

Received/ Makale Geliş 17.07.2023
Published / Yayınlanma 30.09.2023
Volume/ Cilt (Issue/ Sayı) 7 (34)
ss / pp 1054-1071

10.5281/zenodo.8404794
Araştırma Makalesi
ISSN: 2687-5640
Mail: editor@pejoss.com

Dr. Öğr. Üyesi Burcu Turan Torun

<https://orcid.org/0000-0003-1963-9368>

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü, Van / TÜRKİYE

Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluk Düzeyine Etkisi Ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolü¹

The Effect of Uncertainty Tolerance on the Level of Happiness and the Intermediate Role of Psychological Wellness

ÖZET

Bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, karşılaştığı güçlükleri yönetme yeteneğini ifade eden psikolojik iyi oluş son zamanlarda araştırmalarda adından sıkça söz ettirmektedir. Yaşamda bir amacın bulunması, bireyin kendi sorumluluklarının bilincinde hareket etmesi, yaşama anlam vermesi gibi hususlara vurgu yapan psikolojik iyi oluş, kişilik özellikleri ile ilgili olmaktadır. Belirsizlik, hayatın bir gerçeği olarak karşımıza çıkmakta ve bireylerin mutluluk ve psikolojik iyi oluş arayışlarını etkilemektedir. Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ise bireyin kendini gerçekleştirme ve çevreye uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Bu çalışmanın amacı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü test etmektir. Bu çalışma, evren olarak Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören 295 öğrenciyi kapsamaktadır. Verilerin toplanması için kullanılan yöntem anket tekniğidir. Anket dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm, katılımcıların demografik değişkenleriyle ilgili soruları içermekte, İkinci bölümde ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği üçüncü bölümde, bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Oxford mutluluk ölçeği, dördüncü bölüm de ise, yer alan psikolojik iyi oluş ölçeği yer almaktadır. Verilerin doğruluğunu test etmek için oluşturulan ölçüm modeli, 26 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan yapının birincil düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile analiz edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük mutluluk düzeyi etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, belirsizliğe tahammülsüzlükten psikolojik iyi oluşa giden etki ve psikolojik iyi oluştan da mutluluk düzeyine giden etki de istatistiksel olarak anlamlı oldu tespit edilmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük hem psikolojik iyi oluş üzerinden hem de doğrudan mutluluk düzeyini etkilemektedir. Bu durumda psikolojik iyi oluşun kısmi bir aracı olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mutluluk, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

Psychological well-being, which expresses an individual's ability to realize his/her potential and manage the difficulties he/she encounters, has been frequently mentioned in research recently. Psychological well-being, which emphasizes issues such as finding a purpose in life, acting with the awareness of one's own responsibilities, and giving meaning to life, is related to personality traits. Uncertainty appears as a fact of life and affects individuals' pursuit of happiness and psychological well-being. In this study, the relationship between intolerance to uncertainty and happiness and psychological well-being was examined. Psychological well-being refers to the individual's ability to realize himself and adapt to the environment. The aim of this study is to examine the relationship between intolerance of uncertainty and happiness levels of Van Yüzüncü Yıl University Faculty of Economics and Administrative Sciences students and to test the mediating role of psychological well-being in this relationship. This study includes 295 students studying at Van Yüzüncü Yıl University, Faculty of Economics and Administrative Sciences. The method used to collect data is the survey technique. The questionnaire consists of four parts. The first part contains questions about the demographic variables of the participants. The measurement model created to test the accuracy of the data was analyzed with primary level Confirmatory Factor Analysis (CFA) of the structure consisting of 26 items and 4 sub-dimensions. According to the results of the study, it is seen that the effect of intolerance of uncertainty happiness level is statistically significant. In addition, the effect of intolerance of uncertainty on psychological well-being and the effect of psychological well-being on he level of happiness was also found to be statistically significant. In addition, intolerance to uncertainty affects both psychological well-being and directly the level of happiness. In this case, we can say that it is a partial tool of psychological well-being.

Keywords: Intolerance of Uncertainty, Happiness, Psychological Well-Being.

¹ Bu çalışma 2-4 Eylül 2021 tarihleri arasında Kars Kafkas Üniversitesi İİBF tarafından düzenlenen 29. Ulusal Yönetim ve Organizasyon kongresinde özet olarak sunulan bildirinin geliştirilmiş halidir.

1. GİRİŞ

Dijital çağın hızlı değişimleri ve belirsizlikleri, bireylerin hem sosyal hem de iş hayatında zorluklar yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durum, karar verme sürecinde güçlükler yaşamaya neden olabilir. Karar verme sürecinde yaşanan belirsizlikler ve kaygı, bireylerin doğru karar verme yeteneklerini olumsuz etkileyebilir ve hatalı kararlar almalarına neden olabilir.

Belirsizliklerin arttığı bir ortamda bireylerin mutluluk düzeylerini arttırmak istemeleri oldukça doğal bir durumdur. Çeşitli faktörden etkilenen mutluluğun yaşam biçimi olduğu veya amaç olduğu, insanların nasıl mutlu olabileceği gibi günümüzde cevaplanmayı bekleyen sorular bulunmaktadır.

Mutluluk bireylerin motivasyonunu arttıran bir unsurdur. Olumlu düşünce ve duygularının fazlalığı anlamında kullanılmaktadır. Yaşam kalitesinin ölçüsüdür, elde etmek için insanların birçok şeyden geçtikleri veya birçok şeye katlandıklarının bir karşılığıdır.

Bireyin potansiyelini gerçekleştirilmesi, karşılaştığı güçlükleri yönetme yeteneğini ifade eden psikolojik iyi oluş son zamanlarda araştırmalarda adından sıkça söz ettirmektedir. Yaşamda bir amacın bulunması, bireyin kendi sorumluluklarının bilincinde hareket etmesi, yaşama anlam vermesi gibi hususlara vurgu yapan psikolojik iyi oluş, kişilik özellikleri ile ilgili olmaktadır.

Belirsizlik, hayatın bir gerçeği olarak karşımıza çıkmakta ve bireylerin mutluluk ve psikolojik iyi oluş arayışlarını etkilemektedir. Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ise bireyin kendini gerçekleştirme ve çevreye uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Araştırmanın amacı belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyine etkisini ve psikolojik iyi oluşun bu etkiye aracı rolü üzerine odaklanmaktadır.

Ayrıca, bu konuların ele alınması, bireylerin belirsizliğe karşı daha dayanıklı hale gelmelerini ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmalarını sağlayabilir. Ayrıca, bu konuların farkındalığının artması, toplumda daha geniş bir kesimin belirsizliklere karşı dayanıklılığının artmasına ve dolayısıyla toplumun genel refah düzeyinin yükselmesine katkıda bulunabilir. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyi gibi konuların toplumda daha fazla ele alınması ve üzerine çalışmalar yapılması önemlidir.

2. LİTERATÜR

2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Günümüzde yaşanan değişimler belirsizlikleri beraberinde getirmiştir. Karmaşıklaşan iş dünyası, sosyal yaşam, değişen müşteri istek ve beklentileri belirsizlikleri daha da derinleştirmiştir. Böyle bir ortamda yaşamını sürdüren insanın faaliyetlerini sürdürürken çeşitli sorunlarla mücadele etmek ve belirsizliği tespit etmeye çalışmaktadır.

İnsanlar, belirsizliği yönetme ya da azaltma ihtiyacı duyar (Küçükkömürler, 2017:331). Geleceğini garanti altına almak için çaba gösteren insanın belirsizlikle karşılaştığı zaman endişe, kaygı ve korkuya kapılır (Sarıçam vd., 2014:149). Kaygının ortaya çıkmasına neden olan belirsizlik, insanların farklı tepkiler verdiği, bazı insanların kolay bir çözüm bularak yaşamlarını sürdürdüğü bazıların ise endişelenerek karar noktasında güçlük yaşadığı (Geçgin ve Sahranç, 2017:740) bir durum olarak psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

Belirsizliği ile ilgili çalışmalar yaklaşık 60 yıl öncesine dayanmaktadır (Sarı ve Dağ, 2009:262). İnsan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakan belirsizlik, bir olayın veya ortaya konulan bir davranışın sonucunun sonucunu bilmeme şeklinde tanımlanmaktadır (Sarıçam vd., 2014:149), öngörülme durumlarına uygun davranışların sergilenmesiyle ortaya çıkar (Ulukan ve Esenkaya, 2020:1521).

Budner (1962), ipucu olmayan yeni bir durumdan, ipuçlarının olduğu karmaşık bir durumdan veya farklı ipuçlarından kaynaklı farklı bilgilerin bulunduğu çelişkili bir durumdan kaynaklanan nedenler dolayısıyla belirsizliğin ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir (Sarıçam, 2014:2). Uyarı tanımlamakta ya da tahmin etme sürecinde yaşanan zorluklar belirsizliğin varlığına işaret eder (Küçükkömürler, 2017:332).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğin olumsuz değerlendirilmesinden kaynaklanan ve dolayısıyla uyumsuz bir tepkiyi açığa çıkaran bir eğilimdir (Barnett vd., 2019:87). Belirsiz durumlarda ve olaylarda bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumsuz bir reaksiyon göstermeyi içerir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe olumsuz tepkiler olarak tanımlanan belirsizliğe tahammülsüzlük, bir bireyin

belirsizlik ile ilişkin olumsuz düşünce ve beklentiler geliştirdiği bilişsel bir durumu ifade etmektedir (Kilit vd., 2020:263), belirsizlik karşı olumsuz tepki verme eğilimidir (Hawes vd., 2021:1). Bu tepki işlerin doğru yapılmasını engelleyebilir veya kararsızlık yaşayan bireylerin kararlarını ertelemelerine sebep olabilir.

