



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜKLERİNİN MUTLULUK
DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Ayşenur YILDIZ

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

2021

(Her Hakkı Saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜKLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**
(The Effecton Levels of Happiness of The Faculty of Sports Science Students' Intolerance to
Uncertainty)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşenur YILDIZ

Danışman: Doç. Dr. Emre BELLİ

Erzurum
Eylül, 2021

KABUL VE ONAY TUTANAĞI SAYFASI

Ayşenur YILDIZ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerinin Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisi” başlıklı çalışması 16 / 09 / 2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Orcan MIZRAK

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Doç. Dr. Emre BELLİ

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Muhammet İrfan
KURUDİREK

Artvin Çoruh Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

16/09 / 2021

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Aslı ıslak imzalıdır

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerinin Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

16/ 09/ 2021

Aslı ıslak imzalıdır

Ayşenur YILDIZ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca tezimin her aşamasında ilgi ve yardımını eksik etmeyen danışman hocam sayın Doç. Dr. Emre BELLİ'ye teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Hayatım boyunca her daim maddi manevi desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan çok kıymetli aileme ve bana her daim destek olan değerli abim Seyit YILDIZ'a sonsuz teşekkür ederim.

Ayşenur YILDIZ



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜKLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ayşenur YILDIZ

Eylül 2021, 121 Sayfa

Amaç: Bu tezde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 131 kadın ve 209 erkek olmak üzere toplam 340 öğrenci grubu üzerinde yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak ilk katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri hakkında veri elde etmek için orijinal formu Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilen, Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizceye uyarlanan Sarı ve Dağ (2009) tarafından ise Türkçeye uyarlanan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca mutlulukları hakkında veri elde etmek için, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin çözümlenmesi SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde istatistik paket programı kullanılarak, anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) şeklinde alınmıştır. Çalışmada demografik özelliklerin belirlenmesi için frekans analizi yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılmasında ikiden fazla değişkenlere göre tek yönlü varyans analizi (anova), ikili olan değişkenlere göre ise bağımsız olan gruplarda t-testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını hesaplamak için Tukey testi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Yapılan çalışmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Sonuç: Araştırmanın sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça mutluluk azalmakta ya da belirsizliğe tahammülsüzlük azaldıkça mutluluk artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mutluluk.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE EFFECT ON LEVELS OF HAPPINESS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCE STUDENTS' INTOLERANCE TO UNCERTAINTY

Ayşenur YILDIZ

September 2021, 121 Pages

Purpose: It was aimed to understand relation between the level of intolerance of uncertainty and happiness levels of the student of faculty of sport science in this thesis.

Method: The working group was chosen from Atatürk University Sports Science Faculty. This study was conducted on 340 students that 131 women and 209 men. Personal Information Form was used to reach socio-demographic information of part participants for collection data. The Intolerance of Uncertainty Scale was used for obtain data on to uncertainty intolerance levels that original form was developed by Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas and Ladoceur (1994), it was translated to English by Buhr and Dugas (2002) and it was translated to Turkish by Sarı and Dag (2009). Also Oxford happiness scale was used for obtain data about their happiness level that was discovered Hills and Argyle (2002) and it was translated to Turkish by Akinci-Çotok and Dogan (2011). The analysis of data that was obtained with data collection tools has been made by using SPSS package programme in research. The significance level was taken as ($p<0,05$) at used statistical package program for analysis data. Frequency analysis was made for determine demographic characteristics in research. One-way analysis of variance (anova) was used at the comparing levels of intolerance of uncertainty and happiness at more then two variables. T-test was used at the comparing levels of intolerance of uncertainty and happiness for the independent groups according to the binary variables. Tukey test was used to calculate which group originates difference from and pearson correlation analysis has been applied to examine the relationship between intolerance of uncertainty and happiness level.

Findings: As a result of the research, between intolerance of uncertainty and happiness was found a negative relationship.

Result: As a result, when intolerance of uncertainty increases happiness decreases or when intolerance of uncertainty decreases happiness increases.

Keywords: Sports, Intolerance of Uncertainty, Happiness.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI SAYFASI	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR DİZİNİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	2
İKİNCİ BÖLÜM	3
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	3
Spor Kavramı	3
Spor tanımı.	3
Sporun fonksiyonları.....	5
Sporun amacı önemi ve faydaları.....	6
Sporun tarihsel gelişim süreci.	8
Sporun sınıflandırılması.	9
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	10
Belirsizlik.....	10
Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının tanımlaması.	12
Belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutları.	15
Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimi.	16
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri.....	18
Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan araştırmalar.	20

Mutluluk.....	24
Mutluluk kavramı, tanımı ve önemi.....	24
Mutluluğun nedenleri.....	26
Mutluluk kuramları.....	27
Mutluluğun etkileri.....	30
Mutluluğu etkileyen faktörler.....	30
Mutluluk ve spor.....	33
Mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar.....	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	38
Yöntem	38
Araştırmanın Modeli	38
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	38
Veri Toplama Araçları	38
Kişisel bilgi formu.....	38
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği.....	38
Oxford mutluluk ölçeği- kısa formu (OMÖ-K).....	39
Verilerin Toplanması	40
Verilerin Analizi	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	41
Bulgular	41
BEŞİNCİ BÖLÜM	66
Tartışma ve Sonuç	66
Öneriler.....	87
KAYNAKÇA	88
EKLER	104
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	104
EK 2. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form	105
EK-3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	106
EK-4. Etik Kurul Kararı.....	107
ÖZGEÇMİŞ.....	108

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tablosu</i>	41
Tablo 2. <i>Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğine Ait Ortalamaları</i>	44
Tablo 3. <i>Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	44
Tablo 4. <i>Katılımcıların Öğrenim Şekillerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	45
Tablo 5. <i>Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	46
Tablo 6. <i>Katılımcıların Branş Türüne Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	46
Tablo 7. <i>Katılımcıların Millilik Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	47
Tablo 8. <i>Katılımcıların Yaşlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	48
Tablo 9. <i>Katılımcıların Sınıflarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	49
Tablo 10. <i>Katılımcıların Bölümlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	50
Tablo 11. <i>Katılımcıların Ailedeki Kardeş Sayısına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	51
Tablo 12. <i>Katılımcıların Aylık Giderlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	53
Tablo 13. <i>Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	54
Tablo 14. <i>Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	56
Tablo 15. <i>Katılımcıların Aile Gelirine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	58
Tablo 16. <i>Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	59

Tablo 17. <i>Katılımcıların Sosyal Olarak Kendinizi Nasıl İfade Edersiniz Sorusuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	61
Tablo 18. <i>Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Şekline Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması</i>	62
Tablo 19. <i>Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçlarına İlişkin Veriler</i>	64



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>İnsanların Spor Yapma Amaçları</i>	6
---	---



KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı faktör analizi
BEGE	: Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor
BOBD	: Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri
BSVÜ	: Belirsizlik stres verici ve üzücüdür
BTÖ	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
BTÖ-Ç	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Çocuk Formu
DFA	: Doğrulayıcı faktör analizi
GBRE	: Geleceği bilmemek rahatsız edicidir
IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
Maks.	: Maksimum
Min.	: Minimum
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu
Ss.	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
YKB	: Yaygın Kaygı Bozukluğu

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca mutlu olmak isterler. Mutlu bir hayat kişilerinin hayatında kendilerini iyi hissetmesini sağlar. Günlük yaşamda karşılaşılan belirsizlik halleri de mutluluğu etkilemektedir. Belirsizlik hali, yeni bir olayın ya da durumun ne olacağını bilememe korkusudur (Kasperson, 2008). Bu durum bazen tahammül edilemez bir hal alabilir. İnsanlar iyi hissetmeleri için tüm belirsizlikleri hayatından çıkarmak isterler. Bazı belirsizlik hallerinin tahammül edilemez bir hal alması insanların mutluluğunu olumsuz yönde etkiler. Bu araştırmanın genel bilgiler kısmı üçe ayrılarak detaylı bilgi verilmiştir.

Birinci kısımda spor kavramı, tanımı, fonksiyonları, amacı, önemi ve faydaları, tarihsel gelişim süreci ve son olarak sporun sınıflandırılması hakkında bilgi verilmiştir.

Çalışmanın ikinci kısmında belirsizlik, belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanımlaması, boyutları, gelişimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan araştırmalar üzerinde durulmuştur.

Son bölüm ve üçüncü kısmında ise, mutluluk, mutluluğun tanımı, önemi, nedenleri, mutluluk kuramları, mutluluğun etkileri, mutluluğu etkileyen faktörler, mutluluk ve spor son olarak mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

Spor, insanın ruhen ve bedenen iyi hissetmesidir. Spor bireysel ya da takım olarak, araçlı ya da araçsız, boş zamanları değerlendirmek için yapılan fiziksel aktivitedir (Erkal, 1981). Spor insanın hayatında daima var olan bir olgudur.

Belirsizlik, herhangi bir olayın sonucunun ne olacağını bilememe durumudur. Bireyin hayatındaki bu olumsuzluk strese, korkuya ve kaygıya düşürür. İnsanların birçok alanda sürekli günlük hayatlarında karşılaştıkları kavramdır. Birçok insan hayatında geleceğe dair belirsizlik hali yaşamıştır. Kaygı, endişe, tükenmişlik gibi durumlar beraberinde belirsizlik halini doğurur. Bu belirsizlik insanı olumsuz düşüncelere yöneltmektedir.

Belirsizlik ile ilgili literatüre bakıldığında birçok tanım dikkat çekmektedir. Belirsizlik, hayatta yaşanan durumları açıklayamama ve zihinsel bir durumdur (Crigger, 1996). Geleceğin belli olmaması durumudur (Sarıçam vd., 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsiz olan durumlarda davranışsal ve duygusal olarak olumsuz etkilenmektir. Gelecek hakkında belirsizlikten kişinin rahatsız olması ve

endişelenmesi durumudur. Bireyin hayatında olumsuz tepkiler vermesine ve huzursuzluk yaşamasına neden olur. Tahammülsüzlük; rahatsızlık duyma, sıkıntıya gelememe ve dayanamama durumudur. Bir üniversite öğrencisinin en olumsuz olan belirsizlik durumu, geleceğin tam anlamıyla net bir şekilde öngörülmez olmasıdır.

Mutluluk, insanın yaşamındaki memnuniyet düzeyidir. Yani hayatından genel olarak memnun olan bireylerin mutluluk seviyesi oldukça yüksektir. Kişi üzüntüden uzaklaşıp mutluluğa ulaşmak isteyen bir varlıktır (Arkonaç, 1999). Mutluluk, pozitif psikoloji ile birlikte ortaya çıkmıştır. Yaşamdan doyum alma, kişinin kendini iyi hissetmesi ve aynı zamanda hayatının pozitif yönde ilerlemesidir. Mutluluk; bireyin kendi güçlerinin gerçekleştirmesinin, görevlerini yerine getirmesinin, alçak gönüllü olmasının, doğaya uygun davranmasının sonucu olan bir durumdur (Cevizci, 2002).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi ve aynı zamanda literatüre katkı sağlamasıdır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Mutluluk, insanların kendini iyi hissetmesidir. Mutluluk aynı zamanda mesut, bahtiyar ve tatmin olmaktır. Bireyler yaşamlarında genelde belirsiz olan durumlara karşı kendini huzursuz ve mutsuz hisseder. Bu durum ise hayatlarını olumsuz yönde etkiler. Araştırmanın önemi, günümüzde eğitim konusunda yaşanan belirsizlik yüzünden özellikle pandemiden dolayı eğitimdeki belirsizliklerden dolayı öğrencilerin belirsizliğe karşı bakış açılarını ölçmek için yapılan bir çalışmadır. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın evrenini, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken; örneklem grubunu ise aralarından rastgele yöntemlerle seçilmiş 131 kadın ve 209 erkek olacak şekilde toplam 340 birey oluşturmaktadır. Araştırma için toplanan verilerin geçerlilik süresi anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır (2020-2021 eğitim öğretim yılı).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor Kavramı

Spor tanımı.

Spor insanın ruhen ve bedenen iyi hissetmesidir. Spor, insanların sağlıklı yaşamları için daima var olan bir olgudur. Bireysel ya da takım olarak, araçlı olarak ya da araçsız bir şekilde yapılan, boş zamanları değerlendirmek veya yarışma için yapılan fiziksel aktivitedir. Kurallar öncülüğünde yapılan, bireylerin belli bir hedefi gerçekleştirebilmeleri için rekabet ortamı sağlar. Herhangi bir egzersizi spor olarak görebilmemiz için program, organizasyon ayrıca yarışma alanı gereklidir. Spor teknik ve bilimsel aynı zamanda eğlence amacı ile yapılan fiziken ve ruhen olumlu hissetmek için yapılan zevkli ve estetik bir aktivitedir (Erkal, 1981).

Çok eskiden günümüze kadar gelen spor, bireyin ailesini doğaya karşı korumak için yaptığı hareketlerdir. İnsanın zihinsel, kültürel, psikolojik ve fiziksel gelişimine katkısı olan böylece sağlıklı bireyler oluşturan eğitim aracıdır.

Spor, bireyin yeteneğini ortaya çıkaran belli istisnalar dahilinde malzemeli ya da malzemesi olmadan, serbest zamanda bireysel ya da takım halinde yapılan veya profesyonel düzeyde meslekleştirilmiş aynı zamanda bireyi sosyalleştiren bir olgudur (Erkal, 1981).

Spor Latince “deportac” veya “disportac” kökeninden gelen “dağıtmak, birbirinden koparmak” ve “aktif olmak” anlamına gelmektedir (Alpman, 1972). “Spor” kelime manası olarak 19.yüzyıldan başlayıp günümüze kadar kullanılmıştır.

Geçmişten bugüne bireylerin yaptığı spor, insanların kendilerini iyi hissetmeleri ve formda kalmalarına yardımcı olan bir tekniktir. Sporun ana amacı rekabet etmek ve yarışmayı kazanmaktır. Spor profesyonel düzeyde yapıldığında hareket becerisinin üst düzeyde olmasını ve bilinçsel olarak iyi hissetmesini gerektiren belli kuralları olan faaliyettir (Aracı, 1999).

İlgilenen insanlar açısından sporcularda yarışmada galip gelmeye yönelik zihinsel, fiziksel ve teknik uğraş, seyirciler açısından keyif, coşku, yürekten isteme şeklinde anatomi, psikoloji, fizyoloji ve ortopedi gibi branşların yardımı ile kendini her geçen gün yenilemektedir (Erkal, 1992). Böylece spor, profesyonel anlamda yapan sporcuların yarışı

kazanmasına izleyenlerin ise sosyalleşmesine etkisi olan ve eğlenmek için yapılan bir olgudur (Taşçıoğlu, 2000).

Günümüzde spor, sponsorluk ve reklam alanında kullanılarak kişilerin dikkatini çekmiştir. Böylece büyük şirketlerin ilgisi ile eğlence amaçlı ve gelir getirici faaliyet olmasıyla sporun etkisi büyük oranda artmıştır. Gelişmiş olan ülkeler boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmek için sporu kullanmıştır. Aynı zamanda kişilerin birbirleriyle konuşarak sosyalleşmelerini sağlamıştır (Can vd., 2000).

Günümüz modern toplumlarında yaygın olan spor, kişilerin beden, ruhen ve sosyal açıdan gelişmesine katkı sağlar. Günümüzde toplumların spor yapması ile gelişmişlik düzeyleri arasında büyük oranda ilişki olduğu kabul edilmektedir (Yetim, 2000).

Spor kavramının birçok faydası olduğu bilinmektedir. Spor bireylerin hem beden hem ruhen hem de fikren olgunlaşmasını sağlayan oyun ve jimnastik faaliyetleridir (Yetim, 2000). Spor kavramının insan sağlığına birçok faydası vardır. Her gün düzenli olarak yapılan egzersiz, sağlık açısından büyük öneme sahiptir. Egzersizler aracılığı ile insan vücudunun kas, kemik, eklem ve birçok sisteminin düzgün ve orantılı çalışmasını sağlar (Demir & Filiz, 2004). Eğitiminde bir parçası olan spor, okul öncesinde top oynamaya başlayan çocuktan başlayıp milyonlarca liralık beyzbol takımında oynayan bireye kadar içinde bulunduğumuz bir olgudur (Chandler vd., 2007). Spor insanların birçok yönden gelişmesini sağlayan, bilgi ve becerileri geliştiren bir kavramdır. İnsanların karşılaşacağı her türlü sorunun üstesinden geleceğine, bireyin kendisini düzenli yaşama götüren bir aktivitedir (Uysal, 2012). Aynı zamanda spor, bir eğitim aracı olması ile bireylerin fiziksel olarak bedenlerini geliştirmesi ile oyun, jimnastik ve yarışmalar aracılığıyla özgüvenini ve davranış şeklini de belirleyen bilim dalıdır (Çelik & Şahin, 2013).

Spor tek veya toplu olarak yapılan, kurallar dahilinde rekabet için yapılan ve kişilerin zihinsel ve fiziksel olarak gelişmesini sağlayan eğitim, aynı zamanda eğlence amacı ile yapılan bir süreçtir (Mengütay, 1997). Bu süreç insanların sağlığını olumlu yönde destekleyen, insanların kişiliğini güzelleştiren ve bireylerin yeteneklerini kullanmasını sağlayan bir yapıya sahiptir. İnsanın her açıdan gelişmesini sağlayan spor aynı zamanda çok fazla faydası olan bir kavramdır (Türkel, 2010). Türkiye’de insanlar sporu genelde güzel görünmek için yaparken, Dünya’da genel olarak sağlık amacıyla yapılır (Bıyıklı, 2007).

İnsan hayatının bir parçası olan spor, kişilerin kendisini ruhen iyi hissetmesini sağlar (Yalçinkaya, 1993). Yarış amaçlı kurallarla yapılan spor, aynı zamanda en önemli amacı ise yarışmak ve zafer elde etmektir (Arıcı, 1998). Spor, programlı bir şekilde yapılan ve adil

olarak bireyin yarışı kazanma hissiyatı, aynı zamanda sağlıklı yaşamak için yapılan bir faaliyettir (Keten, 1974).

Spor tarih boyunca farklı anlamlara dönüşürken aynı zamanda farklı fonksiyonlarada vurgu yapılan bir faaliyet olmuştur. Bir zamanlar üst derece topluluğa özel üşengeçlik ve tutumsuzluk görünümü yaratırken teknolojinin gelişmesiyle mükemmel nitelikte yaşama katkı sağlayan bir faaliyet olmuştur (Fişek, 2003). Modern hayatın yaygınlaşması ile spor kavramı eğitimde önemi artmış ve mecburiyet haline dönüşmüştür (Göral, 2000).

