

Investigation of Fear of Happiness and Gratitude Levels of Mothers with Special Needs Children

Erdi KULBAŞ, Ministry of National Education, ORCID ID: 0000-0001-6104-2851

Abstract

The aim of the study is to examine the fear of happiness and gratitude levels of mothers with special needs children in terms of socio-demographic variables and to determine the relationships between fear of happiness and gratitude. Within the scope of this research, 312 mothers who have a child with mental retardation or autism residing in Istanbul constitute the study group. In this study, in which the relational screening model was used, the Fear of Happiness scale adapted to Turkish by Demirci et al., (2016) to measure the Fear of Happiness levels of the study group, and the Gratitude scale developed by Kardaş and Yalçın (2019) to measure the gratitude levels were used. Analysis of the findings of the study was carried out using the SPSS 17 package program. In the analysis part, the independent sample T test and ANOVA test were used in the comparisons between groups, and the Tukey test was used to determine in which direction the differences occurred. Pearson Moments coefficient was used to examine the relationship between the participants' gratitude levels and their fear of happiness. In addition, multiple regression analysis was used to determine the effect of the participants' gratitude level on their fear of happiness. According to the results of the research, it was observed that the mothers' fear of happiness and gratitude differed in terms of age, economic status, educational status, number of children, and there was a negative significant relationship between gratitude levels and fear of happiness.

Keywords: child with special needs, fear of happiness, gratitude



Inonu University
Journal of the Faculty of
Education
Vol 23, No 3, 2022
pp. 1501-1527
[DOI](#)
10.17679/inuefd.1073325

[Article Type](#)
Research Article

[Received](#)
14.02.2022

[Accepted](#)
22.12.2022

Suggested Citation

Kulbaş, E. (2022). Investigation of fear of happiness and gratitude levels of mothers with special needs children, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 23(3), 1501-1527. DOI: 10.17679/inuefd.1073325

It was presented as a summary oral presentation at the 23rd International Psychological Counseling and Guidance Congress held in Istanbul on 13-15 June 2022.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The fact that a child with special needs is in need of care throughout life causes mothers to impose limitations on their lives (Bilge et al., 2014). Especially mothers who are closely involved in the care of their children experience more disappointment, stress and exclusion (Dereli & Okur, 2008; Rodriguez & Murphy, 1997; Uğuz et al., 2004) than mothers with normally developing children, and accordingly, their well-being and happiness levels are negatively affected (Peker, Eroğlu & Özcan, 2015). According to the literature, happiness is a desired and sought after condition for humanity. However, contrary to this view, it has been stated that in some cultures, happiness is seen as a mood that will cause bad events rather than a sought after situation (Joshnloo & Weijers, 2013). According to Joshnloo (2013), the set of negative beliefs about happiness is called the fear of happiness.

In positive psychology, the positive aspects and resources of people are expressed with the concept of "Character Strengths". One of the most effective character strengths is gratitude (Emmons & McCullough, 2003). Gratitude is considered an excellent positive psychological trait that includes a life orientation towards positive aspects in the world (Singh et al., 2014), appreciation, gratitude, and a sense of curiosity (Emmons and Shelton, 2002; Froh et al., 2011).

It is thought that examining the concepts of fear of happiness and gratitude on the mothers of individuals with special needs will contribute to the literature. In addition, it is thought that it will be useful in terms of guiding psychological counseling activities and psychoeducation studies to be applied to mothers with children with special needs.

Purpose

The aim of the study is to examine the fear of happiness and gratitude levels of mothers with special needs children in terms of socio-demographic variables and to determine the relationships between fear of happiness and gratitude.

Method

In the study, a relational survey model was used, which allows the co-change between two or more variables and the amount of this change (Karasar, 2012). The study group of the research consists of 312 mothers with mental retardation or autistic children residing in Istanbul and studying in special education practice schools. Fear of Happiness scale adapted to Turkish by Demirci et al. (2016) was used to measure Fear of Happiness levels of the study group, and Gratitude scale developed by Kardaş and Yalçın (2019) was used to measure gratitude levels. Analyses of the findings of the study were made using the SPSS 17 package program. In the analysis part, the independent sample T test and ANOVA test were used in the comparisons between groups, and the Tukey test was used to determine in which direction the differences occurred. Pearson Moments coefficient was used to examine the relationship between the participants' gratitude levels and their fear of happiness. In addition, multiple regression analysis was used to determine the effect of the participants' gratitude level on their fear of happiness.

Findings

According to the findings related to the third sub-problem of the study, there is a negative significant relationship between the gratitude levels of mothers of children with special needs and the fear of happiness. In other words, as mothers' gratitude levels increase, their fear of happiness decreases. In addition, mothers' gratitude levels predict their fear of happiness and explain 17% of the total variance. When the research findings were examined, the mothers' gratitude levels created significant differences according to the variables of age, economic status, educational status and number of children. The levels of fear of happiness of the mothers, on the other hand, created significant differences according to the variables of age, marital status, educational status, economic status, number of children and special needs group.

Discussion & Conclusion

According to Kubler-Ross and Kessler (2014), adaptation to the grieving process starts with denial and progresses towards acceptance. The higher level of gratitude in the 36-46 age group compared to the individuals who are mothers in the 25-35 age range can be explained by the fact that they begin to accept their children. When we examine the literature, it is observed that individuals whose gratitude levels do not differ in terms of educational status variable (Demirci, 2021; Timmons and Ekas, 2018) and that individuals with higher education achieve higher gratitude scores (Jans-Beken et al., 2018). The mothers who stated that they had a moderate economic status were found to have higher levels of gratitude compared to the mothers who stated that they had bad and good economic status. In the literature, it is stated that the economic situation does not affect the levels of gratitude (Demirci, 2021; Doğruyol, 2018). It is thought that the reason for the difference in this study may be due to the fact that the participants less frequently marked their bad and good economic status options. Considering the research findings, the number of children also seems to be a variable that affects gratitude levels. It is lower for mothers with only one child than for mothers with 2-3 or more children. In this case, it can be thought that mothers with 2-3 or more children have higher social support opportunities. In Kardaş's (2017) study, it was stated that social support and gratitude levels show a positive relationship. When we look at the research findings in terms of the special needs group variable, contrary to the literature (Abbeduto et al., 2004; Hastings and Brown, 2002), mothers who have children with autism have higher levels of gratitude than mothers with children with intellectual disabilities.

When we examined the research findings, it was seen that the levels of fear of happiness differed in terms of the age variable of the mothers. According to Özen (2019), individuals between the ages of 25-35 have higher levels of fear of happiness compared to individuals aged 31 and over. This is because the 25-35 age range is the first years of marriage and having children. When the mothers' fear of happiness levels were examined in terms of the marital status variable, no significant difference was found. When the literature is examined, contrary to the research findings, according to Erkoç, Lotfi, and Daniş (2021), the fear of happiness of married individuals is found to be higher. In terms of the educational status variable, the mothers' fear of happiness differs significantly. When the literature is examined, it has been found that the fear of happiness of individuals with graduate education, which supports the research findings, is high (Erkoç, Lotfi and Daniş, 2021; Özen, 2019). In terms of the economic situation variable, the mothers' fear of happiness differs significantly. According to Erkoç, Lotfi and Daniş (2021), it was found that working individuals have higher fear of happiness than non-

working individuals. When examined in terms of the number of children variable, it is seen that the fear of happiness levels of the mothers who have 2 children is significantly lower than the mothers who have 3 or more children. According to Yıldız's (2020) research findings, having a child does not affect the fear of happiness. According to the findings related to the third sub-problem of the study, there is a negative significant relationship between the gratitude levels of mothers of children with special needs and the fear of happiness. According to Belen and Barmanpek (2020), significant relationships were found between fear of happiness and simple appreciation, one of the sub-dimensions of gratitude. In addition, the presence of gratitude has positive results, especially for mothers who have individuals with autism, both according to the literature (Timmons, Ekas & Johnson, 2017) and research findings. In this study, in which the relationships between gratitude levels and fear of happiness levels of mothers with special needs children were examined, significant results were obtained according to both sociodemographic variables and the relationships between variables. In this sense, it is among the important findings that when mothers' gratitude levels increase, their fear of happiness decreases.

Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Mutluluk Korkusu ve Şükran Düzeylerinin İncelenmesi

Erdi KULBAŞ, Milli Eğitim Bakanlığı, ORCID ID: 0000-0001-6104-2851

Öz

Araştırmanın amacı özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ile şükran düzeylerini sosyo-demografik değişkenler açısından incelemek ve mutluluk korkusu ile şükran düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Bu araştırma kapsamında İstanbul'da ikamet eden, zihinsel yetersizliği veya otizm tanısı olan çocuğa sahip 312 anne çalışma grubunu oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu araştırmada çalışma grubunun Mutluluk Korkusu düzeylerini ölçmek amacıyla Demirci vd., (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mutluluk korkusu ölçeği, Şükran düzeylerini ölçmek amacıyla ise Kardaş ve Yalçın (2019) tarafından geliştirilen Şükran ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına ilişkin analizler SPSS 17 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analiz kısmında gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem T testi ve ANOVA testi farklılıkların hangi yönde gerçekleştiğini belirlemek amacıyla da Tukey testi kullanılmıştır. Katılımcıların şükran düzeyleri ve mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler katsayısı kullanılmıştır. Bunun yanında, katılımcıların şükran düzeyinin mutluluk korkusu düzeyleri üzerindeki etkiyi belirlemek amacıyla da çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeyleri ve mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırmada hem sosyo-demografik değişkenlere göre hem de değişkenler arasındaki ilişkilere göre anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin yaş, ekonomik durum, öğrenim durumu, çocuk sayısı değişkenleri açısından farklılaştığı, şükran düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: özel gereksinimli çocuk, mutluluk korkusu, şükran



İnönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 23, Sayı 3, 2022
ss. 1501-1527
DOI
10.17679/inuefd.1073325

Makale Türü
Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi
14.02.2022

Kabul Tarihi
22.12.2022

Önerilen Atıf

Kulbaş, E. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1501-1527. DOI: 10.17679/inuefd.1073325

13-15 Haziran 2022 tarihlerinde İstanbul'da gerçekleştirilen 23. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde özet sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Mutluluk Korkusu ve Şükran Düzeylerinin İncelenmesi

Aileye yeni bir üyenin katılacak olması tüm anne ve babalar için heyecan verici bir olaydır. Ebeveynlerin beklentisi sağlıklı ve normal gelişim gösteren bir çocuğa sahip olmaktır. Ancak özel gereksinimli bir çocuğun dünyaya gelmesiyle ebeveynler yaşamlarında stres ve kaygı uyandıran bir sürece giriş yaparlar. Özel gereksinimi ve bakımı olan bir çocuk, ebeveynler için pek çok zorluğu beraberinde getirir. Nitekim özel gereksinimli bir çocuğa sahip olan ebeveynler normal gelişim gösteren çocuklara sahip olan ebeveynlere göre yaşam kalitesi düşük, depresyonlu ve geleceğe karamsar bakış açısına sahip olma eğilimindedir (Cappe vd., 2011; Johnson vd., 2011). Bu belirtiler, babalardan ziyade annelerde daha yaygındır (Altiere ve von Kluge, 2009). Çocuğun birincil bakıcısı durumunda olan anne, çocuk bakımı becerilerine yönelik suçluluk duygusu, gerginlik ve endişe geliştirme eğilimindedir (Jose vd., 2017; Koydemir ve Tosun, 2009).

Annelerin özel gereksinimi olan çocuğunun tüm bakım ve sorumluluklarını yerine getirmeye çalışması daha fazla depresyon ve kaygı belirtileri göstermelerine yol açar. Özel gereksinimli bir çocuğun yaşam boyu bakıma muhtaç durumda olması annelerin yaşamlarına sınırlılıklar getirmelerine sebep olur. Bu da annelerin yoğun baskı ve stres altında kalmalarına sonuç olarak yaşam doyumlarının azalmalarına neden olur (Bilge vd., 2014). Özel gereksinimli çocuğu olan anneler gelecekte çocuklarının gelişimi ile ilgili ne gibi durumlarla karşılaşacaklarını bilmemelerinden kaynaklı kaygılı düşünceler içerisindedir. Bu durum, sürekli bir tedirginlik ve korkulu hali beraberinde getirir (Değirmenci, 2019). Özellikle çocuğun bakımı ile yakından ilgilenen anneler normal gelişim gösteren çocuğa sahip annelere göre daha fazla hayal kırıklığı, stres, dışlanma (Dereli ve Okur, 2008; Rodriguez ve Murphy, 1997; Uğuz vd., 2004) yaşamakta, bununla ilgili olarak da annelerin iyilik halleri ve mutluluk düzeyleri olumsuz etkilenmektedir (Peker, Eroğlu ve Özcan, 2015).

Mutluluk, öznel iyi oluşun duyuşsal bir bileşeni olarak olumlu duygu durumlarının olumsuz duygu durumlarına üstünlüğünü içerir (Bradburn, 1969). Mutluluk üzerine yapılan çağdaş araştırmalarda yaygın bir varsayım, mutluluğun gerçekten değerli, arzulanan ve çoğu insan tarafından peşinden koşulan olduğudur. Bu görüşün aksine, çeşitli kültürlerde daha az çalışılmış yönler üzerine yapılan bir araştırma, herkesin mutluluk arayışını hayattaki en yüksek değer olarak görmediğini, bazılarının bunu kötü sonuçlara yol açabileceğinden temkinli ve hatta korkuyla görebileceğini ortaya koymuştur (Joshano ve Weijers, 2013). Bu bağlamda, mutluluk korkusu, mutluluğun insanlar için zararlı sonuçlara yol açabileceği inancı olarak tanımlanmaktadır (Joshano, 2013).

Kültürel düzeyde, mutluluk korkusu, hiyerarşik kaynaklara güvenme, toplumsal sinizm (hayatın acı çektiğine ve insanların güvenilmez olması gerektiğine inanma) (Bond vd., 2004), dinamik dışsallık (hayatın kader ve karmaşık olduğunu düşünmek) ile ilişkilendirilmiştir (Joshano vd., 2014). Mutluluğu şans olarak gören kültürlerdeki bireyler, kolayca kötü şansa dönüşeceğini düşündükleri için mutlu olmaktan daha fazla korkmaya eğilimliken mutluluğu ulaşılabilir bir şey olarak tanımlayanlar, ondan daha az korkma ve bunun için daha fazla çaba sarf etme eğilimindedir (Joshano vd., 2014).

Mutluluk korkusunun düşük yaşam doymu ve iyi oluşla (Joshano vd., 2014; Joshano, 2018) kişiliğin ötesinde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu anlamda, olası bir mutluluk hali

gelecekteki zorlukların bir kaynağı olarak görülmekte ve duygusal stratejilerle kontrol altına alınmaya çalışılmaktadır (Joshano vd., 2014). Olumlu duyguları bastırmanın ise depresif belirtiler, kaygı ve stresle ilişkili olduğu açıklanmıştır (Gilbert vd., 2014). Ayrıca Raes vd.'e (2012) göre olumlu duyguların bastırılmasının birkaç ay sonra daha yüksek depresif belirtilerin görülmesine yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün ruh sağlığı tanımına göre (2001) mutluluğu artırmak, depresyonu hafifletmek kadar önemlidir. Son yıllarda ise mutluluğa ulaşma ve iyi oluşu artırma üzerine klinik uygulamaların arttığı gözlenmiştir (Johnson ve Wood, 2017). Bu alanda çalışmalar yapan yaklaşımlardan biri de pozitif psikolojidir.