Kişi belirsizlikle karşılaştığında duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler göstermesiyle tanımlanır (Sarıçam vd., 2014:149). Olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığı ne kadar küçük olursa olsun gerçekleşebileceği düşüncesiyle bir bireyin belirsizliği kabul edilemez olarak görme konusundaki aşırı eğilimi olarak ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002:932).

Belirsizliğe tahammülsüzlük duygusal bozukluklar ile ilişkili düşünülmüştür. (Pepperdine vd., 2018:31). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin belirsiz olayları çok daha fazla olumsuz öngöreceklere ve diğer insanlara göre belirsizlikten daha fazla kaçındıkları ifade edilmiştir (Şen ve Yıldızhan, 2020:174).

Bireyler belirsizliği algılama ve deneyimleme şekillerinde farklılık gösterirler (Morriss ve McSorley, 2019:1). Belirsizliğe tahammülü olmayan insanlar, üzüntü veren ve istenmeyen duyguları belirlemede ve belirsizliği yorumlamada güçlük çekmeye eğilimlidirler (Bottesini vd., 2021:2). Araştırmalarda anksiyete ve depresyon gibi endişeyle ilgili diğer faktörler tarafından açıklanamayan endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında güçlü ilişkinin varlığı işaret edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2006:223). Endişe, kendisiyle ilişkili olduğu bilinen diğer süreçlerle karşılaştırıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile daha fazla bağlantılıdır ((Buhr ve Dugas, 2009:216.). Belirsizlik altında bilinçli karar vermek için iki bilgi türü gereklidir (Ersanlı ve Uysal, 2015:48).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz bir olay veya duruma olumsuz tepki verme eğilimi olarak tanımlanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan kişiler belirsizlik karşısında duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler verebilirler (Atak vd., 2016:293). Bilinmezlik karşısında bilişsel (tehdit eden) duygusal (endişe veren) ve davranışsal (kaçınılan veya reddedilen) öğeleri olan bir durum olarak açıklanmaktadır (Geçgin ve Sahranç, 2017:740).

2.2. Mutluluk

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan (Altuntaş ve Genç, 2020:937), Psikoloji biliminde “öznel iyi oluş” şeklinde karşılık bulan mutluluk, (Işık vd., 2017:459), bireyin kendi hayat kalitesini olumlu bir şekilde değerlendirme derecesidir (Denizli ve Dünder, 2020:19), öznel bir deneyimdir (Rego ve Cunha, 2008:740). Mutluluğa giden yollar farklı olsa da mutluluk arayışı evrenselidir (Rego ve Cunha, 2008:740). Mutluluk arayışı, mutluluk kaynağının ve mutluluğu etkileyen faktörlerin neler olduğu sorusunu akla getirmektedir.

Araştırmacılar arasında mutluluğa ilişkin tanım birliği bulunmamaktadır (Rekhi vd., 2021:83), tarihsel süreç içerisinde içinde yaşanan çağın şartlarına göre tanımlanan ve anlamlandırılan (Arıcı, 2020:218) mutluluk, iyi bir ruh hali ve duygulardan, iyi ve pozitif davranışlardan doğar (Aziz vd., 2014:4209). Ne ile ilgili olduğu her zaman tartışma konusu olan (Vatandaş, 2017:3) mutluluk, farklı inançları, ruh halini, kişilik özelliklerini ve durumları içeren karmaşık bir kavramdır (Salas-Vallina, 2020:163), bir bireyin algıladığı yaşam kalitesinin ölçüsüdür, bireyin kendi hayatını sevmesi, onun mutluluk seviyesini belirler (Dhingra ve Dhingra, 2021:6).

Bireylerin yaşamları ile ilgili olumlu düşünce ve duygularının fazlalığını ifade eden mutluluk, insan faaliyetlerini motive eden bir husustur. İnsan hayatında bireylerin ulaşmak istediğidir, aradığıdır (Başar ve Sarı, 2018:26), tekrarlanan hoş duygular, hoş olmayan duyguların azalması ve genel olarak yaşam memnuniyeti duygusudur (Hajisabbagh vd., 2020:1), her bireyin mutluluğa erişme sorumluluğunun olduğu, kültürel farklılıkların mutluluğa bakış açısını değiştirebileceği ifade edilmektedir (Sarı ve Çakır, 2016:223). Bu gibi nedenlerden dolayı mutluluğu ölçmeye yönelik farklı ölçekler geliştirildiği görülmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012:298).

Günümüzde mutluluk, toplum ruh sağlığında kayıp halka olarak görülmektedir. Mutluluk toplumda bireylerin zihni sağlıklarının iyileştirilmesinde en önemli neden olarak görülmektedir (Majidi vd., 2012:2163). Mutluluk ve tutum gibi duygusal durumlar yaşamda yer alan stres ve anksiyete gibi zihin hastalıklarının ortaya çıkmasının önemli belirleyicileri olarak görülmektedir (Sabatini, 2014:178).

Mutluluk bir insanın genellikle olumlu duygular yaşayan ve nadiren olumsuz duygular yaşayan birisinin durumu olarak tanımlanır. (Zhua ve Fan, 2018:44). Olumlu ve olumsuz duygular bir aradadır

fakat büyük bir bölümünün haliyle pozitif duygularda olmasına bağlı gerçekleştiği ifade edilebilir (Turan, 2018:173). Bir refah, neşe veya memnuniyet duygusudur (Rasheeda vd., 2020:99).

Literatürde mutluluğun bireysel durumun ve bazı standartların karşılaştırılmasından kaynaklandığı vurgulanmaktadır. Bu standartlar diğer insanların durumları veya bireyin geçmişe dönük kendi durumunu değerlendirmesi olabilir (Chai, 2021:692). Birçok araştırma mutluluk ve iş etkinliği arasında pozitif bir ilişkinin varlığından ve mutluluğun daha iyi bir iş etkinliğine neden olduğundan bahsetmektedir.

Mutluluk tanımları hedonik ve eudemonic olmak üzere iki ana görüş çevresinde ele alınmaktadır. Hedonik mutluluk, pozitif duygulanımın varlığı ve negatif duygulanımın yokluğu şeklinde ifade edilmektedir. Eudaimonia mutluluk ise bir bireyin kendisini gerçekleştirme ve anlamlı faaliyetlere katılması neticesinde pozitif hisleri içeren tamamlanmış çıktılar şeklinde belirtilebilir. Bir işi istenilen zamanda yetiştirme ve sonucunda kazanılan ödül neticesinde elde edilen mutluluk buna örnektir (Turan, 2018:176).

Fromm (1993) mutluluğu ‘yanıltıcılığı sebebiyle zevk kavramının ötesinde düşünmüştür. Mutluluk erdemde bir ölçüttür. Bireyin yaşamında acı ve kederin olmaması mutlu olmasını sağlamamaktadır (Bulut ve Dilmaç, 2018:353). Çoğu insan mutlu hissetmeyi amaçlar ve genel olarak, mutlu olmak için çok çaba gösteren bireylerin mutluluğu yakalama olasılığı yüksek olur (Zerwas ve Ford, 2021:106). Mutlu bireyler ve organizasyonlar yüksek verim, kaliteli ürün, memnun edilen müşteri, yaratıcılık, yenilik, esneklik, düşük stres, israf azaltımı, düşük düzeyde hastalık gibi önemli kazanımlar elde ederler (Majidi vd., 2012:2163). Araştırmacılar mutluluğu bir bireyin yaşam memnuniyetinin evrensel değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır. Memnuniyet, anlam ve iş mutluluk arayan bireylerin temel öğeleridir (Rasheeda vd., 2020:99). Mutluluk çevreyle zevkli bir ilişki kurma durumunu yansıtan duyguları olumlu bir şekilde etkileme olarak tanımlanabilir, temel bir insan hedefi olarak kabul edilir (Felez-Nobrega, 2021: 157-158). Mutluluğun yakalanmasından sonraki süreçte mutsuzluğun olacağı ve mutluluğun hoşlanılmayan hatta kaçınılması gereken bir duygu olduğunun düşünülmesi (Türk vd., 2017:2) kavramın nasıl elde edileceği, nasıl sürdürülüp korunacağı gibi hususları da gündeme getirmektedir.

Toplumlar “İnsanlar nasıl mutlu olur?”, “Mutlu olmak bir amaç mıdır; yoksa bir yaşam biçimi midir? Soruları sorulmaktadır. (Türk vd., 2017:2). Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) mutluluğu belirleyen faktörlerin yaşam şartları, genetik özellikler ve amaçlı etkinlikler olduğunu ifade etmişlerdir. (Servet, 2018: 4). Mutluluk konusunda yapılan araştırmalar mutlu insanların sağlık, yaşam doyumu, yaratıcılık, kişilerarası ve duygusal ilişkiler gibi alanlarda daha başarılı olduğunu göstermektedir (Aksoy vd., 2017:1120).”