Spor son zamanlarda bir nevi değişmiş ve yeni anlamlar kazanmıştır. Bireyin saldırgan olması, barışçıl olarak içten içe rahatlamaya ve içten gelen saldırganlık özelliğinin kontrol edilmesi için bir rekabet alanı sağlamaktadır (George, 1979; Akt., Bar, 2016). Spor faaliyeti eğitmenlere göre, kişiliğin oluşması ve karakterin gelişmesini sağlar. Aynı zamanda yetkililerinde enerjilerini kontrol altında tutmak ve mücadeleci bireyler oluşturmak için kullandıkları bir sistemdir (Gillet, 1975; Akt., Bar, 2016).

Sporun fonksiyonları.

Sporun fonksiyonları ferde, çevreye ve topluma yönelik fonksiyonlar olarak sınıflandırılmaktadır. Aşağıda bu fonksiyonlar kapsamlı bir şekilde anlatılacaktır.

Ferde yönelik fonksiyonlar.

Spor bütün işlev ve amaçlarını bireyler üzerinde gerçekleştirir. Kültürel, toplumsal ve çevresel amaçlar sadece bireylerin kaliteli bir şekilde eğitilmesi ile gerçekleşir. Böylece bireyin kalitesi zamanla toplumsal kaliteye dönüşür. Yani çevrenin bozulması da iyi olması da bireyden geçer (Krench & Crutchfield, 1980).

Spor bedenin, ruhun ve aynı zamanda bilincinde eğitilmesidir. Kadın ve erkek arasındaki farklara göre yapılan çalışmalar (Bayar, 2003; Bora, 2012; Koruç, 1994) ve spor yapan ve spor yapmayan küçük çocuklar (Kerkez, 2012) bambaşka gerçekleri ortaya koymuştur.

Çevreye yönelik fonksiyonlar.

Spor ve çevre arasındaki bağı incelerken olumlu ve olumsuz açıdan bakmak gerekir. Spor sağlık, dinçlik ve sosyal ortam gibi etkenlerle olumlu yönde faaliyet göstermesine karşın günümüzde teknolojinin gelişmesiyle pek çok olumsuzluğuda getirmiştir. 1896'da Olimpiyat Oyunlarının yeniden gündeme gelmesi ile doğa ve spor arasında olumsuzluklar başlamış, 1970'li yıllarda iyice kendini göstermiştir (Güzel, 2009).

Topluma yönelik fonksiyonlar.

Her insan bir toplumun üyesidir. Topluluk da bireyleri eğitebilir, böylece üye olduğu için kendi topluluğunun değerlerini yaşamalı ve yaşatmalıdır. Sonucunda birey ve topluluk birbirleri ile iletişim içinde olacaktır. Bu noktada spor ile kendilerini ifade ederek diğer birey ve toplumlarla rahatça iletişim kurarak sosyalleşip gelişmelerine yardımcı olur (Küçük & Koç, 2004).

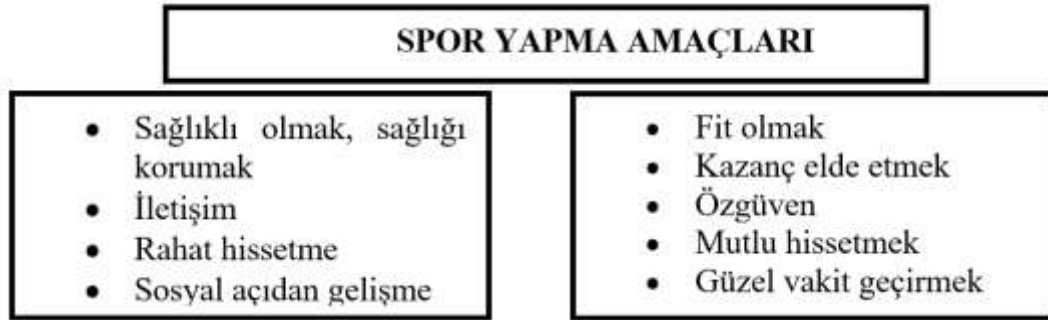
Sporun amacı önemi ve faydaları.

İnsanların yorgunluk düzeylerini azaltması sebebi ile spor kavramının önemi çok fazladır. Kişilerin birbirleri ile olan haberleşme düzeyleri çoğu zaman kendilerini iyi, mutlu aynı zamanda sağlıklı hissetmelerine bağlıdır. Bu sebeple spor bireylerin özgüvenini artırması nedeniyle hem insanlarla arkadaşlık bağı kurması hem de kendini geliştirmesinde önemlidir (Akın, 2018).

Sporu uğraş haline getirenlerin ilk ve temel amacı sağlığı korumak özgüvenlerini yükseltmek ve yetenek ya da becerilerini ortaya çıkarmaktır. Kişiler spor faaliyetlerini aşağıdaki amaçlara göre yapmaktadır (Akın, 2018).

Şekil 1

İnsanların Spor Yapma Amaçları



Spor ile ilgilenen çocuklar yaratıcı ve sorumluluk sahibi bireyler olurlar (Koç, 2007). Genç bireyler serbest zamanlarını milli bilincini yükseltecek, saygı ve sevgi ile milli bütünlüğünü yükseltecek faaliyetlerle ilgilenmediği takdirde kötü, yıkıcı, bölücü vb. hareketler için bir ortam bulacakları kaçınılmazdır. Bu sebeple spor faaliyetleri bireyin kişisel ve toplumsal yapısını geliştirmede önemli bir etkindir. Spora özellikle ilk çocukluk döneminde başlanmalıdır. Çünkü “Ağaç yaş iken eğilir” atasözüyle de anlatılmak istenene göre belli bir dönemde kazanılamayan beceri, hareket ve alışkanlıkların sonraki dönemlerde edinilmesi oldukça zor olduğu düşünülmektedir (Tunç, 1999).

Sporun temel olarak genel amacı, günlük hayatımızın olmazsa olmaz bir parçası haline getirmek ve yaşamımız boyunca sporun hayatımızdaki devamlılığını sağlamaktır (Kale & Erşen, 2003). Spor eğitiminde amaç, her yaş topluluğundaki bireylerin eğitimidir. Bu amaçla spor eğitimi zihinsel, fiziksel ve ruhsal güç eğitimi öngörmekte, insanı her yönden geliştirmek amaçlanmaktadır. Böylece spor eğitimi bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal bütünlüğünü bozmadan sağlıklı, huzurlu, kuvvetli, topluluk içinde kendi çabası ile yükselmesi aynı zamanda karakter ve kişiliğinin gelişmesi eğitimidir (Günişik, 1973).

İnsan vücudunun bütün organ ve sistemlerini korumak, kas ve kemik koordinasyonunu güçlendirmek, postürü düzeltmek, boş zamanları değerlendirmek, özgüven sahibi olmak, zihinsel gücü artırarak hızlı kararlar alabilmek ve daha birçok amaç ile spor yapılmaktadır.

Sporun faydaları kişisel gelişim açısından kardiyovasküler, kemik kas gücü, esneklik, kilo kontrolü ve kaygı, depresyonu azaltma gibi ayrıca sosyal uyum ve değişim açısından sosyalleşme, toplumla iletişim halinde olma ve bütünleşme, sosyal statü ve hareketlilik, eğitim kazanımı gibi birçok faydası vardır (Wankel & Berger, 1990). Spor faaliyetinin faydaları sınırsız denecek kadar çoktur.

Fiziksel ve biyolojik faydaları.

- Kilo kontrolü sağlar
- Zihinsel ve bedensel yorgunluklara iyi gelir
- Vücudun daha canlı olmasını sağlar
- Vücudun kılcal damarları artar
- Yorulma kapasitesine dayanma gücünü artırır
- Organları olumlu açıdan etkiler
- Kalp hastalıklarını önler (İnal, 2003).

Sosyolojik faydaları.

- Kişilerle iletişim kurarak sosyalleşmesini sağlar
- Bedenin ve ruhun eğitilmesini sağlar
- Toplumdaki farklı farklı bireylerin birbirleriyle kaynaşmasını sağlar
- Eğitsel bir faaliyettir
- Birey ve grup arasında iş birlik ve dayanışma sağlar
- Çevreye olan uyumunda sosyalleşmesini sağlar
- Her bireyin serbest zamanlarını değerlendirmesinde önemli bir unsurdur
- Milli bilinç doğrultusunda saygı ve sevgi bağını yükseltir

- Kötü alışkanlıkları azaltır
- Topluluktan uzak olan bireyleri topluluğa kazandırır
- İş hayatındaki stresi azaltır
- Kişilerin toplumsal açıdan statü kazanmasına yardımcı olur
- Engelli olan bireyleri de topluma kazandırır (İnal, 2003).

Psikolojik faydaları.

- Zekâyı geliştirir
- İradeyi olumlu yönde yükseltir
- Kişiliği geliştirir
- Mücadele ve dayanışma arzusunu artırır
- Bireyin hoşgörülü olmasını sağlar
- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar (İnal, 2003).

Ekonomik faydaları.

- Spor kuruluşlarının farklı yerlerde görev alıp kazandıkları para ile spor ve sporcuya harcamalarına olanak sağlar
- Spor yarışmalarına seyirci olarak katılan bireylerin konaklama, beslenme, ulaşım vb. ihtiyaçların doğurduğu ekonomik donanım sağlar
- Sporun ekonomik yararlarının başında sportif tüm malzemelerin kullanımı için ekonomik rant oluşumu
- Spor ile fiziki güç arttığı için iş dünyasında verimli geçmesini sağlar
- Turizmin canlanmasını sağlar
- Bir istihdam alanı olduğu için ekonomiye başlı başına fayda sağlar (İnal, 2003).

Sporun tarihsel gelişim süreci.

Sporun tarih içindeki oluşumu net bir tarihte tespit edilememiştir. Fakat bireyin hareket kabiliyeti olduğu andan beri doğa ile mücadele etmek mecburiyetinde kalmıştır. Bu mecburiyet kendini doğaya karşı korumak, barınmak, beslenmek gibi etkilerden oluşmaktadır (Bozyiğit, 2020).

Kendini korumak gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak için bireyler savunma ve saldırıyı öğrenmiş ve bu hareketlerin sporunda temeli olduğunu düşünmüştür. Doğada karşılaştığı bir hayvan ile mücadelesi güreş, mücadele edemeyeceği düzeyde olan yırtıcı hayvandan kaçması atletizm, zaman geçtikçe aletlerin ortaya çıkması ile okçuluk ve cirit gibi sporlarında olduğu düşünülmektedir (Bozyiğit, 2020). Dünyadaki ilk spor olayları Antik Olimpiyatlardır. Fakat o

zamanlardaki bu spor olayları günümüzdekinden çok farklı hedefler için yapıldı. Antik çağ zamanındaki spor faaliyetlerinin ise dinsel bir şekli vardır. Ayrıca günümüzdeki gibi insanı kötü alışkanlıklardan korumak gibi amaçları da vardır.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) modern olimpiyat oyunları olarak Baron Pierre de Coubert yapmıştır. Dünyada ayrıca bu olimpiyat oyunlarından ayrı birçok çeşitli yarışmalar düzenlenmektedir (Bozyiğit, 2020).

Sporun sınıflandırılması.

Aşağıdaki gibi iki şekilde sınıflandırılmıştır.

Bireysel sporlar.

Kişinin ferdi olarak yarıştığı sporlardır. Bu sporlar bireyin kendine olan güvenini kazanması, kendini gerçekleştirebilmesi, kendini ifade edebilmesi, irade sahibi olması gibi vasıflara olumlu açıdan katkı yaptığı bireysel olarak gerçekleştirdiği sporlardır (Salar, 2012).

Genel manada bakacak olursak, kendine ferdi olarak yapılan boks, güreş, okçuluk, taekwando, karate, yüzme, jimnastik gibi sporlardır (Şahin, 2006).

Takım sporları.

Grup şeklinde yapılan sporlardır. Takım sporları bir yarışmayı kazanmak için ortak bir hedef doğrultusunda öncesinde antrenmanlarla desteklenerek yapılan sporlardır. Bu takım üyeleri rekabet anında rakip takımın az puan alması kendi takımının çok puan alması için iletişim halinde olarak hareket ederler.

Grup halinde yapılan takım sporlarına voleybol, basketbol, hentbol, futbol vb. örnek olarak gösterilebilir.

Ayrıca spor kendi içinde performans sporu, okul sporu, kitle sporu, özel gruplarda spor olmak üzere dört başlıkta incelenebilir.

Performans sporunun diğer adına elit sporu da diyebiliriz. Bu spor var olan sınırları zorlayan oldukça kapsamlı çalışmalarla ve ekonomik bakımdan yapısı seçici olması sebebiyle bütün herkesin başarılı olamayacağı bir çizgidedir (İnal, 2003).

Öğrenciler gün içinde çoğu vaktini okulda geçirmektedirler. Okulda verilen beden eğitimi ve spor dersi öğrenciyi birçok yönden geliştirmektedir. Okulda yapılan spor öğrencilerin kendini rahatça ifade etmesi, duygularını kontrol etmesi gibi birçok fayda sağlar (Baumann, 1994). Bireylerin bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı olması için beden eğitimi ve spor eğitimi verilmektedir (Yıldız, 2009).

Kitle sporu da bireyin ilk olarak kendi ihtiyaçları karşılandıktan sonra kalan boş zamanlarını da eğlenme, sağlık, dinlenme ve mutlu hissetmek amacı ile yaptığı faaliyetlerdir (Amman, 2000).

Son olarak özel gruplarda spor toplumda engeli olan bireylerin engellerinden dolayı spor faaliyetlerine katılamazlar. Onlara uygun olarak ortam ve şartlar dahilinde spor yapmalarına olanak sağlanır (Baumann, 1994).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik.

“Olayların gerçekleşme olasılığının bilinmediği bir durum, belirsiz olma durumu” olarak Türk Dil Kurumu belirsizlik kavramını tanımlamıştır (TDK, 2015). Kişiler bilmedikleri ve bilgi azlığından ortaya çıkacak değişimlerin riskli güç bir durum olduğu düşünmektedirler. Belirsizlik insan hayatında sürekli var olan bir kavramdır (Arslan, 2013). Böylece herhangi bir işaretin olmadığı yeni gerçekleşen bir olay, karışık ve farklı olayların insan bilincinde algılanmasıyla belirsizlik oluşabilir (Öztürk, 2013).

Psikoloji de belirsizlik, yaşanan durum ve olayların anlamını aydınlığa kavuştururken hissedilen yetersizlik olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda geleceğin net olmaması önem arz etmektedir (Sarıçam vd., 2014).

Belirsizlik başka kişilerin hareketlerini tahmin edememe aynı zamanda endişeli olma durumudur (Neuliep & Ryan, 1998). Değişimin tarafının güzelce bilindiği ancak olayların ve çıkacak sonuçların olasılıklarının hiçbir şekilde tahmin edilememesi olarakta tanımlanabilir (Kasperson, 2008; Akt., Arslan, 2013).

Olumlu veya olumsuz şekilde çeşitli anlamda düşünölmektedir belirsizlik. Bireyler belirsizliği olumsuz olarak düşünürken bu durumu ortadan kaldırmak ya da etki derecesini azaltmak isterken belirsizliği bir fırsat haline getirip bunu istemek, sürekli hayatında bulundurmak gibi durumları da olumlu şekilde düşünen insanlarda vardır (Smithson, 2008; Akt., Arslan, 2013).

Belirsizliğin birçok sebebi vardır. Belirsizlik ilk olarak gelişigüzel olarak düşünölmektedir. Yani birçok bilgiye sahip olursa bile düşündüğümüzün ötesinde birçok rastgele olay gerçekleşmektedir. Ayrıca belirsizlik karmaşıklık olarak düşünölmekte ve böylece tahmin etme durumu zorlaşmaktadır (Clampitt & DeKoch, 2001).

Bireyler birçok olay ya da herhangi bir durum karşısında belirsizlik yaşamaktadır. Yani belirsizlik insanoğlunun hayatında sürekli var olan bir olgudur. Bazıları için kötü bir

durum bazıları için ise iyi bir durumdur. Her insan için farklı sonucu olan belirsizlik kavramı ilk olarak bilinçaltında düşünme ile başlar.

Belirsizlik, neticeye ulaşmak için yeteri kadar bilginin bulunmadığı bir kavramdır (Rosser, 2019). Crigger'a (1996) göre belirsizlik, insanın hayatındaki tecrübelerine göre var olan anlamı anlatırken yetersizlik kaynaklı zihinsel ve duygusal bir durumdur. Belirsizlik, belli bazı şeylerin olup olmayacağına dair şüphe durumunu ifade etmek içinde kullanılır (Keren & Gerritsen, 1999).

Kagan (1972) belirsizliği, “biliş ve tecrübe veya biliş ve hareket arasında oluşan uyumsuzluk” olarak tanımlamaktadır. Knobloch ve Solomon (1999) belirsizliği insanlar arasında oluşan ilişki durumunda şüphe, Gudykunst (1993) ise insanlarla iletişim esnasında kendi yaptığı veya diğerlerinin yaptığı hareketlere anlam verememesi olarak tanımlanır (Küçükkömürler, 2017).

Belirsizlik günlük yaşamda ortaya çıkan bir kavramdır. Bazen belirsizlik halini görmezden gelebilirken bazen de dayanılmaz bir hale dönüşebilmektedir. İnsanlar arasında bu durumlar farklılık gösterirken etkileme dereceside farklıdır (Tanovic, 2018).

Belirsizlik halini ortadan kaldırmak için en önemli kavram bilgidir. Bilgisi olan insan daha az belirsizlik yaşar ve endişelenir. Belirsizlik bir anda ortaya çıkan, hayatın gidişatını duraksatan, insanları olumsuz olarak etkileyen durum olarak ifade edilmektedir (Ersanlı & Uysal, 2015).

Başka bir ifadeye göre belirsizlik, insanlar tarafından yetersiz bilgi olmamasından dolayı tam olarak sınıflandırılmayan bir kavramdır (Karavardar, 2011). Ayrıca belirsizliğin insan yaşamında var olan yaşamayı ve ilişkileri de içine alan bir kavram olduğu da ifade edilmektedir (Neyişçi, 2008). Kısaca belirsizlik insanın geleceğini bilmemesi ve güvence altına alamamasına sebep olan bir durumdur (Grenier vd., 2005).

Belirsiz durum ve olayların bir araya gelmesi insan hayatını oluşturmaktadır. Bu nedenden insanlar hayatları ile ilgili karar verirken bu belirsizlikleri göz önünde bulundurmak zorundadırlar. Bu olay ve durumları, karışıklıkları tahmin edememekte beraberinde belirsizlik kavramını ortaya çıkarmaktadır (Akar, 2016).

İnsanlar belirsizlik anında karar alması gerekiyorsa değişik davranışlar gösterebilmektedir. Bireyler, kararlarını almayı ileri bir zamana atarak veya kararlarından vazgeçme yönünde tercih yaparak belirsizliğe tepki göstermektedir (Alada, 2000). Belirsizliğin insanda yarattığı olumsuzluk bilinçaltındaki mutluluğu da negatif yönde etkiler.