Pozitif psikoloji hareketi, özellikle uygulamalı psikoloji içinde, problem odaklı bakış açısına bir düzeltme olarak insanın olumlu yanlarını, erdemlerini ve gelişimini incelemeye yönelik bir paradigmayı temel alır (Linley vd., 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Waterman, 2013). İnsanların olumlu yanları ve kaynakları ise "Karakter Güçleri" kavramı ile ifade edilir. Karakter güçleri, bireylerin düşünceleri, duyguları ve davranışları ile ortaya çıkan olumlu bütüncül özellikleri kapsar. Pozitif psikoloji kurucularından Peterson ve Seligman'a (2004) göre insanlarda 6 erdem ve 24 karakter gücü tespit edilmiştir. Erdemler ve karakter güçleri birbirleri ile bağlantılıdır. Bunlar: (a) bilgelik ve bilgi (yaratıcılık, merak, yargı, öğrenme sevgisi, bakış açısı); (b) cesaret (cesaret, dürüstlük, azim, zevk); (c) insanlık (nezaket, sevgi, sosyal zeka); (d) adalet (adalet, liderlik, ekip çalışması); (e) ölçülülük (bağışlayıcılık, alçakgönüllülük, basiret, özdenetim); ve (f) aşkınlık (güzelliğin takdiri, şükran, umut, mizah, dindarlık) olarak tanımlanmıştır (Peterson vd., 2007).

Karakter güçleri ve erdemlerin iyilik hali ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. En etkili karakter güçlerinden biri ise şükrandır (Emmons ve McCullough, 2003). Şükran, "*birinin elde ettiği olumlu deneyimler ve sonuçlarda diğer insanların yardımseverliğinin rollerini tanıma ve minnettarlık duygusuyla yanıt verme konusundaki genel bir eğilim*" olarak tanımlanır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002, s. 112). Teorik olarak, olumlu yönleri fark etmeye ve takdir etmeye yönelik bir yaşamın, iyi oluşla güçlü bir şekilde ilişkili olması beklenebilir (Wood vd., 2010). Şükran, dünyadaki olumlu yönlere yönelik bir yaşam yönelimini (Singh vd., 2014), takdir, minnettarlık ve merak duygusunu içeren mükemmel bir olumlu psikolojik özellik olarak kabul edilir (Emmons ve Shelton, 2002; Froh vd., 2011). Yüksek düzeyde sürekli şükranla ilişkili olumlu sonuçlar arasında, artan olumlu duygu, enerji, coşku, daha az hastalık, daha iyi uyku, daha az yalnız hissetme ve başkalarıyla daha fazla bağlantı kurma sayılabilir (Emmons ve McCullough, 2003). Ayrıca çok sayıda ampirik çalışma, kişisel minnettarlığın iyi oluşa katkısını vurgulamıştır (Hill ve Allemand, 2011; Wood vd., 2010).

Minnettar bir özellik olarak şükran, bolluk duygusuna, hayattaki küçük şeylerin takdirine ve başkalarının bizim için yaptıklarını takdir etmeye dayanan daha geniş bir yaşam yönelimini ifade eder (Thomas ve Watkins, 2003). Şükran özelliğinin, iyi bir zihinsel sağlığa ulaşmada ve bunu sürdürmede önemli bir insan gücü kaynağı olduğu öne sürülmüştür (Emmons ve Crumpler, 2000; Snyder ve Lopez, 2009). Şükran duygusuna sahip insanlar neşe, coşku, sevgi, mutluluk ve iyimserlik gibi daha yüksek düzeyde olumlu duygular yaşarlar ve şükran bizi kıskançlık, küskünlük, açgözlülük ve acının yıkıcı dürtülerinden korur. Şükran yaşayan insanlar, günlük stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, travmanın neden olduğu stres karşısında daha fazla dayanıklılık gösterebilir, hastalıktan daha çabuk iyileşebilir ve daha sağlam bir fiziksel sağlığın keyfini çıkarabilir. Sonuçlar, şükranın olumsuz duygular ve patolojik durumlarla uyumsuz

olduğunu ve hatta psikiyatrik bozukluklara karşı koruma sağlayabileceğini göstermektedir (Emmons ve Stern, 2013).

Hermansyah, Saleh ve Permatasari'nin (2017) araştırmalarına göre, zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin şükran düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Daha yaşlı bireyler, kadınlar, daha yüksek eğitilmiş bireyler ve çalışan bireyler, sırasıyla genç bireyler, erkekler, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler ve işsiz bireylere göre şükran düzeyleri daha yüksektir (Jans-Beken vd., 2018). Şükran düzeyleri düşük olan ebeveynlerin ise aile, iş ve sağlık konularında olumsuzluklar yaşadıkları gözlenmiştir. Lestari'nin (2019) araştırmasına göre de otizmli çocuğu olan ebeveynlerin şükran düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu yönündedir. Deneysel çalışmalar incelendiğinde ise şükran müdahalelerinin otizm tanılı bireylerin ebeveynlerinde psikolojik iyi oluşu arttırdığı görülmüştür (Cheng, Tsui ve Lam, 2014).

Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, şükran kavramına ilişkin araştırmaların yurtiçinde sınırlı düzeyde kaldığı, yurtdışında ise farklı örneklem gruplarına yönelik ağırlıkta olduğu görülmüştür (Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009; Jans-Beken vd., 2018; Kashdan, Mishra ve Froh, 2009; Tudge, 2015). Mutluluk korkusu kavramı ise alanyazında yeni bir çalışma alanı durumunda olup yurt içi ve yurt dışında ağırlıklı olarak üniversite öğrencileri üzerinde çalışılmıştır (Demirci vd., 2016; Joshanloo, 2013; Sarı ve Çakır, 2016; Şar, Türk ve Öztürk, 2019). Sonuç olarak, özel gereksinimi olan bireylerin anneleri üzerinde mutluluk korkusu ve şükran kavramlarının incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca özel gereksinimli çocuğu olan annelere de uygulanacak psikolojik danışmanlık faaliyetlerine ve psikoeğitim çalışmalarına da yön vermesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Söz konusu nedenlerle bu araştırma kapsamında amaç, özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeyleri yaş, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, çocuk sayısı ve özel gereksinim grubu değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu düzeyleri yaş, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, çocuk sayısı ve özel gereksinim grubu değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu düzeyleri ile şükran düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

4. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeyleri mutluluk korkusu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada özel gereksinimli bireylerin annelerinin şükran ve mutluluk korkusu düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişime ve bu değişimin miktarına olanak tanıyan ilişki tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmının çalışma grubunu İstanbul'da ikamet eden ve özel eğitim uygulama okullarında öğrenim gören zihinsel yetersizliği veya otizmlili çocuğu olan 312 anne oluşturmaktadır.

Tablo 1' de araştırmının katılımcılarına yönelik demografik bilgilere yer verilmiştir:

Tablo 1.

Araştırmının katılımcılarına yönelik demografik bilgiler

	Demografik Bilgiler	n	%
Yaş	25-35	102	32,7
	36-46	150	48,1
	47 ve Üstü	60	19,2
Medeni Durumu	Evli	264	84,6
	Boşanmış	48	15,4
Öğrenim Durumu	Okur-Yazar	108	34,6
	İlköğretim	66	21,2
	Lise	96	30,8
	Üniversite	42	13,5
Ekonomik Durumu	Kötü	42	13,5
	Orta	228	73,1
	İyi	42	13,5
Çocuk Sayısı	1	54	17,3
	2	156	50,0
	3 ve Üstü	102	32,7
Özel Gereksinim Grubu	Zihinsel Yetersizlik	168	53,8
	Otizm	144	46,2
	Toplam	312	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırma çalışma grubunda yer alan özel gereksinim çocuğu olan annelerin 102'si 25-35 yaş grubunda, 150'si 36-45, 60'ı 46 ve üstü yaş aralığındadır. Katılımcılardan 264'ü evli, 48'i bekardır. Öğrenim düzeyi açısından baktığımızda 108'i okur-yazar, 66'sı ilköğretim, 96'sı lise ve 42'si üniversitedir. Katılımcılardan 42'si ekonomik durumunu kötü olarak ifade ederken 228'i orta, 42'si ise iyi olarak tanımlamıştır. Çocuk sayısı açısından baktığımızda, katılımcıların 54'ünün 1 çocuğu, 156'sının 2 çocuğu, 102'sinin ise 3 ve üstü çocuğa sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocuklarının özel gereksinim gruplarını incelediğimizde ise 168'inin zihinsel yetersizlik, 144'ünün otizm tanılı olduğu ifade edilebilir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara ilişkin demografik bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu yaş, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, çocuk sayısı ve özel gereksinim grubu başlıkları halinde altı sorudan oluşmaktadır.