Aksoy vd., (2017) yaptığı bir araştırmaya dayanarak mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğunu ifade etmektedirler. Mutluluğun birçok pozitif etkisi olduğu düşünülmektedir. Mutlu insanlar daha az stres yaşarlar, daha iyi uyurlar, daha az depresif semptomlara sahiptirler ve daha iyi bir zihinsel sağlık durumuna sahiptirler. Ayrıca, mutlu insanlar daha üretken olabilirler ve iş performansları daha yüksek olabilir. Kişilerarası ilişkilerde de daha başarılı olabilirler çünkü daha olumlu ve destekleyici bir tutum sergilerler. Bununla beraber gelişen teknoloji, değişen çevre ve insan yaşamının mutluluğu ne yönde etkilediği yine günümüzdeki insanların geçmişte yaşayanlara nazaran mutluluğa daha az kavuştuklarına dair tartışmalar yapılmaktadır.

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji kavramı insan doğasının güçlü yanlarına odaklanan (Geçgin ve Sahranç, 2017:740), yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi olan psikolojik iyi oluş, bireylerin duygularını ve yaşamlarını değerlendirmelerini içermektedir. Bu anlayış, kendini gerçekleştirme, diğer insanlarla pozitif ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğini özerklik, çevreye hâkimiyet, yaşamdaki amacı ve kişisel gelişimi kapsamaktadır (Ting Chen ve Li, 2017:960).

Son yıllarda oldukça çok araştırılan (Meléndez vd., 2019:88) psikolojik iyi oluş, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmışlardır (çiçek ve Almalı, 2020:245). Psikolojik iyi oluş, bir bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve hayatı iyi yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Trainora vd., 2020:1), kişilerin hayat endişesi ile bireysel ve sosyal ilgileri arasındaki dengeyi kurma gücüdür. İyi oluş sadece mutlu olmak değil bireyin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabasıdır (Karaçam ve Pulur, 2019:212). Diğer bir ifadeyle, Psikolojik iyi oluşun anlamı, kişinin yaşamının bir amacı

olduğunu hissetmesi, hedeflerine ulaşma derecesi ve çevresiyle kurduğu ilişkilerin kalitesi ile ilgilidir (Acaray, 2019:737).

Deci ve Ryan (2008) psikolojik iyi oluş kavramını bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlükleri yönetmedeki becerileri olarak (Acaray, 2019:737), Huppert (2009), ise “iyi hissetmenin ve etkili bir şekilde çalışmanın birleşimi” olarak tanımlamıştır (Tam vd., 2021:2). Garg ve Rastogi (2009)’a göre, Psikolojik iyi oluş, bir bireyin mutluluk derecesi ve yaşam memnuniyeti, işi, fiziksel ve zihni sağlığıyla ilgilidir (Greenier vd., 2021:2).

Psikolojik iyi oluş, yaratıcı düşünceyi teşvik eder, sosyal davranışa vurgu yapar, anlamlı bir iş yapıldığı zaman iyi hissetmeyi ve etkili çalışmayı bir araya getirir (Jena vd., 2018:227). Koç ve Keklik (2020: 109.) tarafından belirtildiği üzere, Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin benliğini olumlu bir şekilde algılaması, sınırlılıklarını kabul ederek kendisiyle bütünleşmesi ve çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine uygun bir şekilde düzenlemesi anlamına gelmektedir

İyimserlik ile psikolojik iyi oluş arasında kuvvetli bir bağ vardır. Hayatın çeşitli zorluklarına rağmen her şeyin iyi gideceğine dair inancı (Günay ve Çelik, 2019:208) ifade eden iyimserlik tanımı göz önünde bulundurulduğunda iki kavram arasındaki bağın gücü anlaşılacaktır.

Bilişsel, duygusal, sosyal temelli birçok psikolojik unsur psikolojik iyi oluş düzeyinde etkilidir (Karababa, 2018:1227). Psikolojik iyi oluş, belirli kişisel ve örgütsel faktörlerin birleşiminin bir sonucudur. Bu nedenle, Psikolojik iyi oluşun gelişimi belirli kişisel ihtiyaçların karşılanmasına, iş hedeflerinin ve önceden belirlenmiş planların başarılarına bağlıdır (Ariza-Montes, 2019:140).

Psikolojik iyi oluş, bireyin herhangi bir psikolojik sorunun olmaması yine bireyin ortaya çıkan veya ortaya koyabileceği gücünü etkili bir şekilde kullanabilmesi, yaşamda bir amacının bulunması, kişinin kendi yaşamı ile ilgili sorumluluklarını duyumsamasıdır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, bireyin kendini olumlu olarak algılaması, kendisini gerçekçi olarak tanıması, güçlü yanları ve sınırlılıklarının farkında olması ve bununla birlikte kendinden memnun olmasıdır. Ayrıca psikolojik iyi oluş, bireyin özerk ve bağımsız hareket edebilmesi, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmesi, çevresel hakimiyet sağlayabilmesi, yaşam amacına sahip olması ve kişisel gelişim gösterebilmesidir (Ertürk, 2016:1725). Psikolojik iyi oluş, yaşamlarını fonksiyonel şekilde devam ettiren bireylerin özelliklerini ve hümanistik yaklaşımları temel alan bütüncül anlayışı temel almaktadır (Zümbül, 2019:23).

Kuyumcu (2012:3) tarafından belirtildiği üzere, Ryff, iyi oluşun mutluluk değil kendini geliştirme olarak görülmeli olduğunu özellikle vurgulamıştır. Ryff modeline göre Psikolojik iyi oluş çoklu faktörlerin olduğu bir yapıya sahiptir (Fard vd., 2018:477). Bu bağlamda Ryff (1989) altı Psikolojik faktör önermiştir (Crous, 2017:88). Ryff (1989) tarafından önerilen çok boyutlu psikolojik iyi oluş boyutları: “olumlu ilişki, çevresel hakimiyet, kendini kabul etme, özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amacı’ndan oluşmaktadır (Jena vd., 2018:228; Jena vd., 2018:228).

Psikolojik iyi oluşun yapısı teorik olarak mutluluktan farklıdır çünkü psikolojik iyi oluş kendini gerçekleştirme ve uyum sağlamakla ilgili iç kişilik özelliklerini kapsamaktadır (Jena vd., 2018:228). Ryff (1995) birisinin yaşamındaki amacı ve bulduğu anlam bireyin Psikolojik iyi oluşunun merkezinde yer aldığını ifade etmektedir (Greenier vd., 2021:2).

Demirci ve Şar (2017:2713) tarafından yapılan bir araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişilerin düşük düzeyde olanlara göre daha işlevsel bir hayat yaşadıkları tespit edilmiştir. Yaşam duygusunun psikolojik iyi oluş, öznel mutluluk ve yaşam memnuniyetiyle çok güçlü bir ilişkisinin olduğu kabul edilmektedir (Jooste ve Kubayi, 2018: 656). Psikolojik iyi oluşun hangi değişkenleri yordadığı ile ilgili çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Bozgeyikli ve Çalışkan, 2020:911). Çiçek ve Almalı (2020:245) tarafından yapılan araştırmalarda, psikolojik iyi oluş düzeyindeki farklılıkların açıklanması için eğitim, yaş, medeni durum, ebeveynlik durumu, deneyimler, çocuk sahibi olmak, mesleki başarılar, sağlık sorunları gibi geniş sosyo-demografik faktörler ele alınmıştır. Ayrıca Tama vd., (2021:2) tarafından yapılan çalışmalarda, psikolojik iyi oluşun bazı yordayıcıları arasında yaşam doyumu, ruh hali ve öz saygı yer almaktadır.

Psikolojik iyi oluşun destekleyici ilişkilerle güçlü bir bağı olduğunu vurgulayarak, yöneticilerin çalışanlar arasında olumlu bir çalışma ortamı yaratmada kritik bir rol oynadığını belirtmiştir (Nelson vd., 2014:91).

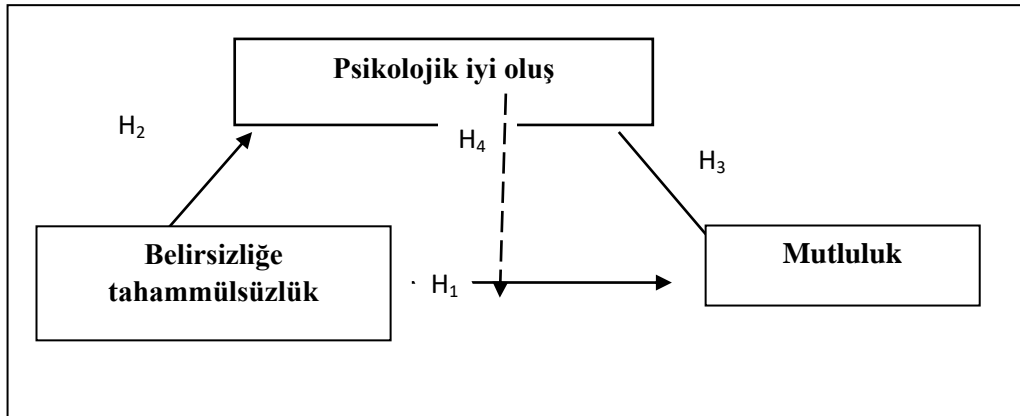
3. YÖNTEM

Bu çalışma, evren olarak Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören 1100 öğrenciyi kapsamaktadır. Örnekleme karar verirken, bu ana kütlede %95 güvenilirlik sınırları içerisinde ve %5 hata payı öngörülerek örneklem büyüklüğü 286 olarak hesaplanmıştır (<https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>, 2018). Araştırmada, örneklem büyüklüğünün 286 olarak hesaplanmasına rağmen, eksik veya hatalı doldurma durumunun da göz önünde bulundurulmasıyla 300 adet anket hazırlanmıştır. Verilerin toplanması için kullanılan yöntem anket tekniğidir. Anket dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm, katılımcıların demografik değişkenleriyle ilgili soruları içermekte, İkinci bölümde ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği yer almaktadır. Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, belirsiz durumlara verilen duygusal ve davranışsal tepkileri ölçmeyi amaçlamaktadır (Sarı ve Dağ, 2009:262). Bu ölçek, dört faktör altında incelenmektedir: 1) "Belirsizlik üzücü ve stres vericidir", 2) "Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller", 3) "Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir", 4) "Belirsizlik adil değildir" (Sarı ve Dağ, 2009:262). Anketin üçüncü bölümünde yer alan ölçek, bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Oxford mutluluk ölçeğinin Türkçe uyarlamasıdır ve Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, tek boyutlu ve 7 maddeden oluşmaktadır (Yavaşoğlu, 2019:60-61). Anketin dördüncü bölümünde yer alan psikolojik iyi oluş ölçeğinin kaynakları tartışılmaktadır. Dinner (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları ise Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 8 maddeye sahip ve 7'likert tek boyutlu bir ölçektir (Özdemir, 2020:15). Araştırmanın uygulanması öncesinde Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı'ndan 2021/11 tarih 4 numaralı toplantısı ile etik kurul izni alınmıştır.