Böylece birey belirsizlik yaşadığında, çok mutlu olduğunda ya da çok mutsuz olduğunda ani karar almamalıdır.

Gelecek zamanda durumları tahmin edememe belirsizlik olarak tanımlanmaktadır (Güravşar Gökçe, 2014). Bunun nedeni ise elde var olan bilgilerin öngörü için yarar sağlamaması olabilir (Milliken, 1987).

Literatür tarandığında genel olarak belirsizlik olgusunun, herhangi olay ve davranışlarının sonuçlarının bilinmemesi olarak tanımlandığı görülmektedir (Grote, 2009; Norton, 1975). Olayların ve olabilecek sonuçların bilinmemesi ve tahmin dahi edilememesi olarakta tanımlanabilir (Dowers vd., 2008).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının tanımlaması.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belli olmayan durum ve olaylara karşı zihinsel, duygusal ve davranışsal yönde aksi tepki vermek olarak tanımlanır (Buhr ve Dugas, 2002).

Bilim adamları tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük farklı şekillerde tanımlanmıştır. Gosselin vd. (2000) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belli olmayan olaylara aksi(olumsuz) tepki vermek olarak tanımlamışlardır. Dugas vd. (2001) başka bir tanıma göre kötü olayların gerçekleşebileceğini kabul etmemek olarak ele alınmıştır. Dugas vd. (2005) belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişiler tarafından mutsuz edici, stres hali ve moral bozucu olarak görmüş ayrıca önceden kestirilemeyen olay ve durumların olumsuz olduğunu ve önlenmesi gerektiğini öne sürmüştür. “Belirsizlik üzücüdür, bir işe başlamayı engeller, gelecekte ne olacağını bilmemek can sıkıcıdır, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri” boyutlarında ele alınmıştır (Sarı & Dağ, 2009).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı literatürde ilk defa Frenkel-Bruswick (1949) tarafından kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Daha sonra Budner (1962) belirsizliğe tahammülsüzlüğü “belli olmayan belirsiz durumları tehlike kökeni olarak algılama” ifadesiyle tanımlamıştır. Belirsizlik durumunda genelde inkâr ve boyun eğme tepkileri oluşur. İnkârda, gerçeklik her insana göre değişir. Boyun eğme de ise birey gerçeği değiştiremeyeceğini kabul eder (Budner, 1962).

Budner belirsiz, karışık ve zıt durumları içine alan genel anlamda bir belirsizlik tanımlaması yapmış ve bu üç boyuta göre bir ölçek çıkarmıştır. Freeston vd. (1994) tarafından bir tek belirsizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği olan ilk ölçeği Fransızca olarak çıkarmış, Dugas ve Buhr (2002) tarafından İngilizceye uyarlanmıştır. Bu ölçekte kullandığı belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsizlik halinin stres verici, keyif kaçırıcı ve moral bozucu bir durum olduğu, belli olmayan durumda bireyin harekete geçmemesine sebep olduğu,

kaçınılması gereken bir durum olduğu faktörleri üzerine kurulurken, “belli olmayan belirsiz olay ve durumlara bilişsel, davranışsal ve duygusal yönde negatif tepki verme eğilimi” olarak tanım yapılmıştır.

Günlük hayatın birçok belirsizlik içerdđđ, belirsiz olan durum ve olayları korkutucu olarak hissetmenin bireyde olumsuz duygulara sebep olacağı ve sürekli anksiyete düşmesi kaçınılmaz bir durumdur (Dugas vd., 1994).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı psikolojide aslında endişenin bir alt kategorisi olarak görölmektedir (Çardak, 2012). Dugas ve Koerner (2005) araştırmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün her ne kadar endişeden farklı bir kavram olduğu düşünölse de aslında birbirlerinden ayrı değerdendirilemeyeceğini söyler. Belirsizlik her türlü nedenden ortaya çıkabilir. İnsanlar gelecekte ne olacağını bilmeyebilir ve böyle bir kaygı durumunun sonucuna odaklanmışken bu belirsizlik halinde ne yapacağına karar veremeyebilir. Bu durumlar belirsizlik olgusu ile tanımlanabilir. Böyle durumlarda insanın heyecanlanması, kaygılanması, endişe duyması ve korkması psikoloji bakımından belirsizlik durumunda yaşadđđ çaresizliktir (Dugas & Koerner, 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ayrıca kaygı ve endişenin de temel sebebidir. Bir durum veya olayın açıklanamaması insanı kaygılandıran bir durumdur. İnsanlar her zaman gelecekte ne olacağını bilmek ve bunun kontrolünü elinde tutmak isterler (Sarıçam vd., 2014).

Carleton (2016), belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramlarını ayrı ayrı ele almıştır. Belirsizlik, bilinmez olan bir durumu deneyimlemek olarak açıklamıştır. Tahammülsüzlüğü ise sıkıntıya, strese gelememe, dayanamama ya da rahatsızlık duyma olarak tanımlamıştır. Hissedilen bilinmezliklere verilen duygusal etki, belirsizliğe dayanma kapasitesi olarak görölmektedir (Carleton, 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde, bilinmeyen durumların gösterdđđ korku hali olurken, bilinmezlik olgusu zihinde algılanan bilgi yoksunluğu olarak görölmektedir (Carleton, 2016).

Fourtounas ve Thomas (2016) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü, insanın kötü bir olay olma olasılığını gerçekleşme ihtimalini beklemeksizin kabul edilemez olarak açıklamaktadır. Carleton vd. (2016) yine aynı şekilde belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz bir olayın gerçekleşme olasılığından korkma olarak aktarmaktadır.

Çalışmalara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe, kaygı, stres ve duygu durumu bozukluğunun zihinsel bir tamamlayıcısı olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük; insanların belirsizlik ile ilgili hislerini ve reaksiyonlarını etkileyen zihinsel

çarpıtma olarak görülmektedir (Liao & Wei, 2011). Belirsizliği tehdit edici kötü bir olay olarak gören bireyler, böyle bir olayla başa çıkamayacaklarına dair inançlarını geliştirmektedirler (Reuman vd., 2015).

Literatürde yer alan bulgularda da görüldüğü gibi çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilerin duygu ve davranışlarını yüksek oranda etkilediği görülmektedir. Böylece belirsizliğe tahammülsüzlük oranı yüksek olan bireyler belirsizlik çıktığına dair karar verirken daha çok bilgi aramaktadırlar (Ladouceur vd., 1997; Rosen & Knauper, 2009).

Üniversite öğrencileri gelecek kaygısı, eş seçimi ve kariyer seçimi gibi konularda belirsizliğe düşmektedirler (Liao & Wei, 2011). Reuman vd. (2015), üniversitedeki öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada katılımcılara belirsizlik içeren yazılı metinler okutulmuş ve bu okutulan senaryoların katılımcıları ne kadar etkilediği değerlendirilmektedir. Bu yapılan çalışmanın sonucuna göre ise belirsizliğin açıkça belirtildiği durumların, belirtilmediği durumlara göre daha çok kaygılandığı görülmektedir. Böylece bu yapılan araştırmadan da yola çıkarak kaygı ve belirsizliğin ayrılmaz ikili olduğu söylenebilmektedir.

Belirsiz bir gelecek ve bu gelecekte bilinmeyen tehlikeler endişe kavramı ile benzerlik göstermektedir. Belirsizlik halinin verdiği bu rahatsızlık durumunda endişenin arttığı bilinmektedir. Diğer yandan belirsizlik halleri belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha çok ortaya çıkmasına ve ileriki zamanda çıkacak olumsuz durumlara karşı daha çok endişelenmeye katkıda bulunabilmektedir (Greco & Roger, 2003).

Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalarda, endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları genelde birlikte görülmektedir (Dugas vd., 2004; Holaway vd., 2016; Koerner & Dugas, 2008; Sarı & Dağ, 2009). Özellikle de belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının daha çok patolojik endişe halini harekete geçirdiğini bildiren araştırmalar vardır (Buhr & Dugas, 2002; Starcevic & Berle, 2006). Ayrıca yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk ile belirsizliğe tahammülsüzlük patolojik olarak görülmektedir (Holaway vd., 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerin hayatında olumsuz olayların her an olabileceğini ve istenmeyen olayların meydana gelebileceğini düşünmek buna karşı saygılı olmamaktır (Carleton vd., 2007). Varlık bilimine göre, kimseye güveni olmayan bireylerin karşılaştığı endişe olarak tanımlanmıştır. Belirsizlik haliyle baş etmeye çalışan insan, ilk önce var olduğunu göstermek için bu durum karşısında devamlı savunma yapar. İleriki zamanda bunun gereksiz olduğunu düşünüp kendinin varlığını ve belirsizlikte gerçek olduğunu kabullenir. Sonuç olarak hayatında yaşadığı durumların belirsizliğin var olduğunu ve kendinin gerçek olduğunu görüp yaşamına devam eder (Laing, 2015).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan insanlar, benlik özellikleri bakımından değerlendirildiğinde sabırsız ve hassas bireyler olarak tanımlanır. Yetersizlik duygusunun sonucu olarak bu kişilik özellikleri ortaya çıkar (Adler, 2015).

Genel anlamda bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük insanlarda olumsuz duygulara yönlendirmektedir. Bu duygular insanın bilinçaltında var olan ve insanın kendisine kabullendirip bu negatif duygulardan kurtulacağı, böylece endişe ve kaygı olmadan mutlu hayat sürdüreceği kaçınılmaz bir durumdur. Her insanın farklı olan kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini de etkilemektedir. Belirtilen açıklamalardan da yola çıkarak başta bilişsel olmak üzere duygusal ve davranışsal tarafı sürekli vurgulanmıştır. Çalışma da belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı önemli bir unsur olup kapsamlı ve derin bir şekilde incelenmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutları.

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün belli boyutları vardır. En kapsamlı olanları Freeston vd. (1994), Carleton vd. (2007) ve Sexton & Dugas'ın (2009) çalışmaları vardır.

Freeston vd. (1994) belli olmayan durum ve olaylara verilen duyusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri kapsadığını bildirerek tanımladığı belirsizliğe tahammülsüzlük, beş faktörde incelenmektedir. Bunlar; “belirsizliğin bireyin eyleme geçmesini engellemesi”, “belirsizliğin kabullenilmez ve kaçınılmaz olduğu”, “belirsizliğin strese neden olması”, “belirsizliğin kişiyi olumsuz etkilediği düşüncesi”dir. Bu boyutlara göre belirsizlik kaygı, endişe ve depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Sexton ve Dugas (2009), belirsizliğe tahammülsüzlüğü iki boyutlu olarak ele almıştır. Bu boyutlar; “belirsizlik adil değildir ve her şeyi mahveder” ve “belirsizliğin öz-değerlendirme temelli ve olumsuz davranışsal sonuçları vardır” şeklinde açıklamıştır. Bu boyutlara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün bunalım ve endişe ile yakın ilişkisi vardır.

Carleton vd. (2007) göre belirsizliğe tahammülsüzlük olay ve durumların nasıl ortaya çıktığına bakmadan, onları kabullenmeme olarak tanımlamış ve iki boyutuyla ele almıştır. Bunlar, “engelleyici kaygı” ve “ileriye yönelik kaygı”dır. Bu geleceğe yönelik yani ileriye yönelik olan kaygı, ileride yaşanılacak durum ve olaylara karşı endişe ve korku halini kapsarken, diğer boyutu olan engel olan kaygı ise belirsizlik anında harekete geçme ve belirsizlik durumunu deneyimlemeyi bulamamaktadır (Carleton vd., 2012).

Başka araştırmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarına göre, yapılan ölçeklerden ilki Freeston vd. (1994) tarafından geliştirilmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin (BTÖ) orijinal haliyle yapılan Fransızca şekli, farklı YKB (Yaygın Kaygı

Bozukluğu) düzeyleri arasında ayırım yapmak için oluşturulmuş ve endişe kavramı ile yakın ilişkilidir (McEvoy & Mahoney, 2011). Yapılan bu ölçek daha sonra Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizceye uyarlanmış ve dört tane boyutuyla açıklanmıştır. Bunlar “(a) belirsizlik durumunu stresli ve üzücü bulmak, (b) olumsuz olduğuna ve kaçınılması gerektiğini düşünmek, (c) belirsizlikte hareket edemediğini hissetmek ve (d) belirsizliği haksızlık olarak görmek” şeklindedir (Einstein, 2014).

Carleton vd. (2007)’ e göre orijinal formu 27 tane madde ve 5 tane boyuttan oluşurken kısa formu ise 12 tane madde ve 2 tane boyuttan oluşmaktadır. Beş maddelik formda belirsizlik haline engelleyici hareket olarak tanımlarken, kısa ölçek formunda yedi madde ileriki zamanda karşımıza çıkacak olaylara göre korku ve endişe halini tanımlar (Carleton vd., 2007).

Başka bir ifadeye göre ise belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel boyut ve davranışsal boyut olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bütün boyutların faktörleri hep endişe bozukluğu ile ilişkilendirilmektedir (McEvoy & Mahoney, 2011).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimi.

Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimini direk açıklayan çalışmaların henüz olmadığı görülmektedir. Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimi ile ilgili farklı açıklamalara değinilecektir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimsel süreçleri farklı psikopatolojik faktörlerle ilişkili doğrudan olmadan dolaylı bir şekilde incelenmektedir (Shihata vd., 2016). Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük; ebeveyn tutumları, nörolojik açıklamalar ve farklı psikopatolojik boyutlarla ele alınacaktır.

Ebeveyn tutumları.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişiminde, ebeveyn tutumları ile ilgili araştırmalar vardır. Özellikle kontrolü elde tutan ve yüksek derecede koruyucu tutumlar belirsizliğe tahammülsüzlük ile birleştirilebilir. Bu tutumlar çocukların özgüven, öz yeterlilik ve kontrol etmelerini azaltarak belirsizlik durumuna karşı olumsuzluk yaratmıştır (Shihata vd., 2016). Kontrolü elde tutan ve aşırı korumacı davranan ebeveyn tutumları kaygı, endişe ve bunalım ile ilgisi bulunmuş ayrıca kaygıcı ve reddeden ebeveyn tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yüksek oranda artırdığını ortaya çıkarmıştır (Zlomke & Young, 2009).

Aşırı koruma güdüsü olan ebeveyn tutumlu bireylerin, demokratik ebeveyn tutumu gösterenlere göre daha yüksek oranda belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadığını göstermiştir (Geçgin & Sahranç, 2017). Aynı şekilde annenin reddedici tutumu ve aşırı korumacı olması

ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur (Uçar, 2019).

Annenin doğumdan önceki zamanı da dahil olmak üzere kaygı seviyesinin yüksek oranda olması ile çocuğun çevresinde olan biten durum ve olaylara kaygılı bir şekilde yaklaşması ile ilişkilidir (Geçtan, 2002). Ayrıca buna göre bağlanma stillerinden olan güvensiz bağlanma stili belirsizliğe tahammülsüzlük durumunu yordadığı sonucuna varılmıştır (Yüksel, 2014). Belirsizliği tehdit olarak gören ve değişim istemeyen ailelere sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek oranda olduğu görülmüştür (Öztürk, 2013).

Ebeveynlerin çocuklar için ortaya koydukları tutum ve davranışlarının tutarsızlık göstermesi bu çocuklarda korku, kaygı, endişe hali, belirsizlik ve öfkeli davranışlar gibi olumsuz davranışların sergilenmesine neden olabileceği ifade edilmektedir (Kökdemir, 2003). Okul öncesi çocuklar için yapılan bir araştırmada, ebeveyn tutumlarına göre gelişen olumsuz davranışların çocuklarda risk almayı azalttığı, girişkenlik oranını düşürdüğü, karar verme yetisinin gelişmediği ve gelecek zamanda olumsuz olay ve durumlardan daha çok etkilendikleri belirtilmektedir (Tathioğlu, 2012).

Kısacası ebeveyn tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide ailelerin sergilediği tutarsızlık çocukları olumsuz yönde etkilemekte ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi olduğu görülmektedir.

Nörolojik temelli model.

Nörolojik temelli modeller kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlüğe bakıldığında, son zamanlarda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını açıklayan nöral yapılardan çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Böylece görüntüleme kayıtları aracılığıyla amigdala, insula ve çeşitli korteks yapıları inceleyerek bu çalışmalar ilişkili beyin bölgeleri doğrultusunda belli olmayan uyaranlara karşı uyumlu olmayan davranışsal ve zihinsel süreçlerle ilgisi bulunmuştur. Belirsizlik halinin kalp atışı değişimleriyle ortaya çıktığı ve otonom sistemi ve dikkat ağlarına fazla etki yarattığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Grupe & Nitchke, 2013). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük durumu için risk taşıyan genetik faktörler, zihinsel ve nöral bağlantıları ortaya çıkarmak için çeşitli çalışmaların devam ettiği belirtilmiştir (Shihata vd., 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikopatoloji.

Obsesif-Kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu ile belirsizliğe tahammülsüzlük yakın ilişkilidir. Bu yüzden yaygın anksiyete bozukluğu ile obsesif-kompulsif bozukluk da belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı hakkında biraz bilgi verilecektir.

İlk olarak belirsizliğe tahammülsüzlük bütün anksiyete bozukluklarıyla yakın ilişkilidir (Yıldız, 2017). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük literatürde sürekli endişe kavramı ile ilişkilendirilmektedir (Berenbaum vd., 2008; Buhr & Dugas, 2006; Dugas vd., 1997; Gosselin vd., 1998; Öztürk, 2013). Anksiyete bozukluklarının bir bölümü olarak görülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Bomyea vd., 2015; Carleton, 2014), yaygın bir şekilde anksiyete bozuklukları olan hastaları diğer kaygı bozukluğuna sahip hastalardan ayırt edecek bir yapı göstermiştir (Ladouceur vd., 1999). Yaygın anksiyete bozuklukları olan hastaların, diğer bozuklukları taşıyan hastalara göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Dugas vd., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü obsesif-kompulsif davranışlarla merkezinde olan zihinsel özellikler olarak almıştır. Böylece obsesif-kompulsif bozukluğa sahip kişilerin, belirsizlik halini çok can sıkıcı, rahatsız edici buldukları ve ileriki zamana yönelik kontrol ve kesinlik ihtiyacına sahip oldukları belirtilmiştir (Grayson, 1999; Makhoul Norris & Norris, 1973).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri.