Şükran Ölçeği

Katılımcıların Şükran düzeylerini ölçmek amacıyla Kardaş ve Yalçın (2019) tarafından geliştirilen 25 maddelik altı alt boyuta sahip olan Şükran Ölçeği(ŞÖ) kullanılmıştır. Şükran

ölçeğinin alt boyutları Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi, Küçük Şeylere Şükran Duyma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Şükranı İfade Etme, Olumlu Olana Odaklanma'dır. Kardeş ve Yalçın'a (2019) göre alt boyutlar tek başına kullanılmamakta ölçümler toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Ölçek, beşli Likert tipinde hazırlanmış olup 1=Hiç Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum aralığında puanlanmaktadır. Şükran ölçeğinden en az 25 puan, en fazla 125 puan alınabilmektedir. Yapılan ölçümlerde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ise 0,73 olarak tespit edilmiştir(Kardeş ve Yalçın, 2019). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Mutluluk Korkusu Ölçeği

Araştırmada özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu düzeylerini ölçmek amacıyla Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen Demirci vd., (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mutluluk Korkusu Ölçeği(MÖ) kullanılmıştır. Ölçek 5 madden oluşup tek boyut altında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en az puan 5, en fazla 35'tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması mutluluk korku düzeyinin arttığına işaret eder. 7'li likert tipinde düzenlenen ölçekte 1=Kesinlikle Katılmıyorum anlamına gelirken 7=Kesinlikle Katılıyorum olarak ifade edilir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indeksleri kabul edilebilir seviyede iken faktör yükleri .71 ile .91 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .78 olarak belirlenmiştir. Madde toplam korelasyon katsayılarının da ,65 ile ,83 arasında olduğu görülmüştür. Bunların yanında, ölçeğin yaşam doyumu ölçeği ile korelasyonu $r=.30$, öznel mutluluk ölçeği ile $r=.30$ olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya ilişkin verilerin toplanması amacıyla öncelikle değişkenlere yönelik ölçekleri geliştirenlerden izinler alınmıştır. Daha sonra araştırma kapsamında Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 13.12.2021 tarihinde 2021/34-16 toplantı sayılı ve karar no'lu etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya ilişkin veriler, İstanbul ili içerisinde 9 özel eğitim uygulama okulunda öğrenim gören zihinsel yetersizliği ve otizmi olan çocukların annelerinden($n=312$) çevrimiçi olarak toplanmıştır. Şükran ölçeği ve Mutluluk Korkusu ölçeği araştırmacı tarafından çevrimiçi platformda uygulanmak üzere düzenlenmiş ve annelere mesaj yoluyla ulaştırılmıştır. Ölçeklerden önce katılımcılara yazılı olarak kısaca bilgilendirme yapılmış ve gönüllü olarak katılım sağlayabilecekleri iletilmiştir. Ayrıca her bir ölçeğin giriş bölümünde ölçeklerin nasıl doldurulacağına ilişkin yönergeler oluşturulmuş, bu sayede içten ve doğru ifadelerin işaretlenmesi, veri kaybının önlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmacıya ulaşan 327 ölçekte annelerin, not olarak bildirmesiyle, çocuklarında farklı özel gereksinim grubu olduğu tespit edilmiş ve bu ölçekler araştırma sürecine dahil edilmemiştir. Araştırmaya ilişkin hipotezler 312 anneden alınan ölçek verileri ile test edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizleri SPSS 17.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizine geçmeden önce kayıp veriler ve uç değerler incelenmiştir. Ölçeklerin çevrimiçi doldurulması sebebiyle kayıp veri olmadığı gözlenmiştir. Uç değerleri belirlemek amacıyla da Mahalanobis değerlerine bakılmış ve ayıklanan veriler sonunda 312 katılımcıya ait veri ile analizler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra veri analizinde parametrik veya non-parametrik

testlerin kullanım uygunluğunu belirlemek amacıyla normallik testleri yapılmıştır. Büyüköztürk'e (2014) göre veri sayısı 50'den az ise Shapiro Wilks testi, fazla ise Kolmogorov Smirnov testi kullanılmalıdır. Bu araştırmada veri sayısının 50'den fazla olması sebebiyle Kolmogorov Smirnov testi kullanılmış ve Şükran Ölçeği için (sig: 000; $p < .05$), Mutluluk Korkusu Ölçeği için (sig: 000; $p < .05$) değerleri elde edilmiştir. Ancak çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde Şükran Ölçeği için çarpıklık (-.837), basıklık (.678) olduğu Mutluluk Korkusu Ölçeği için ise çarpıklık (.106), basıklık (-.998) olduğu görülmüştür. Alanyazına göre de çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Böylece, araştırmada veri analizlerinin parametrik testler kullanılarak yapılmasına karar verilmiştir. Bu anlamda, araştırmanın analiz kısmında gruplar arası farklılıkları incelemek için bağımsız örneklem T testi ve ANOVA, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla da Tukey testi kullanılmıştır. Katılımcıların şükran düzeyleri ve mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler katsayısı kullanılmıştır. Bunun yanında katılımcıların şükran düzeyinin mutluluk korkusu düzeyleri üzerindeki etkiyi belirlemek amacıyla da çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle özel gereksinimli çocuğu olan annelerin yaş, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, çocuk sayısı ve özel gereksinim grubu demografik değişkenlerine göre şükran ve mutluluk korkusu düzeyleri incelenmiştir. Daha sonra katılımcıların şükran düzeyleri ve mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların şükran düzeylerinin ANOVA sonuçları Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Şükran Düzeylerinin ANOVA Testi Sonuçları

	Yaş	n	\bar{X}	SS	F	p
Şükran Düzeyleri	25-35	102	86.29	17.27	22.02	.000
	36-46	150	97.52	8.22		
	47 ve Üstü	60	91.7	15.41		

Tablo 2'de yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre katılımcıların şükran düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F(2, 309) = 22.02, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre 36-46 yaş aralığındaki ($\bar{X} = 97.52$) annelerin, 25-35 ($\bar{X} = 86.29$) ve 47 ve üstü yaş aralığındaki ($\bar{X} = 91.07$) annelere göre şükran düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir.

Medeni durumu değişkenine göre katılımcıların şükran düzeyleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Katılımcıların Çocuklarının Medeni Durumu Değişkenine Göre Şükran Düzeylerinin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{X}	SS	t	p
Şükran Düzeyleri	Evli	264	93.43	12.43	1.46	.148
	Bekar	48	88.87	20.84		

Tablo 3'te yer verilen bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre katılımcıların şükran düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir($t(310)= 1.46, p>.05$). Bu durumda özel gereksinimli çocuğu olan annelerin evli veya bekar olmalarının şükran düzeyleri açısından bir fark oluşturmadığı ifade edilebilir.

Öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların şükran düzeyleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Şükran Düzeylerinin ANOVA Sonuçları

	Öğrenim Durumu	n	\bar{X}	SS	F	p
Şükran Düzeyleri Toplam	İlkokul	108	93.77	12.51	38.55	.000
	Ortaokul	66	95	10.84		
	Lise	96	97.93	9.08		
	Üniversite	42	74.57	17.67		

Tablo 4'te yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre katılımcıların şükran düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir($F(3, 308) = 38.55, p<.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi öğrenim grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre üniversite($\bar{X}= 74.57$) öğrenimine sahip olan annelerin şükran düzeylerinin ilkokul($\bar{X}= 93.77$), ortaokul($\bar{X}= 95$) ve lise($\bar{X}= 97.93$) öğrenimine sahip olan annelere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

Ekonomik durumu değişkenine göre katılımcıların şükran düzeyleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Katılımcıların Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Şükran Düzeylerinin ANOVA Sonuçları

	Ekonomik Durum	n	\bar{X}	SS	F	p
Şükran Düzeyleri	Kötü	42	80	12.77	43.97	.000
	Orta	228	96.71	11.51		
	İyi	42	83.85	16.69		

Tablo 5'te yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre katılımcıların şükran düzeylerinin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir($F(2, 309) = 43.97, p<.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi ekonomik durum grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre orta($\bar{X}= 96.71$) ekonomik

duruma sahip olduğunu belirten annelerin şükran düzeylerinin kötü($\bar{X}= 80$) ve iyi($\bar{X}= 83.35$) ekonomik duruma sahip olduğunu belirten annelere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Çocuk sayısı değişkenine göre katılımcıların şükran düzeyleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Şükran Düzeylerinin ANOVA Sonuçları

	Çocuk Sayısı	n	\bar{X}	SS	F	p
Şükran Düzeyleri	1	54	84.11	19.87	13.15	.000
	2	156	94.38	11.59		
	3 ve Üstü	102	94.76	12.31		

Tablo 6'da yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların şükran düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir($F(2, 309) = 13.15, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın hangi çocuk sayısı grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre 1 ($\bar{X}= 84.11$) çocuğa sahip olan annelerin şükran düzeylerinin 2 ($\bar{X}= 94.38$) ile 3 ve üstü ($\bar{X}= 94.76$) çocuğa sahip olan annelere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

Özel gereksinim grubu değişkenine göre katılımcıların şükran düzeyleri Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7.

Katılımcıların Çocuklarının Özel Gereksinim Grubu Değişkenine Göre Şükran Düzeylerinin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Özel Gereksinim Grubu	n	\bar{X}	SS	t	p
Şükran Düzeyleri	Zihinsel	264	91.10	16.55	-2.28	.023
	Yetersizlik(ZY)					
	Otizm					

Tablo 7'de yer verilen bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, katılımcıların şükran düzeylerinin özel gereksinim grubu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir($t(310) = -2.28, p < .05$). Analiz sonuçlarına göre zihinsel yetersizliği bulunan çocuğa sahip annelerin ($\bar{X}= 91.10$) şükran düzeylerinin otizmlili çocuğu bulunan annelere ($\bar{X}= 94.62$) göre daha düşük olduğu gözlenmektedir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin ANOVA sonuçları Tablo 8' de verilmiştir.

Tablo 8.*Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Mutluluk Korkusu Düzeylerinin ANOVA Sonuçları*

	Yaş	n	\bar{X}	SS	F	p
Mutluluk	25-35	102	20.17	7.96		
Korkusu	36-46	150	18.08	8.08	4.33	.014
Düzeyleri	47 ve Üstü	60	16.60	6.82		

Tablo 8’de yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F(2, 309) = 4.33, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre 25-35 yaş aralığındaki ($\bar{X} = 20.17$) annelerin, 47 ve üstü yaş aralığındaki ($\bar{X} = 16.60$) annelere göre mutluluk korkusu düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir.

Medeni durumu değişkenine göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9.*Katılımcıların Çocuklarının Medeni Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Korkusu Düzeylerinin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları*

	Medeni Durum	n	\bar{X}	SS	t	p
Mutluluk	Evli	264	18.79	8.01		
Korkusu	Bekar	48	16.75	7.06	1.65	.099
Düzeyleri						

Tablo 9’da yer verilen bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($t(310) = 1.65, p > .05$). Bu durumda özel gereksinimli çocuğu olan annelerin evli veya bekar olmalarının mutluluk korkusu düzeyleri açısından bir fark oluşturmadığı ifade edilebilir.

Öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10.*Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Korkusu Düzeylerinin ANOVA Sonuçları*

	Öğrenim Durumu	n	\bar{X}	SS	F	p
Mutluluk	İlkokul	108	18.50	7.23		
Korkusu	Ortaokul	66	15.54	8.30	5.46	.001
Düzeyleri	Lise	96	19.18	7.04		
	Üniversite	42	21.42	9.41		

Tablo 10’da yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F(3, 308) = 5.46, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın hangi öğrenim grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ortaokul ($\bar{X} = 74.57$) öğrenimine sahip olan annelerin mutluluk korkusu düzeylerinin lise ($\bar{X} = 19.18$) ve üniversite ($\bar{X} = 21.42$) öğrenimine sahip olan annelere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Bunun yanında ilkokul öğrenimine sahip olan annelerin mutluluk korkusu düzeyleri ortaokul, lise ve üniversite öğrenimine sahip olan annelere göre anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

Ekonomik durumu değişkenine göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

Katılımcıların Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Korkusu Düzeylerinin ANOVA Sonuçları

	Ekonomik Durumu	n	\bar{X}	SS	F	p
Mutluluk Korkusu Düzeyleri	Kötü	42	22	7.53		
	Orta	228	17.92	8.03	4.93	.008
	İyi	42	18	6.66		

Tablo 11’de yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F(2, 309) = 4.93, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın hangi ekonomik durum grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kötü ($\bar{X} = 22$) ekonomik duruma sahip olduğunu belirten annelerin mutluluk korkusu düzeylerinin orta ($\bar{X} = 17.92$) ve iyi ($\bar{X} = 18$) ekonomik duruma sahip olduğunu belirten annelere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Çocuk sayısı değişkenine göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Mutluluk Korkusu Düzeylerinin ANOVA Sonuçları

	Çocuk Sayısı	n	\bar{X}	SS	F	p
Mutluluk Korkusu Düzeyleri	1	54	18	7.21		
	2	156	17.19	7.01	6.43	.002
	3 ve Üstü	102	20.70	9.03		

Tablo 12’de yer verilen ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F(2, 309) = 6.43, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın hangi çocuk sayısı grupları arasında olduğunu incelemek amacıyla da Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, 2 ($\bar{X} = 17.19$) çocuğa sahip olan

annelerin mutluluk korkusu düzeylerinin 3 ve üstü($\bar{X}= 20.70$) çocuğa sahip olan annelere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

Özel gereksinim grubu değişkenine göre katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13.

Katılımcıların Çocuklarının Özel Gereksinim Grubu Değişkenine Göre Mutluluk Korkusu Düzeylerinin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	Özel Gereksinim Grubu	n	\bar{X}	SS	t	p
Mutluluk Korkusu Düzeyleri	Zihinsel Yetersizlik Otizm	168	19.28	7.84	1.95	.052
		144	17.54	7.89		

Tablo 13'te yer verilen bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin özel gereksinim grubu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir($t(310)= 1.95, p>.05$). Bu durumda annelerin mutluluk korkusu düzeyleri zihinsel yetersizliği veya otizmi olan çocuğa sahip olma durumuna göre bir fark oluşturmadığı ifade edilebilir.

Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu düzeyleri ile şükran düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14.

Katılımcıların Mutluluk Korkusu Düzeyleri İle Şükran ve Şükranın Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	MK	Ş	PSK	ŞİE	OOO	AÇKFE	MYB H	KÇŞD
Mutluluk Korkusu(MK)	1							
Şükran(Ş)	-.318	1						
Pozitif Sosyal Karşılaştırma(PSK)	-.215	.760	1					
Şükranı İfade Etme(ŞİE)	-.168	.800	.602	1				
Olumlu Olana Odaklanma(OOO)	-.369	.792	.552	.585	1			
Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme(AÇKFE)	-.192	.783	.395	.519	.502	1		
Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi(MYBH)	-.277	.699	.583	.344	.448	.445	1	
Küçük Şeylere Şükran Duyma(KÇŞD)	-.292	.761	.485	.720	.671	.473	.354	1

Tablo 14'teki veriler incelendiğinde özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ile şükran düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır($r = -.318, p < .01$). Şükran ölçeğinin alt boyutlarını incelediğimizde de mutluluk korkusu ile pozitif sosyal karşılaştırma($r = -.215, p < .01$), şükranı ifade etme($r = -.168, p < .01$), olumlu olana odaklanma($r = -.369, p < .01$), aile ve çevrenin katkılarını fark etme($r = -.192, p < .01$), mahrumiyet yerine bolluk hissi($r = -.277, p < .01$), küçük şeylere şükran duyma($r = -.292, p < .01$) boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Farklı bir deyişle, özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeyleri artarken mutluluk korkusu düzeyleri ise düşmektedir.

Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeylerinin mutluluk korkusu düzeyleri üzerindeki etkiyi belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15.

Şükran Ölçeği Alt Boyutlarının Mutluluk Korkusu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Çoklu r
(Sabit)	35.707	2.977		11.996	.000		
Pozitif Sosyal Karşılaştırma	.062	.234	.021	.265	.791	.015	.014
Şükranı İfade Etme	.415	.218	.164	1.898	.059	.108	.099
Olumlu Olana Odaklanma	-.851	.222	-.298	-3.840	.000	-.215	-.2
Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme	.028	.114	.016	.248	.805	.014	.013
Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi	-.384	.165	-.159	-2.320	.021	-.132	-.121
Küçük Şeylere Şükran Duyma	-.662	.324	-.172	-2.043	.042	-.116	-.107

$R = .411, R^2 = .169, \Delta R^2 = .153, F_{(6-311)} = 10.340, p = .000$

Tablo 15'te görüldüğü üzere annelerin şükran düzeyleri tüm alt boyutlar da dikkate alındığında mutluluk korkularının toplam varyansa göre yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ($R = .411, R^2 = .169, p < .05$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk korkusu düzeyleri üzerindeki etki sıralaması; olumlu olana odaklanma, küçük şeylere şükran duyma, şükranı ifade etme, mahrumiyet yerine bolluk hissi, pozitif sosyal karşılaştırma ve aile ile çevrenin katkılarını fark etmedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise olumlu olana odaklanma, mahrumiyet yerine bolluk hissi ve küçük şeylere şükran duymanın mutluluk korkusu üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu

görülmektedir. Bunun yanında pozitif sosyal karşılaştırma, şükranı ifade etme ve aile ve çevrenin katkılarını fark etmenin mutluluk korkusu üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu söylenemez.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ortaya konan alt problemlere ilişkin tartışma ve sonuç bilgilerine yer verilecektir.

Araştırmanın birinci alt problemi özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeylerinin yaş, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, çocuk sayısı, özel gereksinim grubu demografik değişkenlerine ilişkin farklılıklarını incelemeye yöneliktir. Araştırma bulgularını incelendiğinde annelerin yaş değişkeni açısından şükran düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. 36-46 yaş aralığında olan annelerin 25-35 ile 47 ve üstü yaş aralığında bulunan annelere göre şükran düzeyleri yüksektir. Araştırma bulgularına ek olarak alanyazın incelendiğinde daha yaşlı bireylerin genç annelere göre şükran düzeyleri daha yüksek bulunmuştur(Jans-Beken vd., 2018). Otizmlili bir çocuğa sahip olacağını öğrenen ebeveynler sürece uyum sağlamakta zorlanıp daha depresif, stresli ve düşük iyi oluş belirtileri göstermektedirler(Ekas, Whitman ve Shivers, 2009; Rao ve Beiden, 2009). Bunun yanında tanı alma, uygun tedavi ve eğitim programları bulma ve hizmetler için ödeme yapmanın mali yüküyle mücadele etme gibi sayısız zorlukla karşı karşıya kalırlar (Whitman, 2004). Kubler-Ross ve Kessler'e (2014) göre yas sürecine uyum sağlama inkar ile başlayıp kabullenmeye doğru ilerlemektedir. 36-46 yaş grubunun 25-35 yaş aralığında anne olan bireylere göre şükran düzeylerinin yüksek çıkması çocuklarını kabullenmeye başlamaları ile açıklanabilir. Bunun dışında, alanyazında araştırma bulgularına zıt yönde de sonuçlar elde edilmiş olup yaş değişkeninin şükran düzeyleri üzerinde farklılık oluşturmadığı da gözlenmiştir(Demirci, 2021; Timmons ve Ekas, 2018).

Medeni durum değişkeni açısından özel gereksinimli çocukların annelerinin şükran düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak şükranı ifade etme alt boyutu açısından evli bireylerin daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. Nitekim alanyazında ifade edilen ve hissedilen minnettarlığın evlilik doyumunu ile de pozitif ilişkili olduğu açıklanmıştır(Gordon, Arnette ve Smith, 2011). Bu anlamda evli bireylerin yaşamlarında duygusal anlamda bağlı olduğu birilerinin varlığı şükranı ifade etme imkanı sağladığı da düşünülebilir. Öğrenim durumu değişkenine göre annelerin şükran düzeyleri ilkokuldan lise düzeyine kadar yükseliş gösterirken üniversite öğrenimine sahip olan annelerde anlamlı düşüşler olduğu görülmüştür. Bu durum Lestari ve Pratisti'e (2019) göre ilkokuldan yükseköğretime kadar din eğitimi alan bireylerin şükran düzeyleri neredeyse aynıdır. Ancak yükseköğretimde din öğretimi ikinci planda kalabilmektedir, şeklinde açıklanmıştır. Alanyazını incelediğimizde şükran düzeyleri eğitim durumu değişkeni açısından farklılık göstermeyen(Demirci, 2021; Timmons ve Ekas, 2018) ve yüksek eğitilmiş bireylerin daha yüksek şükran puanları elde ettiklerine yönelik sonuçlar da gözlenmektedir(Jans-Beken vd., 2018).

Ekonomik durum değişkeni açısından incelendiğinde annelerin şükran düzeyleri anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Orta düzey ekonomik duruma sahip olduğunu belirten annelerin kötü ve iyi ekonomik durumu belirten annelere göre şükran düzeyleri yüksek bulunmuştur. Alanyazında ise ekonomik durumun şükür düzeylerini etkilemediği yönündedir(Demirci, 2021; Doğruyol, 2018). Bu araştırmada ortaya çıkan farklılığın nedeni de katılımcıların kötü ve iyi

ekonomik durumu seçeneklerini daha az işaretlemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularına bakıldığında çocuk sayısı da şükran düzeylerini etkileyen bir değişken olarak görünmektedir. Tek çocuğu olan annelerin 2-3 ve üstü çocuğu olanlara göre daha düşüktür. Bu durumda 2-3 ve üstü çocuğu olan annelerin sosyal destek imkanlarının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Kardeş'in (2017) yaptığı araştırmada da sosyal destek ile şükran düzeylerinin pozitif ilişki gösterdiği açıklanmıştır. Özel gereksinim grubu değişkeni açısından ortaya konan araştırma bulgularına bakıldığında literatürün aksine (Abbeduto vd., 2004; Hastings ve Brown, 2002) zihinsel yetersizliği olan çocuğu sahip annelerin şükran düzeylerinin otizmlili çocuğa sahip annelere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Estes vd.'ne (2013) göre ebeveynlik stresini daha fazla yaşayan otizmlili çocuğu olan anneler çocuklarının küçük gelişmeler göstermelerine mutlu olabilirler. Bu durumda annelerin geçmişteki davranış problemlerini ele alarak yapacağı değerlendirme şükran düzeylerinin yüksek çıkmasının nedeni olarak açıklanabilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu düzeylerinin yaş, medeni durum, öğrenim durumu, ekonomik durum, çocuk sayısı, özel gereksinim grubu demografik değişkenlerine ilişkin farklılıklarını incelemeye yöneliktir. Araştırma bulgularını incelediğimizde annelerin yaş değişkeni açısından mutluluk korkusu düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. 25-35 yaş aralığında yer alan annelerin mutluluk korkusu düzeyleri 47 ve üstü yaş grubunda yer alan annelere göre yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlara da ulaşılmıştır. Özen'e (2019) göre 25-35 yaş arasında olan bireylerin 31 ve üstü yaş aralığına sahip olan bireylere göre mutluluk korkusu düzeyleri yüksektir. Bu durum 25-35 yaş aralığının evliliğin ve çocuk sahibi olmanın ilk yılları olması sebebiyle ortaya çıktığı yönündedir. Her yaşam dönemi kaygılı bir süreci beraberinde getirebilir, bunun da mutluluk korkusunu oluşturabileceği düşünülebilir. Ayrıca mutluluk korkusunun yaş grubu açısından farklılık oluşturmadığına yönelik araştırma bulgularını desteklemeyen sonuçlara da ulaşılmıştır(Erkoç, Lotfi ve Danış, 2021).