Bu çalışmanın amacı, psikolojik iyi oluşun aracılık etkisini belirleyerek belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyine olan etkisini araştırmaktır. Bu çalışma, tüm dünyanın zor bir süreçten geçtiği pandemi döneminde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, birçok açıdan belirsizliklerin olduğu günümüz dünyasında her toplumun umut bağladığı gençler üzerinde gerçekleştirilmesi ve daha önce böyle bir çalışmanın yapılmamış olması dolayısıyla önemli olduğu ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasında psikolojik iyi oluşun nasıl bir aracılık rolü oynadığı araştırma modeli aşağıdaki gibidir



Şekil 1: Araştırma Modeli

Günümüz çağının en önemli özelliklerinden birisi belirsizliktir. Belirsizlik stres kaynağıdır. Stres altında bulunan ve kaygı yaşayan bir birey olumsuz bir tutum ve davranış ortaya koyar, diğer bir ifadeyle belirtilen duruma bir tepki verir. Ortaya konulan bu tepkinin mutluluk düzeyini olumsuz etkileyeceği söylenebilir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük umutsuzluğu ortaya çıkarabilir.

Kasapoğlu'nun yaptığı bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığı negatif yönde etkilediği gösterilmiştir. Bu nedenle, güçlü bir psikolojik sağlamlığın beklenmeyen olaylarla başa çıkma konusunda duygusal, düşünsel veya davranışsal olarak daha başarılı olabileceği iddia edilebilir (Kasapoğlu, 2020:608).

Akademisyenler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre akademisyenlerin mutluluğuna en yüksek etkide bulunan değişkenin psikolojik sağlık olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın mutluluğu olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Akçakanat vd., 2018:184).

Geçgin ve Sahranç (2017:743), belirsizliğe karşı yüksek düzeyde hoşgörüsüzlüğe sahip üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşları olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Ek olarak, mutluluk ve psikolojik dayanıklılık puanları arasında orta ve pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Birçok çalışma psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir (Altuntaş ve Genç, 2020: 942).

H₁: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₃: Psikolojik iyi oluş mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₄: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluş aracı rol oynar.

4. BULGULAR

Araştırmanın verilerinin analiz süreci dört başlık altında ele alınmıştır. İlk olarak, demografik özelliklerin dağılımı sunulmuştur. İkinci aşamada, kullanılan ölçme araçları olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Oxford Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri için yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Üçüncü aşamada, ölçeklerin ve alt boyutlarının iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiştir. Son olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi ve psikolojik iyi oluşun aracılık rolü (mediating) ele alınmıştır.

Aşağıdaki tabloda tüm eşik değerler özetle listelenmiştir.

Tablo 1. Modelin Uyum İyiliği Değerleri

	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd -	≤ 3	4-5
GFI-	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)
AGFI-	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)
NFI-	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)
NNFI (TLI)-	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)
CFI-	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$
RMSEA-	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)
SRMR-	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)

(Meydan ve Şeşen, 2015; Şimşek, 2007; Kline; 1998; Joreskog and Sorbom, 1993; Bagozzi and Yi, 1988; Bollen and Lennox, 1991).

4.1. Demografik Özelliklerin Dağılımları

Tablo 2'de, araştırmaya katılan (n=295) öğrencinin demografik özellikleri frekans ve yüzdelik değerleriyle sunulmaktadır.

Tablo 2. Demografik Özelliklerin Dağılımları

	Kişi Sayısı (n=295)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	130	44,1
Kadın	165	55,9
Yaş Grubu		
18-22	177	60,0
23-25	78	26,4
26-28	19	6,4
29-31	10	3,4
32 ve üstü	11	3,7
Sınıf (n=294)		
1.sınıflar	75	25,5
2.sınıflar	62	21,1
3.sınıflar	67	22,8
4.sınıflar	90	30,6
Ailenin Aylık Geliri		
2000 TL altı	119	40,3
2800-4000 TL	91	30,8
4000-6000 TL	41	13,9
6000-8000 TL	17	5,8
8000-10.000 TL	11	3,7
10.000 TL üstü	16	5,4
Anne Mesleği		
Ev Hanımı	263	89,2
Memur	12	4,1
Girişimci	3	1,0
İşçi	17	5,8
Baba Mesleği (n=285)		
Memur	47	16,5
Girişimci	11	3,9
İşçi	59	20,7
Çiftçi	46	16,1
Serbest Meslek	122	42,8

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin oranı

%44,1'i erkek %55,9'u kadınıdır. Öğrencilerin %60,0'ü 18-22 yaş aralığında iken %26,4'ü 23-25 yaş aralığında, %6,4'ü 26-28 yaş aralığında, %3,4'ü 29-31 yaş aralığında, %3,7'si ise 32 yaş ve üstündedir. Öğrencilerin %25,5'i 1.sınıfta iken %21,1'i 2.sınıf, %22,8'i 3.sınıf, %30,6'sı ise 4.sınıftadır. Öğrencilerin %40,3'ünün ailesinin aylık geliri 2000 TL altında iken %30,8'inin 2800-4000 TL, %13,9'unun 4000-6000 TL, %5,8'i 6000-8000 TL, %3,7'si 8000-10.000 TL, %5,4'ü 10.000 TL üstündedir. Öğrencilerin %89,2'sinin annesi ev hanımı, %4,1'inin memur, %1,0'ünün girişimci, %5,8'inin ise işçidir. Öğrencilerin %16,5'inin babası memur iken %3,9'unun girişimci, %20,7'sinin işçi, %16,1'inin çiftçi, %42,8'inin ise serbest meslektir.

4.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

4.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin DFA Sonuçları

Verilerin doğruluğunu test etmek için oluşturulan ölçüm modeli, 26 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan yapının birincil düzey DFA ile analiz edilmiştir. Modelin yeterli uyum sağlamadığı tespit edilmiş ve bu nedenle model üzerinde çalışmalar yapılmıştır. İlk olarak, maddelerin faktör yük değerleri incelenmiş ve modele katkısı olmayan bir madde bulunmamıştır. Modeldeki olası değişikliklerin ki-kare değerine etkisini görmek için modifikasyon indeksleri tablosu incelenmiştir. Bu tabloda "M.I." olarak verilen değerler ki-kare düşüş miktarlarını göstermektedir. En yüksek "M.I." değerine sahip olan modifikasyon, kavramsal olarak uygun olduğu durumlarda bağlantılı olarak ($e5 < - > e6$, $e10 < - > e12$, $e11 < - > e13$, $e24 < - > e25$) model üzerinde uygulanmıştır. Ölçüm modelinin uyumunu görmek için modelin uyum indeksleri de değerlendirilmiştir (Tablo 3). Bu değerlendirmeye göre ölçüm modeli doğrulanmıştır. Doğrulanmış ölçüm modeli Şekil 1'de gösterilmiştir.