Birçok araştırmacı belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili çok sayıda çalışma yapmış ve farklı türde ölçekler geliştirmişlerdir. Kendi alanında ilk çalışma olan, 7'li likert tipinde ve 16 maddeden oluşan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğidir (Budner, 1962). Budner'den sonra Rosen ve Rydell (1966), MacDonald (1970), Nutt (1988), McLain (1993) belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili ölçekler hazırlamışlardır. Bu ölçme araçlarından çoğu olumlu ve olumsuz maddeler içeren likert tipi ölçme tekniğidir. Rosen ve Rydell (1966) yaptığı ölçek 16 maddelik doğru ve yanlış cümlelerinden oluşmaktadır. Rosen ve Rydell'in ölçeğini düzelten MacDonald (1970), güvenilirlik oranını yükseltmek için California Kişilik Ölçeğinden 2, Barron'un Uyum Ölçeğinden 2 tane daha olmak üzere toplam 4 tane daha madde eklemiştir. Budner (1962) ölçeğinin düzeltilmiş hali Nutt'un (1988) ölçeğidir. Ayrıca Budner ve MacDonald'ın ölçekleri ile McLain'in (1993) geliştirdiği MSTAT-I 22 maddelik ölçeği arasında olumlu açıdan ilişkisi vardır (Owen & Sweeney, 2002).

McLain'den sonra belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili literatüre birçok araştırma katacak olan Freeston vd. (1994) 5 boyut ve 27 maddesi olan ve Fransızca olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini (BTÖ) geliştirmiştir. Bu yapılan ölçek belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili en kapsamlı ölçektir (Carleton vd., 2007). Bu ölçeğin 5 boyutu vardır:

1. Belirsizlik halinin kabullenilmez ve kaçınılması gerektiği düşüncesi
2. Kişiyi olumsuz açıdan etkilediği düşüncesi
3. Belirsizliğin hayal kırıklığı ile ilişkisi
4. Belirsizliğin strese neden olduğu düşüncesi

5. Belirsizliğin eyleme geçmeyi engellemesi

Buhr ve Dugas (2002) Freeston vd. (1994) çalışmalarında BTÖ'nün Fransızca Formunun Fransızca konuşulduğuna dikkat çekmiş, BT ile endişe arasında olan ilgiyi İngilizce araştırmak için BTÖ'nün İngilizce versiyonu geliştirmiştir. Ayrıca bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçeğinden farklı olan 5 boyuttan oluşan bu ölçek 4 boyuttan oluşmaktadır:

1. Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller
2. Belirsizlik üzüntü ve stres hali oluşturur
3. Beklenmeyen olaylar olumsuzdur ve onlardan kaçmak gerekir
4. Belirsizlik adil değildir

Literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile ilgili çocuklara göre hiç araştırma yapılmadığı sadece ergen bireyler için birkaç çalışma yapıldığı görülmektedir. Przworski (2006), çocuklarda endişe halinin BT ile ilgili bir durum olduğu ve çocuklar için BT ölçeği bulunmadığı belirtmiş. Ayrıca buradan yola çıkarak 7-14 yaş arasındaki çocuklar için Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeğini geliştirmiştir (IUS-C). 34 maddelik bu ölçek hem çocuklar için hem de ebeveynler için geliştirilmiştir. İlk olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Çocuk Formu (BTÖ-Ç) 5 boyuttan oluşmaktadır:

1. Belirsizlik strese ya da işlevsellikte bozulmaya sebep olur
2. Gelecekte yaşanılacak olayları düzenlemek için belirsizliğin azaltılması
3. Belirsizlik hoş değildir düşüncesi
4. Gelecekteki olayları kontrol altına almak için harekete geçmek gerekir
5. Belirsizlik adil değildir

Paralel versiyonu olan ebeveyn ölçeği 4 boyuttan oluşmaktadır:

1. Belirsizlik işlevsellikte bozulmaya neden olur
2. Belirsizlik sıkıntı haline neden olur
3. Geleceğin ne getireceğini bilmek gerekir
4. Hazırlıklarla uğraşırken gelecekte ne yaşayacağımızı bilmemiz gerekir

Bu ölçeklerin uygulanmasındaki amaç, çocukların belirsizlik hali yaşadığı durumlarda olaylara olumsuz olarak nasıl tepki vereceğinin ölçülmesidir (Comer vd., 2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği çocuk formu da ebeveyn formu da tüm boyutlarıyla birbirleriyle ve toplam ölçek puanı ile yüksek ilişkilidir. BTÖ-Çocuk Formu'nun Çocuk ve Ebeveyn versiyonlarının OKB ve YAB ile panik hali, ayrılık korkusu, stres ve okul fobisi belirtileri yüksek oranda ilişkilidir (Przeworski, 2006).

Ayrıca Buhr ve Dugas'ın İngilizce versiyonu ile uyarladığı Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin 12 maddelik kısa formunu Kanadalı araştırmacılardan Carleton vd. (2007) geliştirmişlerdir. Bu ölçek 5 boyuttan oluşmaktadır:

1. Engel olan kaygı (5 madde)
2. İleriye yönelik kaygı (7 madde)

Daha sonra Sexton ve Dugas (2009) klinik düzeyde bir hastalığı olmayan üniversite öğrencileri ile yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmasında, Freeston vd. (1994)'te Fransızca olarak geliştirdiği ve Buhr ve Dugas (2002) İngilizceye uyarladıkları 5 boyuttan ve 27 maddeden oluşan BTÖ' nün 2 boyuttan oluşan bir modelini geliştirmişlerdir. Bunlar:

1. Belirsizliğin öz değerlendirmeye ve olumsuz davranışlara dayalı sonuçları olduğu inancı vardır.
2. Belirsizlik adil değildir ve herşeyi bozmaktadır.

Bu belirtilen 2 boyutunda patolojik anksiyete ile yüksek oranda ilişkisi olduğu özellikle de birinci faktörün YAB, endişe ve depresyon hali ile güçlü ilişkisi olduğu saptanmıştır (Sexton & Dugas, 2009).

Geçmişte yapılan araştırmalara bakıldığında bu konu ile ilgili Freeston vd. (1994), Buhr ve Dugas (2002), Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilen belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri en çok kullanılanlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük farklı dillerde geliştirilerek çeşitli ölçekleri geliştirilmiştir. Buhr ve Dugas (2002) geliştirdiği belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçeye uyarlaması ve güvenilirlik geçerlilik çalışması yapılmıştır. BTÖ' nün orjinal formundan 1 madde çıkarılarak 26 madde ve 4 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Bunlar:

1. Belirsizlik üzüntülü ve stres vericidir
2. Belirsizlikten kaçınılmalı ayrıca bu durum olumsuzdur
3. Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller
4. Belirsizlik adaletsizdir

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan araştırmalar.

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılmış araştırma sonuçlarına yer verilecektir.

Sarı ve Dağ (2009), 441 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştirmiş ve bu formun güvenilirlik

ve geçerliliği tespit etmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin güvenip kullanabilecekleri sonucuna varılmıştır.

Çardak (2012), belirsizliğe tahammülsüzlük, affedicilik, öfke kontrolü ve psikolojik iyi oluşun düşük; sürekli kaygı halinin ise yüksek olduğu tespit edilen üniversite öğrencilerine yapılan bu çalışmada psiko eğitim programının, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, affetme eğilimi, psikolojik iyi oluş, öfke ve kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Sonuç ise bu programın, bu kavramlarda değişikliğe neden olduğu bulunmuştur.

Şar vd. (2012), 719 kişilik atanamayan öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada yaşam doyumlarını belirsizliğe tahammülsüzlük, öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuz olma açısından incelenmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunun önemli bir etkeni olduğu sonucuna varılmıştır.

Öztürk (2013), 652 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aile işlevselliği ile intihar ihtimali arasındaki ilişkide aracı etkisini incelemiştir. Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün “belirsizlikle ilgili negatif benlik değerlendirmeleri” ve “belli olmayan durumların stresli ve üzücü olduğu” alt boyutların ve zihinsel esnekliğin kontrol alt faktörünün intihar olasılığı ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide kısmen aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Sarıçam (2014), belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk arasında olan ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasında olumsuz etki olduğu sonucu çıkmıştır.

Yüksel (2014) kaygı düzeyinde bağlanma stilleri duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. Kaygı ve olumsuz duygu arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanmanın, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde artışa sebep olduğu ortaya çıkmıştır.

Mayda vd. (2014), tıp fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve mesleki kaygı düzeylerini araştırmış ve bu bölüme kendi isteğiyle gelmeyen sınıfta kalan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek derecede fazla olduğu sonucu çıkmıştır.

Koç vd. (2016), psikolojik iyi oluş üzerinde affetme becerisi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke kontrolünün ilişkisinin incelendiği 912 eğitim fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada affetme durumu arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı ve bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde etki yapmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Ersöz vd. (2016), belirsizlik hali ile başa çıkmada etki olan boyutları 389 üniversite öğrencisi üzerinde yapmıştır. Çalışmanın sonucunda bu boyutların en önemli medeni hal, kardeş sayısı, büyükşehirde yaşama ve yaş olduğunu belirlenmiştir. İlaveten belirsizliğe tahammülsüzlüğün büyükşehirde yaşama ve cinsiyete göre farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır.

Gümüş ve Sezgin (2016), 175 Multiple Skleroz hastasının katılmasıyla alınan verilere göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesi ile arasında ilişki olduğu değerlendirmesi yapılmıştır. Bu hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlükteki artış intihar düşüncesinde artmasıyla ilişkilidir.

Yıldız (2017), 13-14 yaş aralığında 24 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, güvenli bağlanma şekli kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik ertelemeye etkisi incelenmiş ve 8 oturumluk programın katılımcıların akademik erteleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin azalmasında etkisi olduğu bulunmuştur.

Geçgin ve Sahranç (2017), belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki etkileşim çalışması yapılmıştır. Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük oranı yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu ve aile tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı ortaya çıkmıştır.

Şirin (2018), üniversite öğrencileri ile macera terapisine dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarını gerçekleştirerek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve zihinsel esneklik düzeyleri araştırılmıştır. Sonuç olarak uygulamalardan elde edilen verilere göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Karataş ve Uzun (2018), belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki olumsuz inançlar incelenmiştir. Endişe ile ilgili elde edilen olumlu ve olumsuz inançların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini pozitif şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Yıldız ve Güllü (2018), belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasında olan ilişki 411 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Sonucunda ikisi arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Armutlu (2019), 299 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada psikolojik faktörler ile belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon, dürtüsellik ve genel erteleme arasında olan ilişki araştırılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtileri olumlu etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Argun (2019), 602 emniyet personeli ile yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık arasında olan ilişki araştırılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlılığı olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Uzunaslan ve Serpen (2019), 217 koruma statüsüne sahip kadınlarla yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük çeşitli değişkenlerle incelenmiş ve medeni durum, çalışma durumu, eğitim ve akrabaların varlığı değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı etkileşim olduğu sonucuna varılmıştır.

Dugas vd. (2001) endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişki 347 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluklardan daha çok endişe ile ilişkisi vardır.

Greco ve Roger (2003), üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada belirsizlik, fizyoloji ve stres hali arasındaki ilişki incelenmiş ve belirsizlikte uyarılmanın çok olduğu ve stres düzeylerini belirlemede bireysel olarak farklılıklar olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Ciarrochi vd. (2005), stresli yaşam ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki 240 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek oranda olan kişilerin stres veren yaşam olaylarında çok daha dayanıksız olduğu ve stresli yaşam olaylarının kaygı, endişe, mutsuzluk ve umutsuzluk üzerinde olumsuzluk yarattığını ortaya koymuştur.

Miranda vd. (2008), depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve umutsuzluk adlı çalışmayı 284 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmiş ve belli olmayan durum ve olaylardaki değişikliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Carleton vd. (2010), 286 birey ile yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı arasında olan ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin engel olan kaygı alt boyutu ile sosyal kaygı arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Luhmann vd. (2011), belirsizliğe tahammülsüzlüğün sonunda ödül olan kararları alma ile arasındaki ilişki adlı çalışmayı yapmış. Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin çok değerli fakat uzun zamanda elde edilen ödüllere oranla daha az değerli ama çabuk elde edilen ödülleri isteme eğiliminde olduğu bulunmuştur.

McEvoy ve Mahoney (2012), belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon ve anksiyete bozuklukları arasında olan ilişkiyi 328 kişi üzerinde uygulamıştır. Sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon ve anksiyete bozuklukları arasındaki ilişkiye biraz aracılık ettiği ortaya çıkarılmıştır.

Carleton vd. (2014), 132 panik hastası ile belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve panik bozukluk arasındaki ilişki araştırılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün panik halini yüksek derecede etkilediği sonucu bulunmuştur.

Norr vd. (2015) belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete duyarlılığını siberkondri kapsamında araştırmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün engel olan kaygı alt boyutunun siberkondri ile olumlu yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Osmanoğlu vd. (2018), ergenler ve çocuklarda belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve kaygıyı araştırdıkları çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük oranının hem kaygıyı hem de endişeyi yüksek oranda etkilediği bulunmuştur.

Sonuç olarak literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili birçok araştırma yapılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün hayattaki çok fazla faktörü önemli derecede etkilediği görülmüştür.

Mutluluk

Mutluluk kavramı, tanımı ve önemi.

İnsanlık tarihinde süregelen ve farklı alanlarda da çalışılmak istenen “mutluluk” kavramı: pozitif psikolojinin doğuşuyla 20. Yüzyılın sonlarına doğru gelişmiştir. İnsanların hayatları boyunca mutlu olmak istemesi çok uzun zamandan beri var olmuştur (Bülbül & Giray, 2011). İnsanlık tarihinde mutluluk kavramının ne olduğu, nasıl yaşandığı ve mutluluğun nasıl oluştuğu sorularına cevap aranmıştır. Bireyin kendisine koyduğu en genel amaç olarak belirlediği değerleri mutluluk olarak belirlemiştir (Akarsu, 1997).

Türkçede “mut, bütün istenilen şeylerin yerine getirilmesi”, İngilizcede “happen, zengin olmak; happiness, isteklerin giderilmesiyle birlikte gelen iç rahatlığı” Yunancada “eudaimonia, büyük oranda zenginlik”, Arapçada “saad, bolluk ve talih” anlamlarına gelir. Hint-Avrupa dillerinde ise mutluluk, aug kökünden bolluk anlamında türemiştir (Hançerlioğlu, 1993).

Mutluluk kavramı ilk olarak Yunancada “eudaimonia” kelimesinden geldiği ve anlam olarak her şeyin yolunda gitmesi olarak kullanılmıştır (Marar, 2012). Büyük Türkçe Sözlükte ise mutluluk, saadet ve mutlu olma hali olarak açıklanmıştır (Doğan, 1994). Türk Dil Kurumu’na (2005) göre ise mutluluk kavramı, “ongunluk, kıt, saadet, bahtiyarlık ve bütün özlemlere eksiksiz olarak ulaşmaktan duyulan kıvanç” olarak açıklanmıştır.

Tarihsel gelişim olarak bakıldığında mutluluk, her ne kadar pozitif psikoloji alanı ile birlikte çalışma konusu olmaya başlasada mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar ilk çağ

düşünürlerine kadar geriye uzanmaktadır (Omay, 2004). İnsanlık tarihinde en büyük amaç olan mutluluk kavramını sosyologlar, filozoflar, psikologlar ve din adamları gibi birçok bilim insanı tarafından araştırma konusu olmuştur (Tuncer, 2006). Felsefenin ana amacına mutluluk kavramını koyan ünlü Yunan düşünürü Epikuros bilişsel mutluluğun her şeyden önde geldiğini bildirmiştir. Bireylerin yaşayabileceği en güzel yaşamın mutluluk ve hazla dolu olan bir hayat olacağı sonucuna ulaşmış ve gerçek mutluluğu sade olan şeylerde aramak olduğunu ifade etmiştir (Klein, 2015).

Felsefe alanında Platon mutluluğu fiziksel arzu, akıl ve ruhsal gereksinimden oluşan bu üç kavramın uyumu olarak tanımlamıştır (Sevindik, 2015). Aristoteles “ruhun akla uygun harekette bulunması” ve “ruhun erdeme uygun olması” olarak tanımlar (Bircan, 2001). Sokrates ise mutlu olmak için erdeme gerek olduğunu ifade etmiştir (Gökberk, 1996). Descartes mutluluk kavramını ruhun memnun olması ve iç hoşnutluğu olarak tanımlamıştır (Tuğcu, 2000).

İslami düşünürlerden Farabi ise mutluluk kavramını “mutluluk öyle bir şeydir ki o en son beşeri yetkinlik olmalıdır. Mutluluğa ulaştıktan sonra, artık hiçbir şeye ihtiyaç kalmamalıdır” diyerek tanımlamıştır (Sevindik, 2015).

Ünlü psikolog Fromm (1994) Sevginin ve Şiddetin Kaynağı adlı kitabında, mutlu olma ve mutsuz olmayı bütün canlıların içinde olduğu durumun açıklanması olduğunu söylemiştir. İnsanın hayatı boyunca canlılığının ve yaratıcılığının artması, duygu ve düşüncelerinin belli olması mutluluğu gösterir. Bu durumun azalması ise mutluluk olarak gösterir kendini. Mutlu olmanın belirtisi, iyi hissetmek olurken mutsuzluğun belirtisi baş ağrısı, gergin olma, yılgınlık hali gibi fizyolojik etkiler ve ağır hastalıklar olarak görülebilir. Mutlulukla birlikte birey kendini iyi hissederken mutsuzlukla birlikte birey kendini kötü hissederek vücudunda bazı işlevlerini de olumsuz etkilediğini düşünmektedir (Fromm, 1994).

Pozitif psikoloji kavramına artan ilgi ile birlikte 1980’li yıllar sonrasında mutluluk kavramı da bilimsel açıdan ele alınmaya başlamıştır. Mutlulukla ilgili araştırmacılar, birçok soru ortaya atarak bu kavrama çalışmalarında yer vermiştir (Doğan vd., 2013).

Mutluluk, insanın olumlu duyguları daha çok olumsuz duyguları ise daha az yaşamasıdır. Böylece mutluluk bireyin zihinsel ve duygusal değerlendirmelerinin sonucudur. Pozitif ve negatif duygulara rastlama frekansı mutluluğun duygusal tarafı iken hayata ilişkin değerlendirmeler ise zihinsel tarafını oluşturur (Argyle vd., 1989; Diener, 1984; 1995). İnsanın olumsuz duygulara oranla olumlu duyguları sık yaşaması hayatın bir parçası olan sağlık, iş ve evlilik gibi alanlarda memnuniyet duyması mutluluğun göstergesidir (Diener vd., 1999).

Mutluluğu psikologlar öznel iyi oluş olarak tanımlamışlardır. Öznel iyi oluş ise insanların yaşamlarını değerlendirmesine kendilerine konu olarak görmüş bir psikoloji alanıdır (Diener vd., 1997). Tanım olarak bireyin kendi yaşamını değerlendirip yargı bildirmesi anlamına gelmektedir.