Annelerin mutluluk korkusu düzeyleri medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularının aksine Erkoç, Lotfi ve Danış'a (2021) göre evli bireylerin mutluluk korkusu daha yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu değişkeni açısından annelerin mutluluk korkusu düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Lise ve üniversite öğrenimine sahip olan annelerin ortaokul öğrenimine sahip olan annelere göre mutluluk korkusu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde de araştırma bulgularını destekler nitelikte lisansüstü öğrenime sahip olan bireylerin mutluluk korkusu yüksek bulunmuştur(Erkoç, Lotfi ve Danış, 2021; Özen, 2019). Bunun dışında araştırma bulgularının aksine eğitim düzeyinin artmasıyla mutluluk korkusu düzeyinin azaldığını ortaya koyan sonuçlar da gözlenmiştir(Yıldız, 2020). Bu durum eğitim düzeyinin düşük olmasının batıl inanışlara yatkınlıkla ilişkili olduğu düşüncesiyle açıklanmaktadır.

Ekonomik durum değişkeni açısından annelerin mutluluk korkusu düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kötü ekonomik duruma sahip olduğunu belirten annelerin mutluluk korkusu düzeylerinin orta ve iyi ekonomik duruma sahip olduğunu belirten annelere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Erkoç, Lotfi ve Danış'a (2021) göre çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre mutluluk korkusu düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer bulguya göre düşük ücret alan sözleşmeli öğretmenlerin kadrolu öğretmenlere göre mutluluk korkusu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür(Elmas, 2021). Bu

durum kötü ekonomik duruma sahip olan annelerin temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yaşamaya çalıştıkları ve mutluluğa karşı korku haline yatkın olmaları ile açıklanabilir. Nitekim Dost (2007), yaptığı araştırmada yaşam doyumu yüksek olan bireylerin algılanan gelir ortalamasının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çocuk sayısı değişkeni açısından incelendiğinde 2 çocuğa sahip olan annelerin mutluluk korkusu düzeylerinin 3 ve üstü çocuğa sahip olan annelere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Yıldız'ın (2020) araştırma bulgusuna göre çocuk sahibi olma durumunun mutluluk korkusuna etki oluşturmadığı yönündedir. Özel gereksinim grubu değişkenine göre annelerin mutluluk korkusu düzeyleri anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Alanyazında mutluluk korkusu ile ilgili araştırmaların sınırlı olması sebebiyle bu bulguyu destekleyecek veya aksi sonuç bildirecek araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin elde edilen bulgulara göre özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeyleri ile mutluluk korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Farklı bir ifadeyle annelerin şükran düzeyleri arttıkça mutluluk korkuları düşmektedir. Ayrıca annelerin şükran düzeyleri mutluluk korkularını yordamakta ve toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Araştırma sonuçları ile ilişkili alanyazın incelendiğinde ampirik bulguların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu anlamda sonuçlar ilişkili kavramlar üzerinden tartışılmıştır.

Belen ve Barmanpek'a (2020) göre mutluluk korkusu ile şükran alt boyutlarından basit takdir arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Mutluluk korkusu, bireylerin iyilik hali için olumsuz sonuçlara yol açabileceğinden, olumlu duygulardan uzaklaşma algısını ifade eder. Buna karşılık şükran bileşenlerinden bolluk duygusu ve basit takdirin, küçük ama olumlu deneyimlerin kutlanması ve takdir edilmesi ile ilişkili olması manidardır(Wood ve diğerleri, 2008). Şükran duygusuna sahip insanlar bir bütün olarak yaşamları hakkında daha olumlu düşüncüler ve gelecek hakkında daha iyimserdirler (Emmons ve McCullough, 2003). Minnettar insanlar neşe, coşku, sevgi, mutluluk ve iyimserlik gibi daha yüksek düzeyde olumlu duygular yaşarlar(Emmons ve Stern, 2013). Joshanloo'ya (2012) göre ise mutluluk korkusu, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen inanç alanlarından biridir; bu anlamda mutluluk korkusu sevgi, neşe ve doyum gibi olumlu psikolojik durumlardan kaçınma, olumsuz yaşam sonuçlarına neden olabilir. Bu nedenle, olumlu olanı yaşamaktan daha az korkmanın, daha yüksek şükran seviyelerine katkıda bulunacağı akla yatkındır.

Demirci vd.,'nin (2016) araştırmalarına göre mutluluk korkusu ile öznel mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Türk, Malkoç ve Kocabıyık'a (2017) göre de yaşam doyumu ve mutluluk korkusu olumlu yönde ilişki göstermektedir. Şükran düzeyinin de yaşam doyumu düzeyi ile yakından ilişkili olması (Seligman vd., 2005; Watkins, 2014) sebebiyle araştırma bulgularını destekleyen sonuçların ortaya konduğu söylenebilir. Eryılmaz (2014) çalışmasında şükranın araştırmaya katılanların yaşam doyumu ve pozitif duygularını arttırdığını, negatif duygularını ise önemli bir oranda azalttığını belirlemiştir. Bu anlamda, mutluluk korkusunun negatif bir duygu hali olduğunu ele alırsak araştırma bulgularının literatür tarafından da desteklendiğini ifade edebiliriz.

Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin şükran düzeyleri ve mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırmada hem sosyo-demografik değişkenlere göre hem de değişkenler arasındaki ilişkilere göre anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu anlamda annelerin

şükran düzeyleri arttığıında mutluluk korkusu düzeylerinin düştüğü önemli bulgular arasındadır. Ancak araştırmada birtakım sınırlılıklar da bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi araştırma örnekleminin İstanbul’da yaşayan gönüllü katılım sağlayan annelerden oluşmasıdır. Bir diğeri ise örneklem grubunda yer alan annelerin zihinsel yetersizliği ve otizmi olan çocuklara sahip olmalarıdır. Başka bir sınırlılık ise çocukların yaş gruplarının değil annelerin yaş gruplarının demografik değişken olarak ele alınmasıdır. Araştırma sınırlılıklarından hareketle bundan sonraki araştırmalarda farklı illerden ve farklı özel gereksinim gruplarından bireylerin annelerinin ele alınması öneri olarak verilebilir. Ayrıca sadece annelerin değil babaların da sürece dahil olduğu, her yaş grubunun dikkate alınacağı araştırmalar ilgi çekici olabilir. Son olarak araştırma bulgularına göre şükran düzeylerini artıracak müdahale programlarına yer veren araştırmaların etkili sonuçlar doğurabileceği öneriler arasında gösterilebilir.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırma için Maltepe Üniversitesi kurumundan (13.12.2021 tarihli 2021/34-16 sayılı) etik izin alınmıştır.