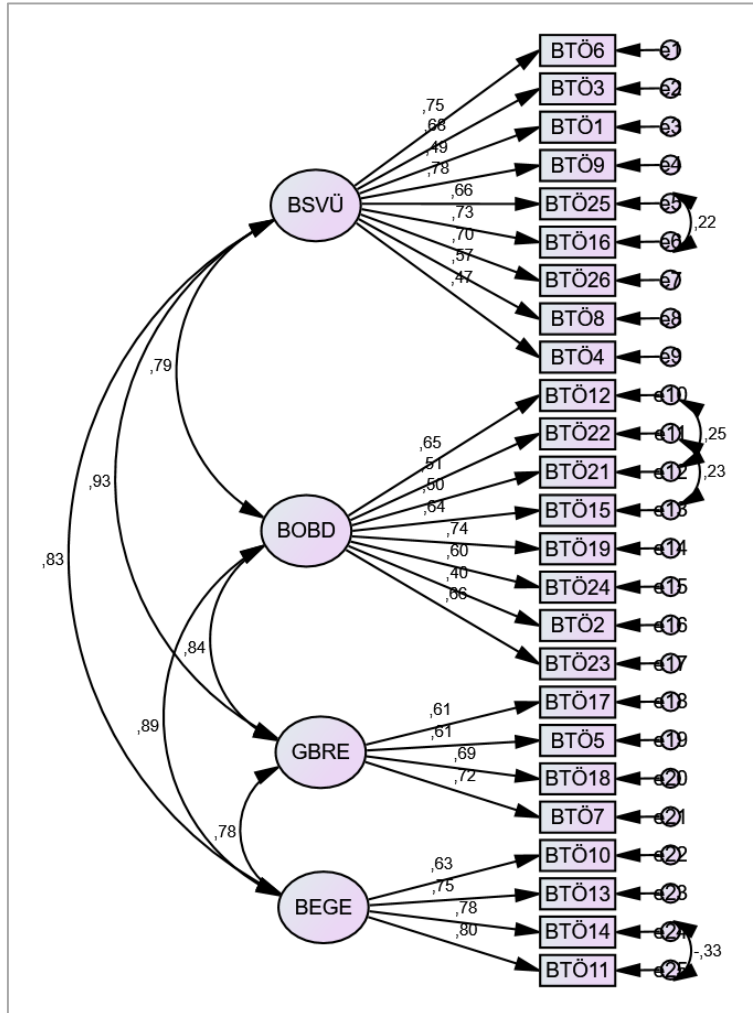
Şekil 1'deki doğrulanmış ölçüm modelini incelerken, modeli oluşturan öğeleri ve standartlaştırılmış regresyon katsayılarını veya faktör yüklemelerini tek yönlü oklarda görebiliriz. Her bir maddenin faktör yüklemesi ayrıntılı olarak incelenmiş (Tablo 4) ve 0,400'ün altında bir değer bulunmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla M9 kaleminin 0,78 değeri ile belirsizliğin neden olduğu sıkıntı ve üzüntü alt boyutunun en güçlü göstergesi olduğu, 19,0 değeri ile ise M74 kaleminin belirsizliğe ilişkin olumsuz öz değerlendirme alt boyutunun en güçlü göstergesi olduğu söylenebilir. 7,0 değeriyle M72 kalemi,

geleceği bilmemekten duyulan rahatsızlığın alt boyutunun, M11 kalemi ise 0,80 değeriyle eylemi engelleyen belirsizlik alt boyutunun en güçlü göstergesidir.

Tablo 3'te ölçüm modelinin uyum indeksleri sunulmuştur. Öncelikle, uyum iyiliği testinin en yaygın indeksi olan ki-kare (χ^2) değeri değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, ki-kare değeri örneklem boyutuna oldukça duyarlı olduğundan, bu değer tek başına model ile veriler arasındaki uyumu değerlendirmek için yeterli değildir. Bu nedenle, diğer uygun endeksler de dikkate alınmıştır. Ölçüm modelinin uyumunu test etmek için fit indeksleri değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeye göre GFI, AGFI, NFI, NNFI (TLI), CFI, RMSEA ve SRMR indeksleri uyumun kabul edilebilir olduğunu, χ^2/df indeksi ise uyumun iyi olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Ölçüm Modelinin Uyum İndeks Değerleri

	Modelin Uyum İndeks Değerleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Uyum
χ^2/sd -	2,695	≤ 3	4-5	İyi Uyum
GFI-	0,858	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
AGFI-	0,809	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
NFI--	0,907	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
NNFI (TLI)	0,941	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
CFI-	0,928	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	Kabul Edilir Uyum
RMSEA-	0,076	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum
SRMR-	0,063	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum



Şekil 1: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Ölçüm Modeli

BSVÜ= Belirsizlik stres verir ve üzücüdür

BOBD= Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmesi

GBRE= Geleceği bilememek rahatsız edicidir

BEGE= Belirsizlik olayı eyleme geçmemi engelliyor

Tablo 4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Faktör Yük Değerleri

Madde	İfadeler	Faktör Yüğü
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür		
6	Belirsizlik beni endişeli ya da stresli yapıyor ve rahatsız ediyor	0,746
3	Belirsizlik yaşamımı çekilmez hale getiriyor.	0,682
1	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelleyebilen bir faktördür.	0,492
9	Belirsizlik, istenen şekilde bir yaşam sürmeyi engelleyebilen bir faktördür.	0,782
25	Bütün belirsiz durumlardan ve olaylardan uzaklaşmalıyım.	0,662
16	Belirsizlik beni kırgın yapıyor hüzünlü veya mutsuz kılıyor.	0,731
26	Geleceğimle ilgili kararsız kalmak benim için dayanılmaz bir durumdur.	0,703
8	Bilgi eksikliği, karar verme sürecinde zorluklara neden olabilir ve bu durum beni engelliyor.	0,573
4	Yaşamda bir güvencenin olmaması, adaletsiz bir durumdur	0,471
Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmesi		
12	Belirsizlik içinde olmam olayı, benim en iyi olmadığımı gösterir.	0,652
22	Başkalarının geleceğinden emin görünmesi, benim kendi geleceğim hakkındaki belirsizlik hissimi artırabilir ve adaletsiz bir durum yaratabilir.	0,514
21	Emin olmadığım anlarda güvensiz olduğumu düşünürüm.	0,495
15	İnsanlar benden daha iyi ne yapacaklarından oldukça emin gözüküyorlar.	0,644
19	Yaşadığım ufak bir şüpheye bile harekete geçmemi engelliyor.	0,739
24	Bütün belirsiz durumlardan ve olaylardan uzaklaşmalıyım.	0,598
2	Kişinin emin olamama durumu onun düzensiz olduğu anlamına gelir.	0,400
23	Belirsizlik durumunda benim derin uyumamı engelliyor.	0,658
Geleceği bilememek rahatsız edicidir		
17	Geleceğin benim için neler getireceğini ve ne olacağını her zaman bilmek isterim.	0,612
5	Yarın ne olacağını ne yaşanacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.	0,610
18	Beklenmedik olayların yaşanmasına katlanamıyorum.	0,691
7	Önceden tahmin edilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	0,718
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor		
10	Çok iyi planlansa bile beklenmeyen ufak bir olay ve durum her şeyi bozabilir.	0,632
13	Kararsız kaldığım durumlarda ilerlemekte zorlanıyorum.	0,750
14	Kararsız olduğum anlarda çok iyi işler çıkartamıyorum.	0,782
11	Harekete geçme zamanında belirsizlik beni engelliyor.	0,798

4.2.2. Oxford Mutluluk Ölçeğinin DFA Sonuçları

Ölçüm modeli yedi madde içermektedir ve (DFA) doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Test sonucunda ilk modelin verilerle uyumlu olmadığı ve bu sebeple modelde iyileştirmeler yapıldığı belirlenmiştir. İlk olarak öğelerin faktör yükleri incelenmiş ve 7.ci maddenin modele katkı sağlamadığı belirlenmiştir. 7.ci öğe ölçekten kaldırıldı ve model yeniden çalıştırıldı. Modelin uyum indeksleri incelenmiş ve revize edilmiş ölçüm modelinin verilere iyi uyduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Onaylanmış ölçüm modeli aşağıda sunulmuştur (Şekil 2).

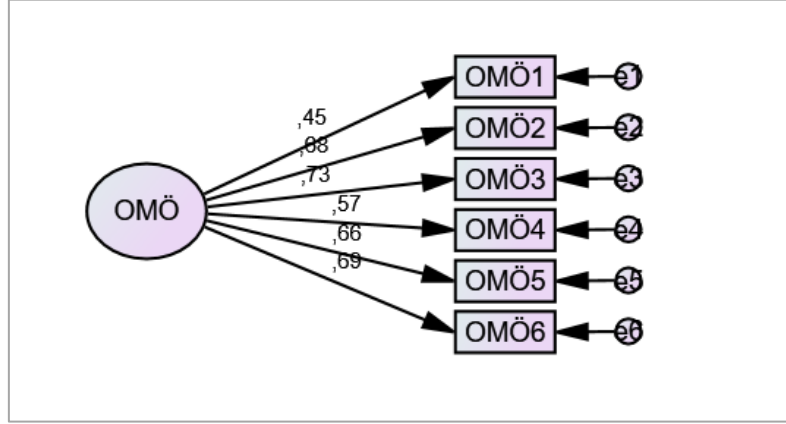
Şekil 2'de, doğrulanmış ölçüm modelini oluşturan öğeleri ve diğer yandan tek yönlü oklar üzerindeki yollar için faktör yüklemeleri olarak da bilinen standartlaştırılmış regresyon katsayılarını görebiliriz. Her bir maddenin faktör yüklemesi ayrıntılı olarak incelenmiş (Tablo 6) ve hiçbirinin 0,400'ün altında olmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla 0,73 değerine sahip "M3" ifadesinin Oxford Mutluluk Ölçeği'nin en güçlü göstergesi olduğunu söyleyebiliriz.

Ölçüm modelinin uyum indeksleri Tablo 5 belirtilmiştir. Öncelikle, uyum iyiliği testinin en yaygın indeksi olan ki-kare (χ^2) değeri değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, ki-kare değeri örneklem büyüklüğüne çok duyarlı olduğundan, bu değer tek başına model ve veriler arasındaki uyumu değerlendirmek için yeterli değildir. Bundan dolayı, diğer uyum indeksleri incelenmiştir. Ölçüm modeli için elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, RMSEA değerlerinin kabul edilebilir uyumu, χ^2 /sd, GFI, AGFI, NFI, NNFI (TLI), CFI ve SRMR değerlerinin ise iyi uyumu gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 5'te ölçüm modelinin uyum indeksleri gösterilmiştir. Model ile veri arasındaki uyumu değerlendirmek için ki-kare (χ^2) testi dışında diğer uyum değerleri kullanılmıştır. Çünkü ki-kare değeri örneklem büyüklüğünden çok etkilenmektedir. Ölçüm modelinin RMSEA değeri kabul edilebilir uyum, χ^2 /sd, GFI, AGFI, NFI, NNFI (TLI), CFI ve SRMR değerleri ise iyi uyum gösterdiği görülmektedir.