Mutlu bir insanın tanımını ilk defa Wilson yapmış ve bu tanımın demografik faktörlere bağlı olduğunu bildirmiştir. Wilson'a göre mutlu insan "sağlıklı, iyi eğitilmiş, genç, maddi sıkıntısı olmayan, iletişim becerisi yüksek olan, kaygılanmayan, inançlı, evli, işini seven, tevazu sahibi ve zeki insandır" (Diener, 1999).

Pozitif psikoloji alanındaki literatürde mutluluk, eudaimonic ve hedonic olarak iki şekilde ele alınmıştır. Eudaimonic yaklaşım, insanın kendi doğasını anlaması ve kendi potansiyelini gerçekleştirmesidir. Hedonic yaklaşım ise bireyin kendi içinde yaşamdan haz alması, acı olan her şeyden kaçması, pozitif ruh halinin varlığı ve negatif ruh halinin yokluğu olur. Bilimsel olarak eudaimonic yaklaşım, psikolojik iyi oluş olarak, hedonic yaklaşım ise öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008).

Literatürdeki mutluluk ile ilgili tanımlar bir araya getirildiğinde bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını koruyarak insanı olumlu, pozitif yönde etkileyen bir durum olarak görüldüğü tespit edilmiştir (Barak, 2006; Cohen, 2002; Goleman, 2016). Genel olarak bu görüşler araştırmacılar tarafından kabul edilmiştir. Ancak farklı toplumlar kültürel yargılarına göre yapılan çalışmalar mutluluğun nasıl oluştuğu hakkında farklı görüşlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Doğu kültürlerinde bireysel mutluluğa verilen önem az olduğu ve kişilerin mutluluk kavramını kişisel başarılar üzerinden değil bireyler arası ilişkiler üzerinden tanımlarken (Morris, 2012), batı kültürlerinde ise bireysel mutluluğun çok önemli olduğu ve mutluluk ağırlıklı olarak kişisel başarılar üzerinden tanımlanmıştır (Demirci vd., 2016). Böylece bazı araştırmacılar mutluluğun sosyo-ekonomik ve sosyo-demografik durumu gibi özelliklerin birleşiminden oluştuğunu bazı araştırmacıların ise insanların mutluluğa bakışı sosyal ilişkiler, yaşam doyumu ve yaşanılan toplumun özelliklerine bağlı olarak değiştiğini farz etmektedir (Diener vd., 1995; Veenhoven, 1991). Ayrıca yapılan araştırmalar mutluluk düzeyinin maddi gelir kaynağı (Graham & Pettinato, 2002), akademik başarı (Blanchflower & Oswald, 2008) gibi farklı faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir.

Mutluluğun nedenleri.

İnsanlar hayatları boyunca mutlu olabilmek için her yolu denemişlerdir. Böylece bu mutlulukların süresi bazen uzun bazen kısa sürmüştür. Haz, insanı kısa süreli mutlu edebilir. Alkol, sigara, çeşitli haplar vs. kullanmak kısa sürede mutluluk yarattığı düşünülse de uzun

sürelili çeşitli hastalıklar ya da bağımlılıklardan kaynaklı mutsuzluk olabilir. Yine anlık tatmin olma, hırsızlık, intikam, taciz ve tecavüz gibi davranışlar kısa süreli haz yaşattığı düşünülse de uzun zamanlı mutsuzluk doğurabilir (Carr, 2016).

Lyubomirsky ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışma sonucunda insanın mutluluk seviyesi üç boyut olan sahip olunan koşullar, sabit nokta, bilinçli ya da amaçlı olarak yapılan faaliyetlerden kaynaklı olduğunu göz önüne sürmüştür (Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky vd., 2005). Kişilik özelliklerinden ve genetik özelliklerden kaynaklandığını düşündüğü sabit nokta insanın mutluluk oranı %50'sini belirlediğini söylemiştir (Lyubomirsky, 2007).

Diğer dikkat çeken sonuçlardan biri de çevre faktörlerinin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisidir. İnsanların sahip oldukları mutluluklarının %10 gibi bir oranının çevresel faktörlerden kaynaklandığını söylemiştir. Ayrıca kültür, hayat olayları, coğrafi konum, medeni hal, iş, eğitim, cinsiyet, sosyal destek ve en önemlisi sağlıklı olmak gibi faktörler mutluluğun ancak %10'unu açıklamaktadır (Lyubomirsky vd., 2005). İnsanın bilinçli olarak isteyerek yaptığı %40'luk kısmı belirleyen aktiviteler, en önemli önerisine göre insanların mutluluklarını artırmada özgürlüğe ve bir tercihe sahip oldukları açıklanmıştır (Lyubomirsky vd., 2005). Bireyler mutlu olmak için mutlu olmayı beklemek yerine duygu ve düşüncelerinde anlamlı değişimler yapmayı amaç edinmelidir (Lyubomirsky, 2007).

Mutluluk kuramları.

Mutluluk kuramları, insanların neden, nasıl, ne şartlarda mutlu olduğunu ortaya çıkarmak için bazı araştırmacılar tarafından açıklanmıştır. Bu kuramlardan bazılarına değinilmiştir.

Erek kuramı.

Bu kurama göre mutlu olmak, insanın ihtiyaç duyduğu gereksinimlerini karşılaması veya karşılamaması ya da insanın yaşamın hedeflerine erişip erişmemesine bağlıdır. İlk defa 1960 yılında Wilson tarafından ele alınan bu kurama göre ihtiyaçların giderilmesi mutluluğa, giderilmemesi ise mutsuzluğa sebep olduğu varsayımı üzerinedir (Diener, 1984).

Bu kurama göre mutlu olmayı etkileyen birçok faktör vardır. Ayrıca insanların hedeflerine ulaşmaması sonucu elde ettiği mutluluk düzeyinin uzun mu yoksa kısa süreli mi olduğu araştırmacılar açısından bir tartışma konusu olmuştur. Erek kuramına göre hedefler insanı mutluluğun yanında mutsuz olmalarına da yol açabilir (Diener, 1984). Başka bir faktörde insanların arzuları birbirleriyle çatışabilmektedir. Bu yüzden kişiler mutluluk şartlarını tam anlamda karşılamayabilirler. İnsanların içinde bulundukları sosyal ve çevresel olumsuz şartlardan kaynaklı olarak belirledikleri amaçların kendi becerileri ile uyumlu

olmaması mutluluklarına engel olabilir (Cantar & Sanderson, 1999). Kurama göre mutluluk için öncül koşul olan ihtiyaçlar önemlidir. Yine Maslow (1957)' da insanların ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman mutluluğa ulaşabileceklerini vurgulamıştır (Diener, 2009). Sonuç olarak insanlar amaçlarına ulaştıkları takdirde mutlu olabilirler (Myers & Diener, 1995; Diener vd., 1999; Buss, 2000; Lyubomirsky, 2001).

Etkinlik kuramı.

Bu kurama göre mutluluk, insanların hedef ve amaçlarına ulaşırken gerçekleştirdikleri etkinlikler ve bu etkinlikleri yaparken ulaştıkları hazdır. Yani kısaca insanların mutluluğunu amaçlardan çok amaçları gerçekleştirirken yaptıkları faaliyetler artırır (Ryan & Deci, 2001; Diener, 1984). Bu kuramda mutlu olmak için sonuç değil süreç önemlidir. İnsanların ilgi ve yeteneklerine göre hedefledikleri amaçlara ulaşmak için bu süreçteki yaptıkları faaliyetler kişilerin mutluluğuna iyi yönde etki etmektedir. (Tuzgöl Dost, 2005; Ryan & Deci, 2001). Etkinlik kuramı, erek kuramının aksine amacı ele almayı değil, amaca ulaşmak için gidilen yolda sarf edilen emeğin mutluluğu daha çok etkilediğini söylemektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

Akış kuramı.

Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan bu kuram, çevresel faktörlere bakmadan insanın zihninin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz hissedebileceğini savunan bir kuramdır. Yani insanın bilincini kontrol etmesi ile mutluluk sağlanır (Csikszentmihalyi, 2005). Akış insanların yaptıkları işleriyle bütünleşmesi ve bundan haz almasıdır (Moneta, 2004). Bu kuramda insan amaç ve etkinliklere odaklanırsa mutlulukta akış şeklinde zamanla gerçekleşecektir (Yetim, 2001). Csikszentmihalyi (1996) sanatta veya iş hayatında üretken olan kişilerin çalışmalarında akış yaşadıklarını söylemiştir. Bu kişiler bir eser ya da sanat ortaya koyduklarında kendilerini yaptıkları işe tamamen vermekte ve böylece akış süreci yaşadığını bildirmiştir. Bu akış ile birlikte kişi hem üretken hem de keyifli bir şekilde süreci gerçekleştirmesine olanak sağlar (Csikszentmihalyi, 1996).

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramı.

Aşağıdan yukarı kuramına göre mutluluk, insanların hayatlarında yaşamış oldukları küçük mutlulukların toplamıdır. İnsanların hayatında haz aldığı küçük faaliyetlerin toplamı ne kadar çok ise o kadar mutludur (Yetim, 2001; Diener, 1984). Bu kuramın temeli felsefedeki otomistik düşünceye dayanır (Diener, 1984; Kozma & Stones, 1980; Akt.Kublay, 2013). Bu kurama göre mutluluk, insan hayatında ona zevk ve doyum sağlayan yaşantıların hepsidir. İnsanların mutluluğunun anahtarı ise çevre koşullarıdır. Başka bir ifadeye göre bu kuramda kişiler, yaşamlarına dair yaşadıkları acı ve zevklerin değerlendirmesi sonucu kendilerini mutlu

ya da mutsuz olarak değerlendirmektedir (Brief vd. 1993; Akt. Osmanoglu & Kaya, 2013; Diener, 1984). Bu yaklaşıma göre insan ailesi, arkadaşları ve iş hayatı ile ne kadar iyiye aynı oranda mutluluğa ulaşacaktır (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010).

Yukarıdan aşağı kuram ise kişinin mutluluğunun çevresel etmenlerden değil genetik faktörlerden yine yaşadığı deneyimlerden zihinsel gereçlerinin ve kişisel özelliklerinin bir sonucudur (Diener, 1984; Schimmack vd., 2002; Diener & Seligman, 2002). Bu kurama göre insanın karşılaştığı olaylar kesin olarak pozitif ya da negatif değildir. Olayların değerlendirmesi bilincindeki bakış açısına bağlıdır. Yani insanın tutum, inanç ve zihinsel değerleri gibi faktörler mutluluğunda önemli bir faktördür (Feist vd., 1995; Akt., Akyol, 2016).

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramı insanların kişisel olarak algıladığı mutluluğun üzerinde önemli rolü olması açısından benzerdirler. Fakat yaşamda olayların mutluluğa olan etkisi farklılaşmaktadır. Yukarıdan aşağı kuramı çevresel faktörlerden çok insanın kişiliğinin mutluluğun belirleyicisi olarak görürken, aşağıdan yukarı kuramı ise mutluluğun belirleyicisi olarak çevresel faktörleri görmüştür (Mpofu, 1999; Akt., Kublay, 2013). Başka bir ifadeye göre yukarıdan aşağı kuramda mutluluk insan için bir sebepken aşağıdan yukarı kuramda sonuç olarak görülmektedir (Güven, 2008).

Uyum kuramı.

Diener (1984)'e göre insanın mutluluğunu etkileyen en önemli faktörlerden birinin de çevreye uyum sağlama özelliği olduğu bakışına göre uyum kuramı: İnsanların hayatında sürekli değişen olay ve durumlara karşı ilk çok tepki göstereceği ama tepkinin şiddetinin bu süreçte aynı şekilde devam etmeyeceği ve zaman geçtikçe etkisini yitirip normal düzeye döneceğini bu şekilde uyumun gerçekleşeceğini savunmaktadır (Lucas vd., 2003; Diener vd., 1999). Lucas (2007) uyum kuramını insanın yaşadığı olumlu ya da olumsuz durumlardan sonra oluşan duyguların uzun zamanda devam etmesini engelleyerek kişinin ruh sağlığını koruduğu söylemiştir. Böylece kişinin hayatındaki önemli olaylardan sonra farklı şekillerde başa çıkarak uyum sağladıklarını ifade etmiştir. Yine Diener (1984)' de eğitim, sağlık, gelir durumu gibi faktörlerin kişilerin mutluluğu üzerinde fazla etkiye sahip olmadığı vurgulanmıştır.

Sosyal karşılaştırma kuramı.

Bu kurama göre insanların mutlu olması ya da mutsuz olması kendini diğer kişilerle kıyaslamasına bağlıdır. Bireyin kriter olarak gördüğü bu kişiler, kendisinden iyi ya da kötü olabilmektedir. Bu kurama göre kişi kendi sahip oldukları ile diğerlerinin sahip olduklarını

benzer ve farklılık açısından kıyaslar (Diener, 1984). Kendisini diğer bireylerden daha iyi olarak yorumluyorsa mutluluğu artmakta, daha kötü olarak yorumluyorsa mutluluğu azalmaktadır (Diener vd., 1999).

Mutluluğun etkileri.

Mutluluk kavramı iyi olmanın yanında bireylere birçok fayda sağlamaktadır. Yapılan araştırmalara göre mutlu olan bireylerin kolay arkadaş edinmesi, çevre ile olan iletişimi, güçlü kazanımlara ulaşması, çok iyi ebeveyn olması gibi olumlu durumları ortaya çıkarmıştır. Sağlık açısından mutlu olan bireylerin daha sağlıklı oldukları, bağışıklıklarının daha iyi çalıştığı ve çok daha az hastalıklara yakalandıkları görülmüştür. Ayrıca mutlu olanların mutsuzlara oranla on yıl daha uzun yaşadıklarına dair kanıtlarda bulunmuştur. Mutluluk olaylara ve durumlara karşı direnme sağlar ve dayanıklılığını artırır, sağlıklı bir zihin sağlar. Çok fazla yaratıcı olmaya ve zihinsel olarak gelişime yol açar. Böylece bireylere önemli derecede birçok fayda sağlar. Sadece bireylere değil topluluğa ve gruplara da fayda sağlar. Çünkü mutlu olan birey demek mutlu olan toplum demektir (Lama & Cutler, 2009).

Özel iyi oluş yani mutluluk, pozitif duyguların daha çok yaşanmasıdır. Hissedilen bu pozitif duygular insanın düşünme yeteneğini geliştirerek yaşadığı negatif olaylara ve durumlara karşı daha dayanıklı olmasını sağlar. Ayrıca olumlu duygulara hakim olmak ve hayattan zevk almak insanları psikolojik yönden güçlendirmektedir (Fredrickson & Joiner, 2002).

Mutluluğu etkileyen faktörler.

İlk defa mutluluk kavramı ile çalışmasını yapan Wilson (1967) bu kuramla ilgili birçok araştırma yapmıştır. Bu çalışmalardan birinde ulaştığı sonuç, demografik faktörlerin mutluluk oranının çok az bir kısmını karşıladığıdır. Başka bir sonuç ise en avantajlı duruma sahip olan kişilerin en mutlu kişiler olduğudur (Yetim, 2001). Mutluluk kavramı ile ilgili birçok faktör araştırmalarda ele alınmıştır. Bu bölümde mutluluğu etkileyen faktörlerden kısaca bilgi verilecektir.

Kişilik.

Avrupa devletlerinde mutlu olanlar vicdanlı, özsaygılı; mutsuz olanlar ise içekapanık, fazla nevrotik ve uyumlu olmayan kişiler olarak düşünülmektedir (Carr, 2016). Ergen bireyler ile yapılan bir çalışmada başarılı kimliği olan bireylerin iyi olmaları ile arasında ilişki vardır (Eryılmaz & Aypay, 2011). En önemli değişkenlerden biri olan kişiliği Cüceloğlu (2003) “bireyin iç ve dış çevresi ile kurduğu, insanı diğer insanlardan ayıran, tutarlı bir ilişki şekli”

biçiminde ifade etmiştir (Cüceloğlu, 2003). Kişiliğin iki tane önemli derecede özelliği vardır. Bunlar; kişiliğin tutarlı olduğu ve kişiliğin insanın duygularına etki eden bütün zihinsel, güdüsel ve aynı zamanda duygusal süreçleri kapsadığıdır (Burger, 2006). Kişiliğin mutluluk üzerindeki etkisi önemlidir ve mutluluğu doğrudan etkileyen faktör kişiliktir (Diener, 2003).

Kişilik özellikleri insanın mutluluk seviyesini %39 oranında etkilediği görülmektedir. Doğan'ın (2013) 5 faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmak için yaptığı çalışmanın bulgularına göre: sorumluluk, dışadönük olma, yumuşak başlılık ve deneyime açık olmak kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu, nevrotiklik kişilik özellikleriyle de olumsuz açıdan ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2013). Beş faktör kişilik özelliğine bakıldığında nevrotizmin mutlulukta büyük bir etkiye sahip olduğunu, olumsuz duyguları ise anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Türkdoğan, 2010). Birey dış dünyayı bırakıp kendini yenilemek için odaklanırsa o zaman mutlu olur (Tarhan, 2005).

Ekonomik durum.

Toplumda her kapının anahtarı olduğu görüşünün olması bireylerin ekonomiye verdiği değerin bir göstergesidir. Karşılık olarak 1930'lu yıllarda bile yapılan taramalarda sosyo ekonomik durum ile mutluluk arasında istenilen yönde bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan birçok araştırma mutluluk ile ekonomik durum arasında bir ilişki olmadığı, mutluluk için ekonomik değerlerin istenilen oranda olmasının gerekli olmadığına dikkat çekmektedir (Yetim, 2001). Çankaya'nın (2009) yaptığı çalışmada paranın insanların hayatının odak noktasında bulunması insanın iyi olmasını olumsuz yönde etkilemektedir. Türkiye'de yapılan araştırmalara bakıldığında istenilen ekonomik durumun mutlulukla anlamlı ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Tuzgöl Dost, 2006). Başka araştırmaya göre, öznel iyi oluş düzeyi ve aile gelir durumu arasında öznel iyi oluşun farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (Canbay, 2010). Son olarak Kara (2010) yaptığı araştırmasında mutluluk şeklinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir.

Sosyal destek ve aile.

Sosyal destek genel olarak bireyin hayatındaki diğer bireyler tarafından değer görmesi, saygı görmesi ve ilgilenilmesidir (Gurung, 2006). Toplum olarak mutlu olmak kişisel olarak mutlu olmanın ön koşulu ve ilk şartıdır (Hançerlioğlu, 1996). Bireyler sosyal tarafını genel olarak arkadaş, aile ve akraba ortamında geliştirir. Kişinin mutluluğu ancak yaşadığı toplumun mutluluğu ile sağlanır (Kışlak, 2002).

Algılanan sosyal destek gelecek zamanda gerekli olduğu takdirde beklediği desteği, alınan sosyal destek ise kişinin geçmişte çevresinden algıladığı desteği anlatmaktadır. Aileden alınan sosyal destek ihtiyacı kişinin gereksinimlerini gidererek mutluluğu ve iyi oluşu artırmaktadır (Carr, 2016).