Kaynakça/References

- Abbeduto, L., Seltzer, M. M., Shattuck, P., Krauss, M. W., Orsmond, G., & Murphy, M. M. (2004). Psychological well-being and coping in mothers of youths with autism, down syndrome, or fragile X syndrome. *American Journal on Mental Retardation*, 109(3), 237-254. <https://doi.org/10.1352/0895-8017>
- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Altieri, M. J., & von Kluge, S. (2009). Family functioning and coping behaviors in parents of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 18(1), 83–92. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9209-y>
- Bilge, A., Buruntekin, F., Orçin Demiral, N., Özer, G., Keleş, B., Yalçın, E., Tavukçu, G., Kıray, A., Siviloğlu, T., & Bol, S. (2014). Engelli yakınlarına verilen stresle baş etme ve yaşam doyumlarını arttırma eğitiminin etkinliğinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 611-618.
- Belen, H. & Barmanpek, U. (2020). Fear of happiness and subjective well-being: Mediating role of gratitude. *Turkish Studies-Education*, 15(3), 1561-1571. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.42067>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford: Aldine.
- Cappe, E., Wolff, M., Bobet, R., & Adrien, J. L. (2011). Quality of life: A key variable to consider in the evaluation of adjustment in parents of children with autism spectrum disorders and in the development of relevant support and assistance programmes. *Quality of Life Research*, 20(8), 1279–1294. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9861-3>
- Cheng, S., Tsui, P., & Lam, J. M. (2014). Improving mental health in health care practitioners: randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177-186. <https://doi.org/10.1037/a0037895>
- Demirci, I., Ekşi, H., Kardaş, S., & Dincer, D. (2016). Mutluluk korkusu ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği [The validity and reliability of Turkish version of Fear of Happiness Scale]. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057–2072.
- Demirci, Y. (2021). *Pozitif psikoloji çerçevesinde huzurevinde kalan yaşlılara bakış: minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz anlayış*. Yüksek lisans tezi, Bursa Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bursa.
- DeNeve, J-E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). *The objective benefits of subjective well-being*. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report 2013*. Volume 2. (pp. 54-79). New York: UN Sustainable Network Development Solutions Network.
- Değirmenci, N.(2019). *Özel gereksinimli çocuk sahibi anne ve babaların depresyon ve kaygı düzeyleri*. Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dereli, F. & Okur, S. (2008). Engelli çocuğa sahip olan ailelerin depresyon durumunun belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25(3), 164-168.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Erkoç, B., Lotfi, S., & Zafer Daniş, M. (2021). A study to determine the relationship between family fit, cherophobia and psychological well-being. *Arch Health Sci Res, 8*(3), 175-181.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1* (31), 111-128.
- Estes, A., Olson, E., Sullivan, K., Greenson, J., Winter, J., Dawson, G., & Munson, J. (2013). Parenting-related stress and psychological distress in mothers of toddlers with autism spectrum disorders. *Brain and Development, 35*(2), 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.braindev.2012.10.004>
- Fernández, M. C., & Arcia, E. (2004). Disruptive Behaviors and Maternal Responsibility: A Complex Portrait of Stigma, Self-Blame, and Other Reactions. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 26*(3), 356–372. <https://doi.org/10.1177/0739986304267208>
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(10), 890–905. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment, 23*(2), 311–324. <https://doi.org/10.1037/a0021590>.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective wellbeing in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*(3), 633-650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(2), 228–244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Gordon, C. L., Arnette, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences, 50*(3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.012>
- Hastings, R. P., & Brown, T. (2002). Behavior problems of children with autism, parental self-efficacy, and mental health. *American Journal on Mental Retardation, 107*(3), 222-232. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2002\)107<0222:BPOCWA>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2002)107<0222:BPOCWA>2.0.CO;2)
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2019). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies, 21*(8), 1–34. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>

- Hermansyah, A. D., Saleh, U., & Permatasari, N. (2017, August). Correlation between gratitude and perceived social support in parents of children with intellectual disability. In *8th International Conference of Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology (ICAAIP 2017)* (pp. 11-14). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icaaip-17.2018.3>
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology, 6*(5), 397–407. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.602099>.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lenchner, L., & Jacobs, N. (2018). Gratitude, psychopathology and subjective well-being: Results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of Happiness Studies, 19*(6), 1673-1689. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-017-9893-7>
- Johnson, N., Frenn, M., Feetham, S., & Simpson, P. (2011). Autism spectrum disorder: Parenting stress, family functioning and health-related quality of life. *Families, Systems, & Health, 29*(3), 232–252. <https://doi.org/10.1037/a0025341>
- Johnson, J., & Wood, A. M. (2017). Integrating positive and clinical psychology: Viewing human functioning as continua from positive to negative can benefit clinical assessment, interventions and understandings of resilience. *Cognitive Therapy and Research, 41*(3), 335–349. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9728-y>
- Jose, A., Gupta, S., Gulati, S., & Sapra, S. (2017). Prevalence of depression in mothers of children having ASD. *Current Medicine Research and Practice, 7*(1), 11–15. <https://doi.org/10.1016/j.cmrp.2016.12.003>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2013). Fear of happiness across cultures: A review of where and why are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- 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. (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., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J., & Jiang, D.Y. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(2), 246–264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*(3), 691-730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>.
- Khan, I., & Singh, N. (2013). A study on gender differences on gratitude, spirituality and forgiveness among school teachers. *International Journal of Applied Sciences & Engineering (IJASE), 1*(1), 9-14.
- Koydemir, S., & Tosun, Ü. (2009). Impact of autistic children on the lives of mothers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 1*(1), 2534–2540. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2009.01.447>

- Kübler-Ross E., & Kessler, D. (2014). *On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.
- Lambert, L., Passmore, H.-A., Joshanloo, M., Lambert, L., Passmore, H.A., & Joshanloo, M. (2018). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141–1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z>
- Lestari, R., & Pratisti, W. D. (2019). Gratitude and optimism in parents of children with autism spectrum disorders (ASD). *South East Asia Journal Of Contemporary Business, Economics And Law*, 20(6), 9-16.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1(5), 3–16. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Mak, W., & Kwok, Y. (2010). Internalization of stigma for parents of children with autism spectrum disorder in Hong Kong. *Social Science & Medicine*, 70(12), 2045–2051. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.02.023>.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Özen, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Park, N. (2009). Character strengths (VIA). In S. J. Lopez (Ed). *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 442- 447). Malden MA: Black well.
- Peker, A., Eroğlu, Y. ve Özcan, N. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142-150. <https://doi.org/10.19126/suje.31984>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149-156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC, American Psychological Association.
- Raes, F., Smets, J., Nelis, S., & Schoofs, H. (2012). Dampening of positive affect prospectively predicts depressive symptoms in non-clinical samples. *Cognition & Emotion*, 26(1), 75–82. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555474>
- Rodriguez, C.M., & Murphy, L.E. (1997). Parenting stres and abuse potential in mothers of children with developmental disabilities. *Child Maltreatment*, 97(3), 245-52.
- Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi [The relationships of fear of happiness with subjective and psychological well-being]. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı), 222-229. Retrieved from http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/25a.tugba_sari.pdf
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Singh, M., Khan, W., & Osmany, M. (2014). Gratitude and health among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, *5*(4), 465-468.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences*, *117*, 177–181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.051>
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian journal of psychiatry*, *61*(4), 389. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, *49*(10), 1943–1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>
- Thomas, M., & Watkins, P. (2003). *Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT*. Paper presented at the annual convention of the Western Psychological Association, Vancouver, BC.
- Timmons, L. N. (2015). *The effectiveness of a gratitude intervention at improving well-being for parents of children with Autism spectrum disorder*. [Unpublished Master's Thesis]. Department of Psychology Texas Christian University.
- Timmons, L., Ekas, N., & Johnson, P. (2017). Thankful thinking: A thematic analysis of gratitude letters by mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *34*, 19-27. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2016.11.009>
- Tofangchi, M., Kajbaf, M., & Ghamarani, A. (2013). Effectiveness of gratitude training on happiness in mother of child with mental retardation. *New York Science Journal*, *6*(12), 98-101.
- Tudge, J. R. H., Freitas, O. L. B. C., Mokrova, I. L., Wang, Y. C., O'Brien, M. (2015). The wishes and expression of gratitude of youth. *Paidéia*, *25*(62), 281-288. <https://doi.org/10.1590/1982-43272562201501>
- Türk, T., A. Malkoç, O.O., & Kocabıyık, (2017). Psychometric properties of fear of happiness scale Turkish form. *Current Approaches in Psychiatry*, *9*(1), 1-12. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y., & Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *7*(1), 42-47.
- Yıldız, G.T. (2020). *Egonun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology-positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, *68*(3), 124–133. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032168>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being.

Social Behavior and Personality, 31(5), 431–452.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

İletişim/Correspondence

Dr. Erdi KULBAŞ
erdikulbas@hotmail.com