Tablo 5. Ölçüm Modelinin Uyum İndeks Değerleri

	Modelin Uyum İndeks Değerleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Uyum
χ^2/sd -	2,448	≤ 3	4-5	İyi Uyum
GFI-	0,976	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
AGFI-	0,944	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
NFI-	0,953	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
NNFI (TLI)-	0,952	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
CFI-	0,971	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	Kabul Edilir Uyum
RMSEA-	0,070	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum
SRMR-	0,035	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum



Şekil 2. Oxford Mutluluk Ölçeğinin Ölçüm Modeli

Tablo 6. Oxford Mutluluk Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Faktör Yük Değerleri

Madde	İfadeler	Faktör Yüğü
1	Kendimden hoşnut değilim.	0,447
2	Hayatın birçok ödüllendirici yanı olduğunu düşünüyorum	0,676
3	Hayatımdaki birçok şeyden oldukça memnunum.	0,732
4	Çevremdeki güzellikleri fark etme konusunda hassasım.	0,573
5	Zaman yönetimi konusunda oldukça becerikliyim.	0,655
6	Zihinsel açıdan kendimi tamamen canlı hissedirim.	0,694
7	Geçmişle ilgili mutlu anılarım yok gibi	0,109

*Ölçekten Çıkarılan Madde

4.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin DFA Sonuçları

Yapının doğrulanması için oluşturulan 8 maddeli ölçüm modeli doğrulayıcı faktör analizi (DAF) ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, modelin yeterli uyum göstermediğini ortaya koymuş, bu nedenle model iyileştirme prosedürleri başlatılmıştır. Öncelikle, maddelerin faktör yük değerleri incelenmiş ve modele katkısı olmayan herhangi bir madde tespit edilmemiştir. İkinci aşamada, model uyumunu artıracı olacak olası değişiklikleri belirlemek amacıyla modifikasyon indeksleri tablosuna başvurularak modifikasyon indeksleri incelenmiştir. En yüksek modifikasyon indeksi değeri, kavramsal olarak ilişkili öğeler ($e2 \leftrightarrow e7$, $e4 \leftrightarrow e5$, $e6 \leftrightarrow e7$) arasına uygun görülen korelasyonlu hata terimleri ekleyerek modelin değiştirilmesini önerdi. Modifiye modelin uyum indeksleri incelendikten sonra ölçüm modelinin doğrulandığı tespit edilmiştir (Tablo 7). Son olarak, onaylanmış ölçüm modeli aşağıdaki Şekil 3'te sunulmuştur.

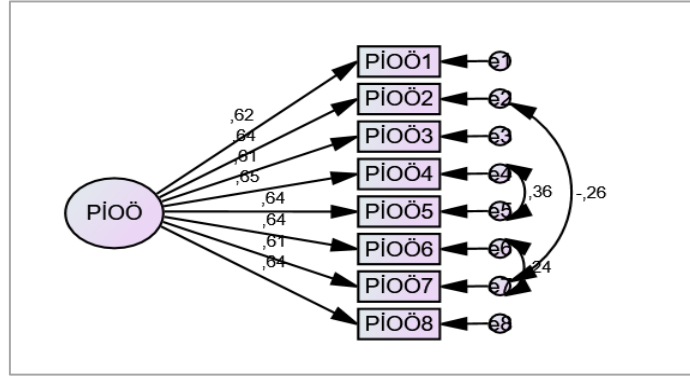
Şekil 3'te ölçüm modelinin doğrulandığı ve maddelerin faktör yüklerinin standardize regresyon katsayıları olarak tek yönlü oklarla gösterildiği görülmektedir. Faktör yükleri 0,400'ün üzerinde olan tüm maddeler (Tablo 8) ölçüm modeline dahil edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin en yüksek faktör yüküne sahip maddesi M4 ifadesi (0,65) olduğu belirlenmiştir. Her bir maddenin faktör yüklemesi ayrıntılı olarak incelenmiş (Tablo 8) ve hiçbirinin 0,400'ün altında olmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla 4,0 değerindeki M65 maddesinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin en güçlü göstergesi olduğunu belirtebiliriz.

Ölçüm modelinin uyum indeks değerleri tabla 7'de yer almaktadır. En genel olarak kullanılan uyum iyiliği testi olan ki-kare (χ^2) değeri incelenmiştir. Bu değer, örneklem büyüklüğüne oldukça hassastır, bu nedenle model ve veri arasındaki uyumu tek başına yetersizdir. Bundan dolayı, diğer uyum değerleri de dikkate alınmıştır. Ölçüm modelinin uyumunu değerlendirmek için elde edilen uyum

indeks değerleri incelendiğinde, kabul edilebilir uyuma sahip olan NFI, NNFI (TLI) ve RMSEA değerleri ile iyi uyum gösteren χ^2/sd , GFI, AGFI, CFI ve SRMR değerleri görülmektedir.

Tablo 7. Ölçüm Modelinin Uyum İndeks Değerleri

	Modelin Uyum İndeks Değerleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Uyum
χ^2/sd	2,800	≤ 3	4-5	İyi Uyum
GFI	0,964	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
AGFI	0,923	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
NFI	0,941	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
NNFI (TLI)	0,935	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
CFI	0,960	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	Kabul Edilir Uyum
RMSEA	0,078	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum
SRMR	0,040	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum



Şekil 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ölçüm Modeli

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Faktör Yük Değerleri

Madde	İfadeler	Faktör Yüğü
1	Amaçlı ve önemli olan bir yaşam sürdürüyorum.	0,622
2	Sosyal ilişkilerim, benim için destekleyici ve tatmin edicidir.	0,644
3	Günlük aktivitelerime bağlıyım ve ilgiliyim.	0,615
4	Ben, aktif olarak başkalarının mutluluğuna ve iyi olmalarına katkıda bulunmaktan mutluluk duyarım.	0,646
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterli olduğumu düşünüyorum	0,643
6	Ben, iyi bir insan olduğumdan dolayı iyi bir hayat yaşıyorum.	0,643
7	Geleceğim hakkında oldukça iyimserim	0,606
8	İnsanlar bana saygı duyar	0,640

4.3. Güvenilirlik Analizi

4.3.1. İç Tutarlılık

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve alt boyutlarının, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları incelenmiş, sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. İç Tutarlılık Sonuçları

	Madde Sayısı	Cronbach Alfa (α)	Güvenilirlik Düzeyi
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	26	0,937	Yüksek Derecede Güvenilir
Alt Boyutlar			
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	9	0,866	Yüksek Derecede Güvenilir
Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmesi	8	0,819	Yüksek Derecede Güvenilir
Geleceği bilememek rahatsız edicidir	4	0,755	Oldukça Güvenilir
Belirsizlik eyleme geçmeyi engelliyor	4	0,816	Yüksek Derecede Güvenilir
Oxford Mutluluk Ölçeği	6	0,794	Oldukça Güvenilir
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	8	0,845	Yüksek Derecede Güvenilir

0.00 < α < 0.40 Ölçek Güvenilir Değil 0.40 < α < 0.60 Düşük Güvenilirlikte 0.60 < α < 0.80 Oldukça Güvenilir 0.80 < α < 1.00 Yüksek Derecede Güvenilir

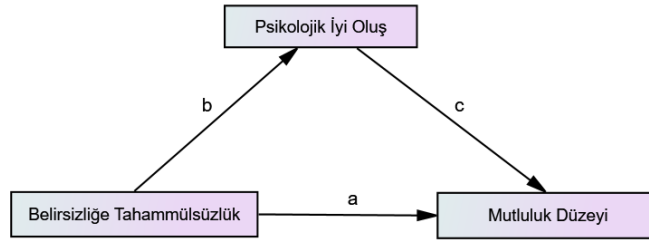
Tablo 9’a göre, yapılan güvenilirlik analizi sonucunda 26 maddeden oluşan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’nin (BTO) yüksek derecede güvenilir olduğu görülmektedir ($\alpha=0,937$). Ayrıca, belirsizliğin stres verici ve üzücü olduğunu ölçen alt boyutun güvenilirliği yüksek ($\alpha=0,866$), belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmesi alt boyutunun güvenilirliği de yüksek ($\alpha=0,819$), belirsizlik eyleme geçmeyi engelliyor alt boyutunun güvenilirliği de yüksek ($\alpha=0,755$) bulunmuştur.

Geleceği bilememenin rahatsız edici olduğunu ölçen alt boyutun güvenilirliği ise oldukça yüksek ($\alpha=0,816$) olarak saptanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği, 6 maddeden oluşmakta ve oldukça güvenilir ($\alpha=0,794$) bulunurken, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 8 maddeden oluşmakta ve yüksek derecede güvenli olduğu görülmüştür ($\alpha=0,845$).