Sosyal desteğin birçok kaynağı vardır. Bunlar: aile, arkadaş, öğretmen, yetiştirilen evcil hayvanlar, iş arkadaşları vb. (Bloom, 1990; MdYasin & Dzulkifli, 2010). Bu faktörlerden hepsi doğal olarak mutluluğu da etkilemektedir. Sosyal destek, sosyal ilişkilerle alakalı birçok faktörü barındırmakla birlikte bireyin arkadaşları, ailesi gibi bireyin sosyal destek yapısını oluşturmaktadır (Yıldırım, 2016). Jorenen ve Kurki (2005) araştırmasında aile ve öznel iyi oluş ile ilgili iletişimde açıklık güvenli aile ortamı, ailenin bir üyesi olma, sevgi ortamı, dışsal ilişkiler ve insanın aile içindeki öneminin farkında olması şeklinde altı faktör bulmuştur (Alim, 2018). Cenkseven ve Akbaş ebeveyn ve flört ile ilişki de algılanan hazın öznel iyi oluşu yüksek derecede etkilediği sonucunu elde etmiştir (Cenkseven & Akbaş, 2007).

Aile mutluluk kavramı açısından önemlidir. İletişimi düzgün olan, güvenli ve sevgi dolu aile ortamına sahip kişilerin mutluluğu da önemli derecede artmaktadır. Bu ilişkilerdeki doyum, yaşama olan doyumunu etkilemektedir (Eryılmaz, 2009b). Rask vd. (2003), yaptığı çalışmada aile dinamikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmış ve iletişim ve karşılıklı duygusal yakınlığın öznel olarak iyi hissetmeyi de olumlu yönde etkilediği bulgusunu elde etmiştir (Derin, 2013).

Maneviyat ve din.

Din insanların duygularını yordamakta, iyi olmayan kötü duyguları ise din yolu ile engelleyebilmektedir (Diener vd., 1997; Çankaya, 2008). Dini yaşam getirilerini kabullenip uygulama kader anlayışı ve beraberinde getirdiği teslimiyet psikolojik yönden ruh sağlığına iyi gelmektedir. Ayrıca din, dışarıda sosyal yönden bırakılmış gruplarda ve stresle başa çıkma gücünü artırır. Din faktörünün mutluluk üzerindeki etkisi kişinin hayatında dinin yerine göre farklılık gösterir (Carr, 2016). Türkiye’de maneviyat, din ve mutluluk ile ilgili yapılmış araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmaların bazılarında dini inanca sahip olmanın mutluluk düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Acaboğa (2007), 2006 yılında Kahramanmaraş İl Müftülüğüne bağlı Kuran kurslarında “Din-Mutluluk İlişkisi” adlı çalışmada din faktörünün mutluluğu artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydemir (2008), 2007 yılında Samsun Bafrada yaptığı “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi” isimli çalışmasında dindarlık faktörünün mutluluk oranını artırmada önemli olduğu, ayrıca dini kurallara uymanın da mutluluğu artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Maneviyat kavramı kişiden kişiye farklılık gösterse de asıl olarak tanımı kişinin destek ve güç almasını sağlar (Kararımak, 2004). Böylece bu durumda mutluluğu etkileyen bir faktör olmasını sağlamıştır. Maneviyat kavramı ile ilgili çalışmalarda pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların çoğalmasıyla beraber artış göstermiştir (İmamoğlu, 2017).

Mutluluk ve spor.

İnsanlar hayatları boyunca mutlu olmak isterler. Mutluluk, insanoğlunun hayatının anlamı ve amacıdır. Böylece insanlar sürekli mutluluğu yaşatacak bilgiler ararlar (Vanlıoğlu vd., 2010). Lyubomirsky (2014) kişilere mutluluk katacak seçenekleri bazı boyutlarla ilişkilendirmiştir. Bunlar özellikle sanatsal, kültürel, sportif faaliyetler, insanları mutlu eden olgulardır. Fiziksel aktivite ve egzersizlere katılımdan dolayı mutluluk ve memnuniyet süresi sadece o süreçte değil devamlı olarak kalıcılık sağlar. Çünkü fiziksel aktivite ve spor sağlığa faydalı daha mutlu bir hayat sunuyor. Daha da önemlisi spor ve egzersiz gibi fiziksel aktivitelere katılım sosyal olma imkânı sunar, güzel iletişim kurma ve iş birliği ile daha mutlu yaşam sürmeye yardımcı olur. Bu şekilde spor ile birlikte geçici değil kalıcı mutluluk sağlanır (Hvang & Humphreys, 2012).

Spor planlı yapıldığı zaman hem fiziksel hem zihinsel gelişime büyük yarar sağlamaktadır. Spor faaliyetlerine katılan tüm insanlar ruh ve sağlığına önemli derecede katkı sağlamaktadır. Üstelik düzenli yapılan sporun kişide mutluluk hormonu (endorfin) salgıladığı da bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Tarhan, 2005).

Spor sadece beynimizde değil sinir sistemimizde de olumlu şekilde etki yaratmaktadır. Spordan hemen sonra insan vücudunda zihinsel alanda bir gevşeme olacağı gibi ayrıca kas gruplarının bazılarında rahatlama oluşmaktadır. Böylece kişide bir rahatlama ve mutlu olma hali oluşmaktadır. Aynı zamanda insanlar spor yaptığı zaman kortizol olarak bilinen stres hormonu salgılaması da önemli derecede azalmaktadır. Spor yapan kişi kendini daha mutlu, sevinçli, ılımlı ve depresyondan uzak hissetmektedir. Stres hormonunun (kortizol) azalması ile birlikte mutluluk hormonu (serotonin) salgılanmaktadır. Mutluluk hormonunun salgılanması ile birlikte spor yapan kişilerde zindelik, canlılık ayrıca uyku düzenlerindede olumlu yönde iyileşme sağlamaktadır (Yıldız, 2015).

Yapılan birçok çalışmaya göre kadınların erkeklere göre spor sayesinde oluşan fiziksel görünümünden daha memnun ve mutlulukları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Göksel vd., 2018).

Mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar.

Yapılan çalışmalar ve literatür incelendiğinde öznel iyi oluş ile mutluluk kavramı birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmüştür. Bu iki kavram birçok çalışmada eşit bir şekilde ele alınmıştır (Diener, 1984; Tuzgöl Dost, 2004; Çankaya, 2008).

Diener ve Fujita (1995) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sosyal kaynakların yaşam doyumu ve olumlu duyguların üzerinde pozitif yönlü etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Diener vd. (1995) 55 ülkede yaptıkları ortalama 100 binden fazla bir kitle içinde ülkelerin ekonomik, kültürel ve sosyal özelliklerinin mutluluk ile arasındaki ilişki araştırılmış ve yüksek gelir düzeyi ile mutluluk arasında güçlü ve tutarlı bir ilişkinin olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır.

Katja vd. (2002), 245 öğrenci ile yaptıkları çalışmada erkeklerin yaşam doyumunun kızlara oranla daha fazla olduğunu fakat istatistiksel anlamda bu farkın anlamlı görülmediği saptanmıştır.

Tuzgöl Dost (2004) yılında 700 farklı üniversiteden öğrenciler ile yaptığı araştırmada öznel iyi oluş ile ekonomik durumun arasında anlamlı farklılık olduğu, bölümünü seven üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının bölümünü sevmeyenlere oranla daha fazla olduğu, demografik ebeveyn tutumunu algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının ilgisiz ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarını algılayan öğrencilerin puanından fazla olduğu, ayrıca dini inanca sahip üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının dini inancı olmayanlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2006b) 936 üniversite öğrencisi ile öğrencilerin iyilik hallerini ortaya çıkarmak için yürütülen bu çalışmada aile ve arkadaştan sosyal destek bulan öğrencilerin iyilik hallerinin diğer bireylerden daha fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Kuzucu (2006) yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitim gören öğrencilere yaptığı bu çalışmada kendi hazırladığı “Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programı” ön test, son test ve izleme testi olarak bitirmiş ve psiko-eğitimin öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiş, 12 oturumluk bu çalışmada katılan ve katılmayan bireyler arasında anlamlı derecede bir fark olduğu sonucu bulunamamıştır.

Cenkseven ve Akbaş (2007) 500 üniversite öğrencisi ile öznel iyi oluşun farklı değişkenleri ne derecede etkilediğini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, arkadaşları ile olan ilişkisinde memnun olmanın öznel iyi oluşu anlamlı olarak etkilemediği sonucunu ancak sosyo ekonomik statü, cinsiyet, dışadönük olmak, ebeveyn ilişkisinden memnun olmak ve öğrenilmiş güçlülüğü anlamlı olarak etkilediği sonucunu elde etmiştir.

Çelik (2008) 2006-2007 eğitim öğretim yılında Konya’da 485 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada öznel iyi oluş ve duygusal zekânın alt faktörleri arasında orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ve öznel iyi oluşun da duygusal zekâyı etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Aydemir (2008) 2007 yılında Samsun Bafrada yetişkin bireyler ile yaptığı “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi” isimli çalışmasında dindarlığın mutluluğu artırmada önemli bir faktör olduğu ve medeni hal, gelir durumu, öğrenim düzeyinin de mutluluğu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Saföz ve Güven (2008) 544 lise öğrencisi ile yaptığı araştırma sonucunda sosyometrik açıdan kabullenilen ergenlerin öznel iyi oluşlarının diğer bireylere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eryılmaz (2009a) yetişkin bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ilgili çok araştırma olduğu fakat ergenlerin öznel iyi oluşuyla ilgili çok az araştırma olduğunu söylemiş ve bir ölçek geliştirme araştırması yapmıştır. 250 ergen ile yaptığı “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi” isimli çalışmasında sorumluluk dışa dönük olmanın öznel iyi oluşu az seviyede pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Eryılmaz (2009b) 541 lise öğrencisiyle yaptığı, başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleri ile öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü isimli çalışmasında sorumluluk ve dışa dönük olmanın kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu pozitif yönde, duygusal karmaşanın ise negatif yönde etkilediği sonucunu elde etmiştir.

Kara (2010) özel ve kamu sektöründe çalışan bireyler ile yaptığı çalışmasında mutluluğun cinsiyet ve yaşa göre değişmediği sonucu ve iş tatmininde mutluluğun başarı faktöründen daha etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İlhan ve Özbay (2010) 14 tane üniversiteden üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada öznel iyi oluş ile özerklik, yeterlilik ve psikolojik gereksinimleri sağlama durumu arasında orantılı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bala (2011) Bursa ilinde yetişkin bireyler ile yaptığı araştırmasında kadere inanma, Allah inancı ve ahiret inancı olan insanların şüphe içinde olanlara göre öznel iyi olma düzeylerinin daha fazla olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Eryılmaz (2011) Ankara Keçiören’de 233 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi arasında yüksek oranda bir ilişki olduğu, olumlu gelecek beklentisine sahip ergen bireylerin iyi olma düzeylerinin arttığı, aile ortamında beraber olma durumunun yükselmesiyle öznel iyi olmanın da arttığı ve aile ortamındaki kontrolün öznel iyi olma ile ilgili olmadığı, aile ortamının ergenlerin öznel iyi oluş durumunu %26 oranda açıkladığı bulgularına ulaşılmıştır.

Türkdoğan ve Duru (2012) yılında 627 üniversite öğrencisi ile yaptığı “Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçlarının karşılanmasının rolü” isimli çalışmada beş tane temel olan ihtiyacın karşılanmasından alınan tatminin öznel iyi oluş düzeyini anlamlı oranda açıkladığı sonucunu elde etmiştir.

Eryılmaz (2012) Ankara’da ergen bireyler ile yaptığı çalışmada ergenlerin çevreden önemsenmesi, ergene değer verilmesi, sosyal desteği, sevildiğini hissetmesi durumunda öznel iyi oluşunda arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Doğan (2013) 234 birey ile yaptığı çalışmada kişilik özelliklerinden olan sorumluluk, dışadönük olma, yumuşak başlılık ve deneyime açıklıkla mutluluk kavramı yerine kullanılan öznel iyi olma ile olumlu yönde ilişkisi olduğu, nevrotiklikle öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kublay (2013) Rize’de evliler ile yaptığı çalışmada evlilik uyumu ve değer tercihleri arasındaki ilişki araştırıldığında maneviyat ve evlilik uyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmış ve evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında ise yine olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Satan (2014) 198 üniversite öğrencisiyle yaptığı “Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine etkisi” isimli çalışmada dini inanç oranının öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Özkan (2014) ebeveyn tutumlarıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Karabük’te 659 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada ebeveyn tutumunu hoşgörölü ve demokratik olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşlarının otoriter olarak algılayan ergen bireylerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergen bireylerin anne ve babadan aldıkları olumlu tutum ve sosyal olarak desteklerinin mutluluğu artırmasıyla ilişkili olabileceği bulgusuna ulaşmıştır.

Tatay (2015) bölünmüş ve bölünmemiş aileye sahip ergenlerin öznel iyi oluş, akademik başarı ve yalnızlıklarının karşılaştırmalı olarak araştırılmasıyla, bölünmemiş aileye sahip ergenlerin öznel iyi oluşlarının bölünmüş aileye sahip olanlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dursun (2015) 9 deney grubu ve 9 kontrol grubunda olan ebeveyni boşanmış 18 lise öğrencisi ile yaptığı 11 tane oturumdan oluşan çalışmada hazırladığı programın anne ve babası boşanmış olan ergen bireylerin öznel iyi oluşuna fayda sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaplan (2016) Elazığ'da lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip çocukların mutluluklarının düşük olduğu sonucunu elde etmiştir. Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumuna sahip çocukların ise öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Gündoğan (2016) 548 ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin istediği sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında olumlu açıdan bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yalçın (2016) Atatürk Üniversitesinde okuyan 776 öğrenci ile yaptığı saldırganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki adlı çalışmada saldırganlığın azaltılmasında mutluluğun çok önemli bir rol olduğu bulgusunu elde etmiştir.

İşgör (2017) 402 öğrenci ile yaptığı “Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi” isimli araştırmasında merhamet ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış ve merhametin öznel iyi oluşu önemli oranda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Öztürk (2017) 540 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği “Ergenlerde dindarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışmasında öznel iyi oluş ve dindarlık arasında olumlu açıdan ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydoğdu (2017) 575 lise öğrencisi ile yaptığı “Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışmasında öznel iyi oluş ile akılcı olmayan inançlar arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Yıldırım (2018) Kocaeli ilinde 671 lise öğrencisi ile yaptığı “Ergenlerin öznel iyi oluş ve ebeveyn tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmasında akıllı telefon bağımlılığının çok önemli yordayıcısının öznel iyi oluş olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır.

Çankaya ve Meydan (2018) 506 lisede eğitim gören öğrenci ile yaptığı çalışma sonucunda umut kavramının mutluluğu etkilediği, mutluluğun cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre değişmediği, ergenlerin mutluluk düzeylerine bakılırken amaçların peşinden gitme dürtüsünün önemli bir etken olduğu sonuçlarını ortaya çıkarmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanan ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçeklerden elde edilen verilerle Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca bu tez ölçek çalışmasından yararlanılarak hazırlanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken; örneklem grubunu ise aralarından rastgele yöntemlerle seçilmiş 131 kadın ve 209 erkek olacak şekilde toplam 340 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Bu ölçeklere göre temel bilgiler aşağıdaki gibidir.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ulaşmak için ele alınmıştır. Formda katılan bireylerin cinsiyeti, sınıfı, öğrenim şekli, ailenin toplam aylık geliri vb. sorular sorulmuş ve katılımcıların kendine uygun olan ifadeye işaret koyması istenmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği.

BTÖ orijinal şekli Freeston vd. (1994) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin İngilizceye uyarlaması ise Buhr ve Dugas (2002) tarafından meydana getirilmiştir. Türkçeye uyarlamasıda Sarı ve Dağ (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek adına yapılan çalışmalar 1962 yılına kadar gitmektedir. BT ölçeği; ‘Belirsizlik üzücü ve stres vericidir, belirsizlik eyleme geçmeyi

engeller, belirsizlik olumsuzdur ve kaçınılması gerekir, belirsizlik adil bir davranış değildir' gibi dört tane alt boyuttan meydana gelmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Sarı ve Dağ (2009) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı $r:0.66$, iç tutarlılık katsayısı ise 0.93 bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği 5'li likert yapıda olan bir ölçektir. Bu çalışmada yapılan analiz sonucunda 5 boyutlu bir yapı bulunmuştur. Beşinci boyut bir maddeden oluşmuş, ayrıca madde toplam korelasyonu düşük çıktığı için ölçekten çıkartılmıştır. Ayrıca BTÖ'nün 21. maddesi de hiçbir alt ölçeğe girmemiştir. Böylece Sarı ve Dağ (2009) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmanın son hali 26 maddelik 4 alt boyutlu bir yapıya sahiptir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin Cronbach's Alpha ölçümünde; 'Belirsizlik stres verici ve üzücüdür' alt boyutu değeri $.88$, 'Geleceği bilmemek rahatsız edicidir' alt boyutu değeri $.79$, 'Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri' alt boyutu $.79$, son alt boyut olan 'Belirsizlik harekete geçmemi engelliyor' boyutu için ise $.79$ değerleri elde edilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinde 'Belirsizlik stres verici ve üzücüdür' varyansın $\%16$ 'sını; ikinci alt ölçeği olan "Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri" varyansın $\%13$ 'ünü; üçüncüsü olan 'Geleceği bilmemek rahatsız edicidir' alt ölçeği varyansın $\%11$ 'ini; son olarak 'Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor' alt ölçeği varyansın $\%9$ 'unu açıkladığı elde edilmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük azaldıkça ölçekten alınan puanlar da yükselmiştir.

Oxford mutluluk ölçeği- kısa formu (OMÖ-K).

Mutluluk derecesini değerlendirebilmek için geliştirilmiş tek boyuttan oluşmuş bir ölçektir. Bu ölçeğin amacı kişilerin mutluluk seviyelerini ölçmektir. OMÖ kısa formu Hills ve Argyle (2002) tarafından ortaya çıkmıştır. 8 maddeden oluşan bir formdur. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından oluşturulmuştur. Orjinali olan 8 madde 6'lı likert tipi olan ölçek Türkçe anlam karışıklığından çıkacak sorunları önlemek için, Türkçe diline 5'li likert şeklinde uyarlanmış, madde toplam korelasyonunun ölçülmesinde değeri $.30$ 'un altında olduğundan 4. madde bu ölçekten çıkartılmıştır. 7 maddeli ölçek şeklinde literatüre girmiştir. Oxford mutluluk ölçeği hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum ve son boyut olarak tamamen katılıyorum şeklinde ölçülmektedir. Bu ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile açımlayıcı faktör analizi (AFA) kullanılmıştır. AFA sonucu öz değeri 2.782 olan ve toplam varyansın $\%39.74$ 'ünü gösteren tek boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiştir. Bu tek boyutlu yapının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleminde doğrulanıp doğrulanmayacağını

belirtmek için (DFA) yapılmıştır. Sonuç olarak modelin iyi anlamda uyumlu olduğu ortaya çıkmıştır (Akıncı-Çötök ve Doğan, 2011).

