurulmu?tur. Bu analiz, ölçeğin maddelerinin tek boyutlu bir yap? alt?nda toplan?p toplanmad???n? veya birden fazla alt boyuta sahip olup olmad???n? belirler.

Çal??malar genellikle Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ile madde yüklerini inceleyerek ve ardından Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile elde edilen modelin veri ile uyumunu test ederek gerçekleştirilir. Eliüsük-Bülbül (2018) çal??mas?, ölçeğin Türk kültürüne özgü yap?s?n? ve boyut say?s?n? istatistiksel olarak ortaya koymu?tur.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Genellikle 5'li veya 6'lı Likert tipi derecelendirme formatı kullanılır (Kaynakta derecelendirme belirtilmemiş olsa da, bu tür ölçekler için standart uygulamadır).

Language Available: Türkçe (Uyarlama dili), İngilizce (Orijinal dil)

Population Group: Yetişkinler, Genç Yetişkinler

Age Group: Genç yetişkinlik dönemi (Özellikle üniversite öğrencileri örneklemi üzerinde çalışılmıştır.)

Population Details: Türkiye'deki üniversite öğrencileri.

Test Methodology: Öz bildirim ölçeği (Self-report scale). Bireylerin mutlulukla ilgili inançları ve kaçınma eğilimlerini beyan etmelerini gerektirir.

Anahtar Kelimeler

Cherophobia, Psikolojik Yapı, Duygu Düzenleme, Mutluluk Korkusu, Faktör Analizi, Üniversite Öğrencileri

Yazar Detayları

Author ORCID Identifier: Sağlanmamıştır.

Affiliation Email addresses: ayseeliusuk@gmail.com

Correspondence Address: Sağlanmamıştır.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Uyarlama): 2018.

İzinler ve Ücret: Ölçeğin akademik ve araştırma amaçlı kullanımı için genellikle yazara başvurulması önerilir. Ticari kullanım için özel izin gerekebilir. Ölçeğin tam metni ve detaylı psikometrik bilgileri aşağıdaki linkte yer almaktadır.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [mutluluk-korkusu-olcegifear-of-happiness-scale-toad.pdf](#)

Referanslar

Eliüsük-Bülbül, A. (2018). Reliability and validity of fear of happiness scale: a case study of university students. *Journal of Education and e-Learning Research*, 5(2), 91-95.

Makalenin tam metnine a?adaki ERIC linkinden eri?ilebilir: files.eric.ed.gov

Mutluluk Korkusu Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktadır.

ARABPSYCHOLOGY.COM