4.4. Aracılık Etkisi

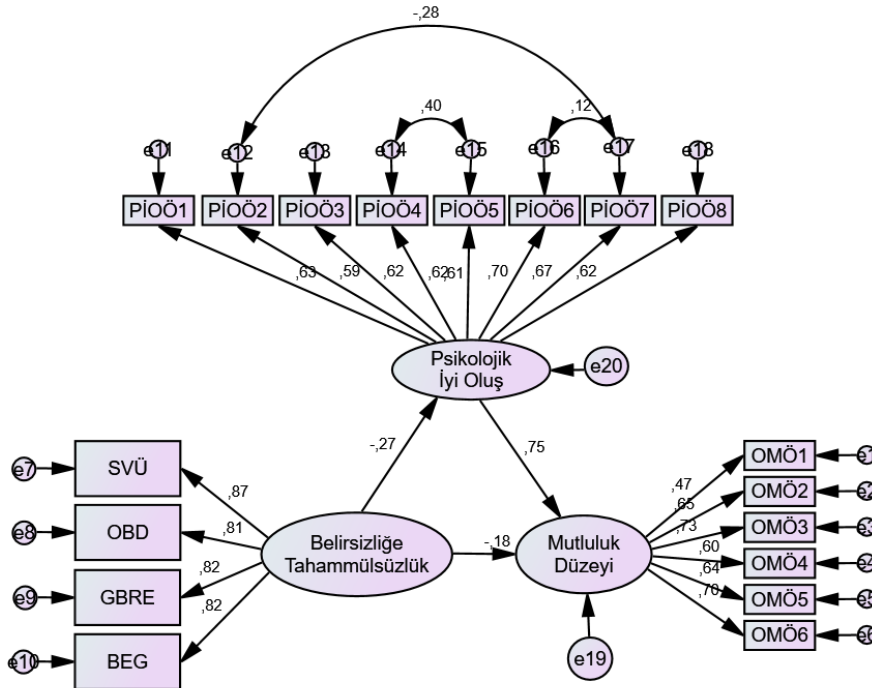
Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kavramı içinde, aracılık (mediasyon) terimi, değişkenler arasındaki ardışık nedensel ilişkilerin açıklanmasında kullanılır. Bu terim, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki tek yönlü nedensel etkiyi (direkt etki, direct effect) daha ayrıntılı bir şekilde tanımlayan bir aracı değişken (mediator) tarafından açıklanır.



Şekil 4: Aracı Değişken ile Kurulan Model

Şekil 4'te gösterilen yapısal eşitlik modelinde, "belirsizliğe tahammülsüz" tahmin edici değişken (bağımsız değişken), "mutluluk düzeyi" tahmin edilen değişken (bağımlı değişken) ve "psikolojik iyi oluş" değişkeni aracı (mediator) bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlükten mutluluk düzeyine doğrudan bir etki istatistiksel olarak anlamlıysa, aracılık için gerekli temel koşul sağlanmış demektir. Bu nedenle, aracılık edebilecek bir ilişki olup olmadığını belirlemek için bu temel koşulun test edilmesi önemlidir. Aracılığın üç türü vardır: tam aracılık, kısmi aracılık ve dolaylı etki (Baron ve Kenny, 1986).

Kurduğumuz teorik modeldeki psikolojik iyi oluşun aracılık edip etmediği incelenmiş olup sonuçlar aşağıda sunulmuştur.



Şekil 5: Psikolojik İyi Oluşun Aracı Etkisi

Tablo 10. Modelinin Uyum İndeks Değerleri

	Modelin Uyum İndeks Değerleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Uyum
χ^2/sd -	2,472	≤ 3	4-5	İyi Uyum
GFI-	0,891	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
AGFI-	0,856	$\geq 0,90$	(0,89-0,85)	Kabul Edilir Uyum
NFI-	0,908	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
NNFI (TLI)-	0,901	$\geq 0,95$	(0,94-0,90)	Kabul Edilir Uyum
CFI-	0,916	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$	Kabul Edilir Uyum
RMSEA-	0,071	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum
SRMR-	0,065	$\leq 0,05$	(0,06-0,08)	Kabul Edilir Uyum

Tablo 10'da yapısal eşitlik modeli için farklı uyum indeks değerleri sunulmuştur. En yaygın kullanılan uyum indeksi ki-kare (χ^2) değeri, örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlı olduğu için model ile veri arasındaki uyumu yalnızca bu indeksle değerlendirmek yetersizdir. Bu nedenle, diğer uyum indeksleri de incelenmiştir. GFI, AGFI, NFI, NNFI (TLI), CFI, RMSEA ve SRMR gibi diğer uyum indeksleri, modelin farklı yönlerini ölçmek için kullanılmaktadır. Bu indeksler incelendiğinde, χ^2/sd değerinin uygun olduğu ve diğer uyum indekslerinin GFI, AGFI, NFI, NNFI (TLI), CFI, RMSEA ve SRMR değerlerinin kabul edilebilir uyum sağladığı görülmüştür.

Tablo 11. Psikolojik İyi Oluş Aracı Değişkeni ile Kurulan Modelin Hipotez Sonuçları

Aracılığa İlişkin Hipotezler	Aracı Değişken Yokken		Aracı Değişken Varken		Aracılığın Çeşidi
	r	p	r	p	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük-> Mutluluk Düzeyi	-0,382;	0,000**	-0,177	0,000**	Kısmi Aracılık
Belirsizliğe Tahammülsüzlük-> Psikolojik İyi Oluş	-	-	-0,268	0,002*	
Psikolojik İyi Oluş-> Mutluluk Düzeyi	-	-	0,754	0,000**	

* $p < 0,01$ ** $p < 0,001$

Tablo 11 incelenirken öncelikle aracılık değişkeni olmayan modelde doğrudan etkinin önemi incelenmiştir. İlk sütunda aracı değişken olmayan duruma ait sonuçlar yer almaktadır. "r" değeri doğrudan etkiyi, p değeri ise doğrudan etkinin anlamlılığını göstermektedir. Bu durumda, Belirsizliğe Tahammülsüzlük-> Mutluluk Düzeyi etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0,001$).

İkinci aşamada, aracı değişkenin modele dahil edildiği durum değerlendirilmiştir. Bu modele göre, Belirsizliğe Tahammülsüzlükten Mutluluk Düzeyine giden etki düşmüş olmasına rağmen, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0,001$). Bunun yanı sıra, Belirsizliğe Tahammülsüzlükten Psikolojik İyi Oluşa giden etki ve Psikolojik İyi Oluştan da Mutluluk Düzeyine giden etki de istatistiksel olarak anlamlı oldu tespit edilmiştir ($p < 0,01$).

Belirsizliğe Karşı Hoşgörüsüzlük-> Psikolojik İyi Oluş-> Mutluluk'un arabuluculuk ilişkisinde, arabulucu değişken olmadan anlamlı bulunan "Belirsizliğe Tahammülsüzlük-> Mutluluk Düzeyi"ni doğrudan etkisi, arabulucu değişken modele eklendiğinde önemini korumaktadır. Bu nedenle Belirsizliğe Tahammülsüzlük hem Psikolojik İyi Oluş üzerinden hem de doğrudan Mutluluk Düzeyini etkilemektedir. Bu durumda Psikolojik İyi Oluşun kısmi bir aracı olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo.12. Hipotez Testi Sonuçları

H ₁ : Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Kabul
H ₂ : Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Kabul
H ₃ : Psikolojik iyi oluş mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Kabul
H ₄ : Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracı rolü vardır.	Kabul

5. SONUÇ

Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü ile ilgili elde edilen sonuçlar şöyledir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyi üzerinde olumsuz bir etkisi olacağı beklentisinin sonuçlarla tutarlı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, belirsizliğe karşı hoşgörüsüzlüğün mutluluk seviyesi üzerinde olumsuz bir etkisi olmuştur. Yani belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça mutluluk seviyesi de azalacaktır. Benzer şekilde, belirsizliğe karşı hoşgörüsüzlüğün de psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olmuştur. Böylece, belirsizliğe karşı hoşgörüsüzlük arttıkça, psikolojik iyi oluş azalacaktır. Psikolojik iyi oluşun mutluluk düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle psikolojik iyi oluşun mutluluk düzeyini arttırdığı görülmüştür. Son olarak, psikolojik iyi

oluşun belirsizliğe karşı hoşgörüsüzlüğün mutluluk düzeyi üzerindeki etkisine dahil edilmesinin, etki boyutunda azalmaya yol açtığı ve aracılık rolü oynadığı bulunmuştur.

Bu çalışma sadece Van yüzüncü yıl üniversitesindeki bir fakültede okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla çalışma sonuçları bu kısıtlar tarafından şekillenmiştir. Çalışmada ele alınan konuların önemleri göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın farklı sektörler ve örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmaları gerekli kıldığını söylemek mümkündür.