Bu ölçeğin güvenilirliğini kanıtlamak için verilere göre ölçülen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .74 olacak şekilde elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik çalışması içinde ise üniversite öğrencilerine iki hafta aralıklarla OMÖ-K uygulanmış ve uygulamalar arasında .85 korelasyon sonucu ortaya çıkmıştır. Bu çıkan değerler ise ölçeğin güvenilir olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Doğan & Çötök, 2011).

Verilerin Toplanması

Katılımcılara demografik bilgi formu, belirsizliğe tahammülsüzlük ile oxford mutluluk ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçekler öğrencilere internet ortamı üzerinden ulaştırılarak doldurulması sağlanmıştır. Toplanan anket formları ve eksik ya da yanlış girenler değerlendirilmeye alınmamıştır. Formlar 25 Mart-25 Mayıs 2021 arasında uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the social sciences) paket programında ölçülerek analiz edilmiştir. Çalışmada demografik özelliklerin belirlenmesi için frekans analizi yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılmasında ikiden fazla değişkenlere göre tek yönlü varyans analizi (anova), ikili olan değişkenlere göre ise bağımsız olan gruplarda t-testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını hesaplamak için Tukey testi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tablosu

Cinsiyet	N	%
Kadın	131	38,5
Erkek	209	61,5
Yaş	N	%
18-20 Yaş	68	20,0
21-23 Yaş	118	34,7
24-27 Yaş	118	34,7
27 ve üzeri	36	10,6
Sınıf	N	%
1.Sınıf	70	20,6
2.Sınıf	98	28,8
3.Sınıf	83	24,4
4.Sınıf	89	26,2
Bölüm	N	%
Spor Yöneticiliği	104	30,6
Rekreasyon	75	22,1
Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	98	28,8
Antrenörlük	63	18,5
Öğrenim Şekli	N	%
1.Öğretim	189	55,6
2.Öğretim	151	44,4
Ailedeki Kardeş Sayınız?	N	%
1-3	63	18,5
4-6	207	60,9
7-9	56	16,5
Kardeşim yok	14	4,1
Aylık Gideriniz?	N	%
1000 TL'den az	63	18,5
1001-2000 TL	100	29,4
2001-3000 TL	91	26,8
3001 ve üzeri	86	25,3
Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	N	%
Evet	244	71,8
Hayır	96	28,2
Branş?	N	%
Takım Sporları	160	47,1
Bireysel Sporlar	180	52,9
Milli Sporcu musunuz?	N	%
Evet	43	12,6
Hayır	297	87,4
Anne Eğitim Düzeyi	N	%
İlkokul	35	10,3
Ortaokul	75	22,1
Lise	133	39,1
Lisans	97	28,5

Tablo 1 (Devamı)

Baba Eğitim Düzeyi	N	%
İlkokul	62	18,2
Ortaokul	84	24,7
Lise	100	29,4
Lisans	79	23,2
Lisansüstü	15	4,4
Aile Geliriniz?	N	%
0-3000 TL	100	29,4
3001-5000 TL	122	35,9
5001-7500 TL	74	21,8
7500 TL ve üzeri	44	12,9
Sosyal Medya Kullanımınız?	N	%
Kullanmıyorum	16	4,7
Günde 1-2 saat	94	27,6
Günde 3-4 saat	100	29,4
Günde 5-6 saat	64	18,8
Günde 7 saat ve üzeri	66	19,4
Sosyal Olarak Kendinizi Nasıl İfade Edersiniz?	N	%
Az Sosyal	42	12,4
Sosyal	200	58,8
Çok Sosyal	98	28,8
Boş Zamanlarınızı Nasıl Değerlendirirsiniz?	N	%
Fiziksel Etkinliklere Katılarak	31	9,1
Kültürel Etkinliklere Katılarak	20	5,9
Turistik Etkinliklere Katılarak	18	5,3
Sosyal Etkinliklere Katılarak	69	20,3
Sanatsal Etkinliklere Katılarak	20	5,9
Spor Etkinliklerine Katılarak	102	30,0
Dinlenerek	80	23,5
Toplam	340	100

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımında %38,5'lik kısmı kadın (n:131), %61,5'lik kısmı ise erkek (n:209) olmak üzere toplamda 340 öğrenci oluşturmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında %20,0'ının 18-20 yaş arası, %34,7'sinin 21-23 yaş arası, %34,7'sinin 24-26 yaş ve %10,6'sının 27 yaş ve üzeri oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %20,6'sının 1.sınıfta okuduğu, %28,8'inin 2.sınıfta okuduğu, %24,4'ünün 3.sınıf ve %26,2'sinin 4.sınıfta olduğu görülmektedir.

Katılımcıların bölümlerine bakıldığında %30,6'sının spor yöneticiliğinde, %22,1'inin rekreasyonda, %28,8'inin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde ve %18,5'inin antrenörlükte okuduğu görülmektedir.

Öğrencilerin öğrenim durumuna bakıldığında %55,6'sının 1.öğretim ve %44,4'ünün 2.öğretim olduğu sonucuna varılmıştır.

Ailedeki kardeş sayısı dağılımına bakıldığında %18,5'inin 1-3, %60,9'unun 4-6, %16,5'inin 7-9 ve son olarak kardeş sahibi olmayanların %4,1'ini oluşturduğu görülmektedir.

Aylık gider dağılımı incelendiğinde %18,5'inin 1000 tl den az, %29,4'ünün 1001-2000 tl arası, %26,8'inin 2001-3000 tl arası ve son olarak %25,3'ünün 3001 tl ve üzeri gideri olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin düzenli bir şekilde spor yapma düzeyleri incelendiğinde %71,8'inin evet %28,2'sinin ise hayır yanıtını verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Branş dağılımına bakıldığında %47,1'inin takım sporları ile %52,9'unun ise bireysel sporlar ile uğraştığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin millilik düzeyleri incelendiğinde %12,6'sının evet %87,4'ünün ise hayır yanıtı verdiği görülmektedir.

Anne eğitim düzeyleri incelendiğinde %10,3'ünün ilkokul, %22,1'inin ortaokul, %39,1'inin lise son olarak %28,5'inin lisans mezunu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baba eğitim durumuna bakıldığında ise %18,2'sinin ilkokul, %24,7'sinin ortaokul, %29,4'ünün lise, %23,2'sinin lisans ve %4,4'lük kısmının ise lisansüstü mezunu olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların aile gelir durumu incelendiğinde %29,4'ünün 0-3000 tl, %35,9'unun 3001-5000 tl, %21,8'inin 5001-7500 tl arası ve %12,9'unun 7500 tl ve üzeri geliri olduğu görülmektedir.

Sosyal medya kullanım sıklığı incelendiğinde %4,7'sinin kullanmadığı, %27,6'sının günde 1-2 saat kullandığı, %29,4'ünün günde 3-4 saat kullandığı, %18,8'inin günde 5-6 saat kullandığı ve %19,4'ünün ise günde 7 ve üzeri saat kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar sosyal olarak kendilerini %12,4'ünün az sosyal, %58,8'inin sosyal ve %28,8'inin ise çok sosyal olarak ifade etmektedir.

Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme düzeylerine bakıldığında %9,1'inin fiziksel etkinliklere katılarak, %5,9'unun kültürel etkinliklere katılarak, %5,3'ünün turistik etkinliklere katılarak, %20,3'ünün sosyal etkinliklere katılarak, %5,9'unun sanatsal etkinliklere katılarak, %30,0'ının spor etkinliklerine katılarak ve %23,5'inin ise dinlenerek geçirdiği görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğine Ait Ortalamaları

Ölçek	N	Min.	Maks.	Ortalama	Ss.
Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür	340	8,00	40,00	29,06	8,010
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	340	8,00	40,00	27,32	7,579
Geleceği bilmemek Rahatsız Edicidir	340	4,00	20,00	13,30	4,420
Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor	340	5,00	25,00	15,90	5,096
Toplam	340	26,00	130,00	88,39	23,615
Mutluluk	340	7,00	31,00	21,53	5,049

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında; Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt boyutunda ($X=29,06\pm 8,010$); Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunda ($X=27,32\pm 7,579$); Geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutunda ($X=13,30\pm 4,420$); Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyutunda ($X=15,90\pm 5,096$) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların Mutluluk ölçeğinden aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında ($X=21,53\pm 5,049$) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss.	T	p
BSVÜ	Kadın	131	30,43	6,489	2,517	,012*
	Erkek	209	28,20	8,737		
BOBD	Kadın	131	28,03	6,721	1,358	,175
	Erkek	209	26,88	8,055		
GBRE	Kadın	131	13,56	4,130	,855	,393
	Erkek	209	13,14	4,594		
BEGE	Kadın	131	16,78	4,637	2,559	,011*
	Erkek	209	15,34	5,299		
Mutluluk	Kadın	131	21,90	4,343	1,079	,281
	Erkek	209	21,30	5,442		

*($p<0,05$)

Katılımcıların cinsiyetlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BOBD ($p=,175$) ve GBRE ($p=,393$) boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; ($p>0,05$). BSVÜ ($p=,012$) ve BEGE ($p=,011$) de anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine bakılırsa Mutluluk ($p=,281$) ortalamalarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda kadınların ($X=30,43\pm6,489$) erkeklere ($X=28,20\pm8,737$); BEGE alt boyutunda da yine kadınların ($X=16,78\pm4,637$) erkeklere ($X=15,34\pm5,299$) göre daha fazla ortalamalara sahip oldukları değerlendirilmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Öğrenim Şekillerine Bakarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Öğrenim Şekli	N	Ortalama	Ss.	T	p
BSVÜ	1.öğretim	189	27,27	8,457	-4,753	,000*
	2.öğretim	151	31,30	6,803		
BOBD	1.öğretim	189	26,29	7,831	-2,848	,005*
	2.öğretim	151	28,62	7,066		
GBRE	1.öğretim	189	13,19	4,777	-,513	,608
	2.öğretim	151	13,44	3,938		
BEGE	1.öğretim	189	15,52	5,442	-1,526	,128
	2.öğretim	151	16,37	4,600		
Mutluluk	1.öğretim	189	21,59	5,615	,255	,799
	2.öğretim	151	21,45	4,254		

*($p<0,05$)

Katılımcıların öğrenim şekillerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; GBRE ($p=,608$) ve BEGE ($p=,128$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; BSVÜ ($p=,000$) ve BOBD ($p=,005$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların öğrenim şekillerine bakıldığında Mutluluk ($p=,799$) ortalamalarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre ise; BSVÜ alt boyutunda 2.öğretimde okuyanların ($X=31,30\pm6,803$) 1.öğretimde okuyanlara ($X=27,27\pm8,457$); BOBD alt boyutunda yine 2.öğretimde okuyanların ($X=28,62\pm7,066$) 1.öğretimde okuyanlara ($X=26,29\pm7,831$) göre daha fazla ortalamalara sahip oldukları sonucu çıkarılmaktadır.

Tablo 5

Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Düzenli Spor Yapma	N	Ortalama	Ss.	T	p
BSVÜ	Evet	244	28,68	8,287	-1,397	,163
	Hayır	96	30,03	7,211		
BOBD	Evet	244	27,15	7,781	-,646	,519
	Hayır	96	27,75	7,063		
GBRE	Evet	244	13,27	4,374	-,181	,857
	Hayır	96	13,37	4,558		
BEGE	Evet	244	16,02	5,215	,742	,459
	Hayır	96	15,57	4,789		
Mutluluk	Evet	244	21,85	5,268	1,853	,065
	Hayır	96	20,72	4,368		

*(p<0,05)

Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ (p=,163), BOBD (p=,519), GBRE (p=,857) ve BEGE (p=,459) boyutlarında anlamlı derecede farklılığa rastlanmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre Mutluluk (p=,065) ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0,05).

Tablo 6

Katılımcıların Branş Türüne Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Branş Türü	N	Ortalama	Ss.	T	p
BSVÜ	Takım Sporları	160	26,91	8,971	-4,821	,000*
	Bireysel Sporlar	180	30,97	6,497		
BOBD	Takım Sporları	160	25,86	7,704	-3,395	,001*
	Bireysel Sporlar	180	28,62	7,245		
GBRE	Takım Sporları	160	12,41	4,608	-3,574	,000*
	Bireysel Sporlar	180	14,10	4,098		
BEGE	Takım Sporları	160	15,40	5,567	-1,710	,088
	Bireysel Sporlar	180	16,34	4,607		
Mutluluk	Takım Sporları	160	20,81	5,592	-2,508	,013*
	Bireysel Sporlar	180	22,17	4,430		

*(p<0,05)

Katılımcıların branş türüne göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BEGE (p=,088) alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken; BSVÜ (p=,000), BOBD (p=,001) ve GBRE (p=,000) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir (p<0,05).

Katılımcıların branş türüne bakıldığında Mutluluk (p=,013) ortalamalarında anlamlı farklılık görülmektedir (p<0,05).

Buna göre; BSVÜ de bireysel spor ile uğraşanların (X=30,97±6,497) takım sporları ile uğraşanlara (X=26,91±8,971); BOBD alt boyutunda bireysel spor ile uğraşanların (X=28,62±7,245) takım sporları ile uğraşanlara (X=25,86±7,704); GBRE alt boyutunda yine bireysel spor ile uğraşanların (X=14,10±4,098) takım sporları ile uğraşanlara (X=12,41±4,608) oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk boyutunda da yine bireysel spor ile uğraşanların (X=22,17±4,430) takım sporları ile uğraşanlara (X=22,17±4,430) göre daha fazla ortalamaları olduğu görülmektedir.

Tablo 7

Katılımcıların Millilik Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Millilik	N	Ortalama	Ss.	T	p
BSVÜ	Evet	43	23,67	10,516	-4,877	,000*
	Hayır	297	29,84	7,277		
BOBD	Evet	43	21,00	8,687	-6,168	,000*
	Hayır	297	28,24	6,959		
GBRE	Evet	43	10,32	5,125	-4,887	,000*
	Hayır	297	13,73	4,144		
BEGE	Evet	43	12,72	5,791	-4,499	,000*
	Hayır	297	16,36	4,827		
Mutluluk	Evet	43	19,72	7,710	-2,541	,011*
	Hayır	297	21,79	4,496		

*(p<0,05)

Katılımcıların millilik durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ (p=,000), BOBD (p=,000), GBRE (p=,000) ve BEGE (p=,000) alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Yine katılımcıların millilik durumlarına göre Mutluluk (p=,011) düzeylerinde anlamlı fark görülmektedir (p<0,05).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda milli olmayanların (X=29,84±7,277) milli olanlara (X=23,67±10,516); BOBD alt boyutunda milli olmayanların (X=28,24±6,959) milli olanlara (X=21,00±8,687); GBRE alt boyutunda milli olmayanların (X=13,73±4,144) milli olanlara

($X=10,32\pm5,125$); BEGE alt boyutunda milli olmayanların ($X=16,36\pm4,827$) milli olanlara ($X=12,72\pm5,791$) ve Mutluluk boyutunda da yine milli olmayanların ($X=21,79\pm4,496$) milli olanlara ($X=19,72\pm7,710$) göre daha fazla ortalamalara sahip oldukları sonucuna rastlanmaktadır.

Tablo 8

Katılımcıların Yaşlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)18-20 Yaş	68	25,44	9,648	7,152	,000*	c>a b>a
	b)21-23 Yaş	118	30,27	8,435			
	c)24-26 Yaş	118	30,32	6,716			
	d) 27 Yaş ve üzeri	36	27,83	4,171			
BOBD	a)18-20 Yaş	68	23,48	9,853	9,557	,000*	c>a b>a
	b)21-23 Yaş	118	29,20	6,798			
	c)24-26 Yaş	118	28,03	6,398			
	d) 27 Yaş ve üzeri	36	26,11	5,960			
GBRE	a)18-20 Yaş	68	11,47	5,219	6,886	,000*	c>a b>a
	b)21-23 Yaş	118	13,75	3,496			
	c)24-26 Yaş	118	14,21	4,302			
	d) 27 Yaş ve üzeri	36	12,33	3,496			
BEGE	a)18-20 Yaş	68	14,16	6,759	4,229	,006*	c>a b>a
	b)21-23 Yaş	118	16,81	4,494			
	c)24-26 Yaş	118	16,14	4,356			
	d) 27 Yaş ve üzeri	36	15,38	4,894			
Mutluluk	a)18-20 Yaş	68	18,39	6,460	12,550	,000*	c>a b>a d>a
	b)21-23 Yaş	118	21,96	4,559			
	c)24-26 Yaş	118	22,46	4,276			
	d) 27 Yaş ve üzeri	36	23,00	3,405			

*($p<0,05$)

Katılımcıların yaşlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve mutluluk ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ ($p=,000$), BOBD ($p=,000$), GBRE ($p=,000$) ve BEGE ($p=,006$) alt boyutları ile Mutluluk ($p=,000$) düzeylerinde anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 24-26 yaş arası ($X=30,32\pm6,716$) ve 21-23 yaş ($X=30,27\pm8,435$) arası katılımcıların 18-20 yaş ($X=25,44\pm9,648$); BOBD alt boyutunda 24-26 yaş ($X=28,03\pm6,398$) ve 21-23 yaş ($X=29,20\pm6,798$) arası katılımcıların 18-20 yaş ($X=23,48\pm9,853$); GBRE alt boyutunda 24-26 yaş ($X=14,21\pm4,302$) ve 21-23 yaş ($X=13,75\pm3,496$) arası katılımcıların 18-20 yaş ($X=11,47\pm5,219$); BEGE alt boyutunda 24-26 yaş ($X=16,14\pm4,316$) ve 21-23 yaş ($X=16,81\pm4,494$) arası katılımcıların 18-20 yaş arası

($X=14,16\pm6,759$) katılım sağlayan bireylere göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 27 ve üzeri ($X=23,00\pm3,405$) ve 24-26 yaş ($X=22,46\pm4,276$) ve 21-23 yaş ($X=21,96\pm4,559$) arasındaki katılımcıların 18-20 yaş arasındaki ($X=18,39\pm6,460$) katılımcılara göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 9