KAYNAKÇA

- Acaray, A. (2019). Örgüt Temelli Özsaygının İş Performansına Etkisinde Psikolojik İyi Oluş ve Çalışmaya Tutkunluğun Aracılık Rolü, *Business and Economics Research Journal*, 10, (3), 735-748.
- Akçakanat, T., Uzunbacak, H.H., Köse, S. (2018). Akademisyenlerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluklarının Belirleyicileri Olarak Sosyal ve Örgütsel Destek, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10 (3) , 173-193.
- Aksoy,A. B., Güngör Aytar, A., Kaytez, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25, (3), 1119-1132.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (4) , 936-948.
- Arıcı, H.Y. (2020). Mutluluk Tarihi, *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 9, 217-243.
- Ariza-Montes, A., Hernández-Perlines, F., Hand, H.,Lawe, R. (2019). Human dimension of the hospitality industry: Working conditions and psychological well-being among European servers, *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 41, 138-147.
- Atak, H., Syed, M., Çok, F., Tonga, Z. (2016). Yeni Bir Nöropsikolojik Kavram Olarak Tamamlanma İhtiyacı, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3) ,290-302.
- Aziz, R., Mustaffa, S., Samah, N. A., Yusof, R. (2014). Personality and happiness among academicians in Malaysia, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116, 4209 – 4212.
- Barnett, M. D., Moorea, J.M., Archuleta, W.P. (2019). A loneliness model of hypochondriasis among older adults: The mediating role of intolerance of uncertainty and anxious symptoms, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 83, 86-90.
- Başar, S. ve Sarı, İ.(2018). Düzenli Egzersizin Deperasyon, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi, *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5, 25-34.
- Bottes, G., Ghisi, M., Caggiu, I., Lauriola, M. (2021). How is intolerance of uncertainty related to negative affect in individuals with substance use disorders? The role of the inability to control behaviors when experiencing emotional distress, *Addictive Behaviors*, 115, 106785, 1-8.
- Bozgeyikli, H.ve Çalışkan, M. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik İyi oluşlarının Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik Düzeyi ve Dini Yönelimler, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (28) ,909-928.
- Budner, S. (1962). Tolerance for ambiguity scale. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Buhr, K. ve Dugas, M.J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version, *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931–945.
- Buhr, K. ve Dugas, M.J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry, *Anxiety Disorders*, 20, 222–236.
- Buhr, K. ve Dugas, M.J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation, *Behaviour Research and Therapy* 47, 215–223.
- Bulut, S ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
- Chai, J. (2021). A model of ambition, aspiration and happiness, *European Journal of Operational Research*, 288, 692-702.

- Crous, G., (2017). Child psychological well-being and its associations with material deprivation and type of home, *Children and Youth Services Review*, 80, 88-95.
- Çiçek, B. ve Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması, *Turkish Studies*, 15 (4) 241-260.
- Demirci, İ. ve Şar, A.H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (5) , 2710-2728.
- Denizli, A.A. ve Dündar, G.İ. (2020). Kariyer Tatmininin Mutluluk Düzeyi Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *İş'te Davranış Dergisi*, 2 (1) ,17-25.
- Dhingra, V. ve Dhingra, M. (2021). Who doesn't want to be happy? Measuring the impact of factors influencing work—life balance on subjective happiness of doctors, *Ethics, Medicine and Public Health* 16, 100630.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.
- Ersanlı, K. Ve Uysal, E. (2015). Belirsizliğe Karşı Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (54), 46-53.
- Ertürk, A., Keskinliç Kara, S.B., Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (4) ,1723-1744.
- Fard, R.F., Kalantarkousheh,m., Famarzi, M. (2018). Effect of mindfulness-based cognitive infertility stress therapy on psychological well-being of women with infertility, *Middle East Fertility Society Journal*, 23, 476-481.
- Felez-Nobrega, M., Olaya, B., Haro, J.M., Stubbs, B., Smith, L., Koyanagi, A. (2021). Associations between sedentary behavior and happiness: An analysis of influential factors among middle-aged and older adults from six low- and middle-income countries, *Maturitas*, 143, 157-164.
- Geçgin, F.M ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki, *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4) ,739-755.
- Greenier, V.,Derakhshan, A.,Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers, *System*, 97, 102446.
- Günay, A. ve Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş Ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması: Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Öğrencileri Örneği, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1 (33) ,205-218.
- Hajisabbagh, N., Fereidooni-Moghadam, M.,Masoudi, R.,Etemadifar, M. (2020). The effect of an emotional intelligence component program on happiness in patients with epilepsy, *Epilepsy Behavior* 106, 106972.
- Hawes, M. T., , Farrell, M.R., Cannone, J. L., Finsaas, M. C. , Olino, T.M., Klein, D.N. (2021). Early childhood temperament predicts intolerance of uncertainty in adolescence, *Journal of Anxiety Disorders*, 80 (102390), 1-6.
- Işık, Z., Çetinkaya, N., Işık, M.F. (2017). Mutluluğun İş Tatmini Üzerindeki Rolü: Erzurum İli Palandöken Kış Turizm Merkezinde Yer Alan Konaklama İşletmelerindeki Kadın Çalışanlar Üzerine Bir Uygulama, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 457-471.
- Jena, L. K., Pradhan S., Panigrahy, N.P. (2018). Pursuit of organisational trust: Role of employee engagement, psychological well-being and transformational leadership, *Asia Pacific Management Review*, 23, 223-234.
- Jooste, J. ve Kubayi, A.N. (2018). Perceived coach leadership style and psychological well-being among South African national male wheelchair basketball players, *Disability and Health Journal*, 11, 655-659.

- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Karababa, A., Mert, A., Çetiner, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 1235-1248.
- Karaçam, A, ve Pulur, A. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (1) 209-218.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., Berkol, T. D. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi, *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12 (2),262-268.
- Kline, R. B. (1998). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Koç, M. ve Keklik, İ. (2020). Hacettepe Üniversitesi'nde Çalışan Araştırma Görevlilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (1) ,107-119.
- Kuyumcu, B. (201). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 1-24.
- Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin Psikolojik Etkileri, *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5 (10), 39-344.
- Majidia, T., Jafarib, P., Hosseini, M.A. (2012). The effect of stress management technique training on the ports and shipping organization employees' happiness, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 47, 2162 – 2168.
- Meléndez, J.C., Satorres,E., Cujinob, M.A., , Reyes, M.F. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults,, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 88-93.
- Morriss, J. Ve McSorley, E. (2019). Intolerance of uncertainty is associated with reduced attentional inhibition in the absence of direct threat, *Behaviour Research and Therapy*, 118, 1-6.
- Nelson, K., Boudrias, J. S. , Brunet, L., Morin, D., Civitac, M.D. Savoiea, A., Alderson, M. (2014). Authentic leadership and psychological well-being at work of nurses: The mediating role of work climate at the individual level of analysis, *Burnout Research*, 1, 90-101.
- Özdemir, A. (2020). *Şizofreni Hastalarında Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Eğitiminin Umut, Psikolojik İyi Oluş Ve İşlevsel İyileşmeye Etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi], İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pepperdine, E., Lomax, C., Freeston, M.H. (2018). Disentangling intolerance of uncertainty and threat appraisal in everyday situations, *Journal of Anxiety Disorders*, 57, 31-38.
- Rasheeda, M. I., Okumus, F., Weng, Q., Hameed, Z., Nawaz, M. S. (2020). *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 44, 98-107.
- Rasheeda, M.I. , Okumus, F.,Weng, Q.,Hameed, Z., Nawaz, M.S. (2020). Career adaptability and employee turnover intentions: The role of perceived career opportunities and orientation to happiness in the hospitality industry, *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 44, 98-107
- Rego, A. Ve Cunha, M.P. (2008). Authentizotic climates and employee happiness: Pathways to individual performance? *Journal of Business Research* 61, 739–752.
- Rekhi, G., Ang, M.S., Lee, J. (2021). Association between negative symptom domains and happiness in schizophrenia, *General Hospital Psychiatry*, 68, 83-89.
- Sabatini, F. (2014). The relationship between happiness and health: Evidence from Italy, *Social Science & Medicine*, 114, 178-187.

- Salas-Vallina, A., Simone, C., Fernández-Guerrero, R. (2020). The human side of leadership: Inspirational leadership effects on follower characteristics and happiness at work (HAW), *Journal of Business Research*, 107,162-171.
- Sarı, S. Ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270
- Sarı, T. ve Çakır, S.G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (25) ,222-229.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. Ve Akça, M. Ş. (2014: 149). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Btö-12) Türkçe Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Route Educational and Social Science Journal*, 1 (3), 148-157.
- Sarıçam, Hakan (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluğa Etkisi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (8) ,1-12.
- Servet, O. (2018). Dünya Ülkelerinde Mutluluğu Belirleyen Faktörler Üzerine Bir Uygulama: Sıralı Logit Model, *Journal of emerging Economies and Policy*, 3 (2), 1-22.
- Şen, Ö. Ve Yıldızhan, E. (2020). Remisyonda Bipolar Bozuklukta Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bağlanma Biçimleri ve Klinik Özelliklerin İlişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31 (3) 174-184.
- Tama, W., Poona, S.N., Mahendran, R., Kua, E. H., Wu, X. V. (2021). The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis, *International Journal of Nursing Studies*,114, 103847.
- Ting Chen, H. ve Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure, *Computers in Human Behavior*,75, 958-965.
- Trainora, L. R., Crocker, P.R.E., Bundona, A.,Ferguson, L. (2020). The rebalancing act: Injured varsity women athletes' experiences of global and sport psychological well-being, *Psychology of Sport & Exercise*, 49, 101713.
- Turan, N. (2018). Çalışma Mutluluğu: Kavram Ve Kapsam, *B.U.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37 (1), 169-212.
- Türk, T., Malkoç, A., Onat Kocabıyık, O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (1), 1-12.
- Ulukan, M ve Esenkaya, A. (2020). Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yardımseverlik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Smart Journal*, 6 (35) ,1519-1530.
- Vatandaş, S. (2017). Felsefenin Kadim Bir Konusu Olarak Ahlâk ve Ahlaki Eylemin Amacı Olarak "Mutluluk", *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (7), 1-9.
- Yavaşoğlu, E. (2019). Evli Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Özgünlük Ve Değerler Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Zerwas, F.K. ve Ford, B.Q. (2021). The paradox of pursuing happiness, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 106–112.
- Zhua, J. ve Fan, Y. (2018). Commute happiness in Xi'an, China: Effects of commute mode, duration, and frequency, *Travel Behaviour and Society*, 11, 43-51
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini, *Ege Eğitim Dergisi*, 20 (1), 20-36.