Katılımcıların Sınıflarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)1.sınıf	70	25,70	10,369	8,283	,000*	b>a,c d>a
	b)2.sınıf	98	31,72	7,124			
	c)3.sınıf	83	28,68	7,108			
	d)4.sınıf	89	29,13	6,545			
BOBD	a)1.sınıf	70	23,75	9,628	9,924	,000*	b>a,d c>a
	b)2.sınıf	98	29,78	7,224			
	c)3.sınıf	83	28,16	5,420			
	d)4.sınıf	89	26,64	6,760			
GBRE	a)1.sınıf	70	11,30	5,187	6,783	,000*	b>a c>a d>a
	b)2.sınıf	98	14,20	3,716			
	c)3.sınıf	83	13,71	4,186			
	d)4.sınıf	89	13,51	4,280			
BEGE	a)1.sınıf	70	13,72	5,705	6,327	,000*	b>a c>a d>a
	b)2.sınıf	98	17,06	4,843			
	c)3.sınıf	83	16,09	4,952			
	d)4.sınıf	89	16,14	4,524			
Mutluluk	a)1.sınıf	70	17,45	5,933	25,132	,000*	b>a c>a d>a
	b)2.sınıf	98	22,01	4,320			
	c)3.sınıf	83	23,56	3,653			
	d)4.sınıf	89	22,32	4,428			

*($p<0,05$)

Katılımcıların sınıflarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ ($p=,000$), BOBD ($p=,000$), GBRE ($p=,000$) ve BEGE ($p=,000$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların sınıflarına bakıldığında Mutluluk ($p=,000$) düzeylerinde anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 2. sınıfdaki katılımcıların ($X=31,72\pm7,124$) 1. sınıf ($X=25,70\pm10,369$) ve 3. sınıf ($X=28,68\pm7,108$) oranla ve 4. sınıfdaki katılımcıların

($X=29,13\pm6,545$) 1. sınıfa ($X=25,70\pm10,369$); BOBD alt boyutunda 2. sınıfdaki katılımcıların ($X=29,78\pm7,224$) 1. sınıf ($X=23,75\pm9,628$) ve 4. sınıf ($X=26,64\pm6,760$) oranla ve 3.sınıfdaki katılımcıların ($X=28,16\pm5,420$) 1. sınıfa ($X=23,75\pm9,628$); GBRE alt boyutunda 2.sınıf ($X=14,20\pm3,716$) 3. sınıf ($X=13,71\pm4,186$) ve 4. sınıf ($X=13,51\pm4,280$) arası katılımcıların 1. sınıfa ($X=11,30\pm5,187$); BEGE alt boyutunda 2. sınıf ($X=17,06\pm4,843$) 3. sınıf ($X=16,09\pm4,952$) ve 4. sınıf ($X=16,14\pm4,524$) arası katılımcıların 1. sınıfdakilere ($X=13,72\pm5,705$) göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 2. sınıf ($X=22,01\pm4,320$) 3. sınıf ($X=23,56\pm3,653$) ve 4. sınıf ($X=22,32\pm4,428$) arası katılımcıların 1. sınıfta ($X=17,45\pm5,933$) katılım sağlayan bireylere göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 10

Katılımcıların Bölümlerine Bakıldığında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Bölüm	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)Spor yöneticiliği	104	24,53	8,843	29,864	,000*	b>a c>a,b d>a,b
	b)Rekreasyon	75	27,52	6,529			
	c)Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	98	31,97	5,535			
	d)Antrenörlük	63	33,84	6,947			
BOBD	a)Spor yöneticiliği	104	24,70	8,471	24,567	,000*	c>a,b d>a,b,c
	b)Rekreasyon	75	24,12	6,337			
	c)Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	98	29,28	5,843			
	d)Antrenörlük	63	32,42	6,087			
GBRE	a)Spor yöneticiliği	104	12,40	5,109	13,144	,000*	c>a,b d>a,b,c
	b)Rekreasyon	75	11,70	4,072			
	c)Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	98	13,89	3,356			
	d)Antrenörlük	63	15,77	3,849			
BEGE	a)Spor yöneticiliği	104	14,15	6,046	15,800	,000*	c>a,b d>a,b
	b)Rekreasyon	75	14,56	4,384			
	c)Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	98	16,89	3,830			
	d)Antrenörlük	63	18,82	4,221			
Mutluluk	a)Spor yöneticiliği	104	19,57	6,550	14,354	,000*	c>a d>a,b,c
	b)Rekreasyon	75	20,85	3,801			
	c)Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	98	22,35	2,929			
	d)Antrenörlük	63	24,30	4,651			

*($p<0,05$)

Katılımcıların bölümlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ ($p=,000$), BOBD ($p=,000$), GBRE ($p=,000$) ve BEGE ($p=,000$) alt boyutlarında anlamlı fark olduğu sonucu görülmektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların bölümlerine göre Mutluluk ($p=,000$) ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Buna göre; BSVÜ boyutunda Rekreasyon bölümündeki katılımcıların ($X=27,52\pm6,529$) Spor yöneticiliğine ($X=24,53\pm8,843$), Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların ($X=31,97\pm5,235$) Spor yöneticiliği ($X=24,53\pm8,843$) ve Rekreasyona ($X=27,52\pm6,529$), Antrenörlük bölümündeki katılımcıların ($X=33,84\pm6,947$) Spor yöneticiliği ($X=24,53\pm8,843$) ve Rekreasyona ($X=27,52\pm6,529$) oranla; BOBD alt boyutunda Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların ($X=29,28\pm5,843$) Spor yöneticiliği ($X=24,70\pm8,471$) ve Rekreasyona ($X=24,12\pm6,337$), Antrenörlük bölümündeki katılımcıların ($X=32,42\pm6,087$) Spor yöneticiliği ($X=24,70\pm8,471$), Rekreasyon ($X=24,12\pm6,337$) ve Beden eğitimi ve spor öğretmenliğine ($X=29,28\pm5,843$) oranla; GBRE alt boyutunda Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların ($X=13,89\pm3,356$) Spor yöneticiliği ($X=12,40\pm5,109$) ve Rekreasyona ($X=11,70\pm4,072$), Antrenörlük bölümündeki katılımcıların ($X=15,77\pm3,849$) Spor yöneticiliği ($X=12,40\pm5,109$), Rekreasyon ($X=11,70\pm4,072$) ve Beden eğitimi ve spor öğretmenliğine ($X=13,89\pm3,356$) oranla; BEGE alt boyutunda Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların ($X=16,89\pm3,830$) Spor yöneticiliği ($X=14,15\pm6,046$) ve Rekreasyona ($X=14,56\pm4,384$), Antrenörlük bölümündeki katılımcıların ($X=18,82\pm4,221$) Spor yöneticiliği ($X=14,15\pm6,046$), Rekreasyon ($X=14,56\pm4,384$) bölümünde katılım sağlayan bireylere göre daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların ($X=22,35\pm2,929$) Spor yöneticiliğine ($X=19,57\pm6,550$), Antrenörlük bölümündeki katılımcıların ($X=24,30\pm4,651$) Spor yöneticiliği ($X=19,57\pm6,550$), Rekreasyon ($X=20,85\pm3,801$) ve Beden eğitimi ve spor öğretmenliğine ($X=22,35\pm2,929$) göre daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 11

Katılımcıların Ailedeki Kardeş Sayısına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Ailedeki Kardeş Sayısı	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)1-3	63	24,41	9,828	11,503	,000*	b>a c>a d>a
	b)4-6	207	29,65	7,356			
	c)7-9	56	30,73	6,697			
	d)Kardeşim yok	14	34,64	3,078			
BOBD	a)1-3	63	21,73	8,742	17,076	,000*	b>a c>a d>a
	b)4-6	207	28,18	6,615			
	c)7-9	56	29,57	7,300			
	d)Kardeşim yok	14	30,78	4,060			
GBRE	a)1-3	63	10,61	4,688	11,744	,000*	b>a c>a d>a
	b)4-6	207	14,00	4,131			
	c)7-9	56	13,17	4,054			
	d)Kardeşim yok	14	15,57	4,032			
BEGE	a)1-3	63	13,09	5,624	8,910	,000*	b>a c>a d>a
	b)4-6	207	16,57	4,912			
	c)7-9	56	16,05	4,617			
	d)Kardeşim yok	14	17,92	1,979			
Mutluluk	a)1-3	63	17,80	6,377	18,551	,000*	b>a c>a d>a
	b)4-6	207	22,59	4,263			
	c)7-9	56	21,10	4,110			
	d)Kardeşim yok	14	24,35	4,125			

*(p<0,05)

Katılım sağlayan bireylerin ailelerindeki kardeş sayılarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ (p=,000), BOBD (p=,000), GBRE (p=,000) ve BEGE (p=,000) boyutlarının hepsinde anlamlı fark görülmektedir (p<0,05).

Katılımcıların ailelerindeki kardeş sayılarına göre Mutluluk (p=,000) düzeylerinde anlamlı fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 4-6 arası (X=29,65±7,356) 7-9 arası (X=30,73±6,697) ve Kardeşim yok (X=34,64±3,078) cevabını veren katılımcıların 1-3 arası (X=24,41±9,828); BOBD alt boyutunda 4-6 arası (X=28,18±6,615) 7-9 arası (X=29,57±7,300) ve Kardeşim yok (X=30,78±4,060) cevabını veren katılımcıların 1-3 arası (X=21,73±8,742); GBRE alt boyutunda 4-6 arası (X=14,00±4,131) 7-9 arası (X=13,17±4,054) ve Kardeşim yok (X=15,57±4,032) cevabını veren katılımcıların 1-3 arası (X=10,61±4,688); BEGE alt boyutunda 4-6 arası (X=16,57±4,912) 7-9 arası (X=16,05±4,617) ve Kardeşim yok (X=17,92±1,979) cevabını veren katılımcıların 1-3 arası (X=13,09±5,624) kardeşi olan katılımcılara göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 4-6 arası ($X=22,59\pm4,263$) 7-9 arası ($X=21,10\pm4,110$) ve Kardeşim yok ($X=24,35\pm4,125$) cevabını veren katılımcıların 1-3 arası ($X=17,80\pm6,377$) cevabını veren katılımcılara göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları sonucu çıkarılmaktadır.

Tablo 12

Katılımcıların Aylık Giderlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Aylık Gider	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)1000 tlden az	63	21,77	9,849	30,876	,000*	b>a
	b)1001-2000tl arası	100	28,79	7,135			c>a,b
	c)2001-3000tl arası	91	31,57	5,151			d>a,b
	d)3001tl ve üzeri	86	32,06	6,516			
BOBD	a)1000 tlden az	63	22,39	9,893	14,145	,000*	b>a
	b)1001-2000tl arası	100	27,08	6,480			c>a
	c)2001-3000tl arası	91	28,96	5,578			d>a
	d)3001tl ve üzeri	86	29,48	7,083			
GBRE	a)1000 tlden az	63	10,58	5,689	14,818	,000*	b>a
	b)1001-2000tl arası	100	13,06	3,915			c>a
	c)2001-3000tl arası	91	13,73	3,144			d>a,b
	d)3001tl ve üzeri	86	15,12	4,109			
BEGE	a)1000 tlden az	63	13,42	6,581	11,660	,000*	c>a
	b)1001-2000tl arası	100	15,06	4,331			d>a,b
	c)2001-3000tlarası	91	16,73	3,514			
	d)3001tl ve üzeri	86	17,80	5,223			
Mutluluk	a)1000 tlden az	63	18,66	7,163	14,454	,000*	b>a
	b)1001-2000tl arası	100	21,32	4,116			c>a
	c)2001-3000tl arası	91	21,56	3,633			d>a,b,c
	d)3001tl ve üzeri	86	23,86	4,349			

*($p<0,05$)

Katılım sağlayan bireylerin aylık giderlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamlarına bakıldığında; BSVÜ ($p=,000$), BOBD ($p=,000$), GBRE ($p=,000$) ve BEGE ($p=,000$) alt boyutlarında anlamlı fark olduğu sonucu görülmektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların aylık giderlerine göre Mutluluk ($p=,000$) düzeylerine bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 1001-2000 TL arası ($X=28,79\pm7,135$) cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ($X=21,77\pm9,849$), 2001-3000 TL arası ($X=31,57\pm5,151$) cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ($X=21,77\pm9,849$) ve 1001-2000 TL arası ($X=28,79\pm7,135$), 3001 ve üzeri ($X=32,06\pm6,516$) cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ($X=21,77\pm9,849$) ve 1001-2000 TL arası ($X=28,79\pm7,135$); BOBD alt boyutunda 1001-

2000 TL ($X=27,08\pm6,480$) 2001-3000 TL ($X=28,96\pm5,578$) ve 3001 ve üzeri ($X=29,48\pm7,083$) arası cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ($X=22,39\pm9,893$); GBRE alt boyutunda 1001-2000 TL ($X=13,06\pm3,915$) 2001-3000 TL ($X=13,73\pm3,144$) ve 3001 ve üzeri ($X=15,12\pm4,109$) arası cevabı veren katılımcıların 1000 TL den az ($X=10,58\pm5,689$) ve 3001 ve üzeri ($X=15,12\pm4,109$) arası cevabı veren katılımcıların 1001-2000 TL ($X=13,06\pm3,915$); BEGE alt boyutunda 2001-3000 TL ($X=16,73\pm3,514$) ve 3001 ve üzeri ($X=17,80\pm5,223$) cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ($X=13,42\pm6,581$) ve 3001 ve üzeri ($X=17,80\pm5,223$) cevabını veren katılımcıların 1001-2000 TL ($X=15,06\pm4,331$) arası cevabını verenlere göredaha fazla ortalamaya sahip oldukları sonucuna rastlanmıştır.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 1001-2000 TL ($X=21,32\pm4,116$), 2001-3000 TL ($X=21,56\pm3,633$) ve 3001 ve üzeri ($X=23,86\pm4,349$) cevabını veren katılımcıların 1000 TL'den az ($X=18,66\pm7,163$) ve 3001 ve üzeri ($X=23,86\pm4,349$) cevabını veren katılımcıların 1001-2000 TL ($X=21,32\pm4,116$) ve 2001-3000 TL ($X=21,56\pm3,633$) cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 13

Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Anne Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)İlkokul	35	28,51	9,648	18,825	,000*	b>a,c c>b d>b
	b)Ortaokul	75	23,56	8,435			
	c)Lise	133	31,27	6,716			
	d)Lisans	97	30,48	4,171			
BOBD	a)İlkokul	35	27,51	9,853	33,520	,000*	b>a c>b d>b,c
	b)Ortaokul	75	20,96	6,798			
	c)Lise	133	30,60	6,398			
	d)Lisans	97	27,68	5,960			
GBRE	a)İlkokul	35	14,00	5,219	24,241	,000*	b>a c>b d>b,c
	b)Ortaokul	75	10,05	3,496			
	c)Lise	133	14,96	4,302			
	d)Lisans	97	13,28	3,496			
BEGE	a)İlkokul	35	16,20	6,759	17,446	,000*	b>a c>b d>b
	b)Ortaokul	75	12,56	4,494			
	c)Lise	133	17,49	4,356			
	d)Lisans	97	16,18	4,894			
Mutluluk	a)İlkokul	35	21,17	6,460	33,799	,000*	b>a c>a,b d>b,c
	b)Ortaokul	75	17,49	4,559			
	c)Lise	133	23,94	4,276			
	d)Lisans	97	21,48	3,405			

*(p<0,05)

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ ($p=,000$), BOBD ($p=,000$), GBRE ($p=,000$) ve BEGE ($p=,000$) alt boyutlarının hepsinde anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre Mutluluk ($p=,000$) düzeylerine bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda Ortaokul ($X=23,56\pm8,435$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=28,51\pm9,648$) ve Lise ($X=31,27\pm6,716$), Lise ($X=31,27\pm6,716$) ve Lisans ($X=30,48\pm4,171$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=23,56\pm8,435$); BOBD alt boyutunda Ortaokul ($X=20,96\pm6,798$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=27,51\pm9,853$), Lise ($X=30,60\pm6,398$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=20,96\pm6,798$), Lisans ($X=27,68\pm5,960$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=20,96\pm6,798$) ve Lise ($X=30,60\pm6,398$); GBRE alt boyutunda Ortaokul ($X=10,05\pm3,496$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=14,00\pm5,219$), Lise ($X=14,96\pm4,302$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=10,05\pm3,496$), Lisans ($X=13,28\pm3,496$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=10,05\pm3,496$) ve Lise ($X=14,96\pm4,302$); BEGE alt boyutunda Ortaokul ($X=12,56\pm4,494$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=16,20\pm6,759$), Lise ($X=17,49\pm4,356$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=12,56\pm4,494$), Lisans ($X=16,18\pm4,894$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=12,56\pm4,494$) cevabını verenlere göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Ortaokul ($X=17,49\pm4,559$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=21,17\pm6,460$) Lise ($X=23,94\pm4,276$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=21,17\pm6,460$) ve Ortaokul ($X=17,49\pm4,559$), Lisans ($X=21,48\pm3,405$) cevabını veren katılımcıların Ortaokul ($X=17,49\pm4,559$) ve Lise ($X=23,94\pm4,276$) cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 14

Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Baba Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)İlkokul	62	24,85	7,806	21,486	,000*	b>a c>a,b d>a e>a,b,c,d
	b)Ortaokul	84	28,08	5,181			
	c)Lise	100	32,73	6,747			
	d)Lisans	79	30,78	7,988			
	e)L.üstü	15	18,46	11,593			
BOBD	a)İlkokul	62	23,70	8,416	26,580	,000*	c>a,b d>a,b e>a,b,c,d
	b)Ortaokul	84	25,17	5,099			
	c)Lise	100	29,94	5,940			
	d)Lisans	79	31,13	6,671			
	e)L.üstü	15	16,80	9,784			
GBRE	a)İlkokul	62	11,66	4,780	22,531	,000*	c>a,b d>a,b,c e>a,b,c,d
	b)Ortaokul	84	12,19	3,363			
	c)Lise	100	14,06	3,199			
	d)Lisans	79	15,94	4,500			
	e)L.üstü	15	7,40	4,579			
BEGE	a)İlkokul	62	12,64	5,380	30,101	,000*	b>a c>a,b d>a,b e>b,c,d
	b)Ortaokul	84	14,69	3,827			
	c)Lise	100	17,87	3,258			
	d)Lisans	79	18,48	5,096			
	e)L.üstü	15	9,40	5,461			
Mutluluk	a)İlkokul	62	19,46	5,656	33,082	,000*	c>a d>a,b e>a,b,c,d
	b)Ortaokul	84	21,03	2,947			
	c)Lise	100	22,54	3,799			
	d)Lisans	79	24,29	4,518			
	e)L.üstü	15	11,66	5,996			

*(p<0,05)

Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ (p=,000), BOBD (p=,000), GBRE (p=,000) ve BEGE (p=,000) alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılık görülmektedir (p<0,05).

Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Mutluluk (p=,000) ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05).

Buna göre; BSVÜ boyutunda Ortaokul (X=28,08±5,181) cevabını veren katılımcıların İlkokul (X=24,85±7,806), Lise (X=32,73±6,747) cevabını veren katılımcıların İlkokul (X=24,85±7,806) ve Ortaokul (X=28,08±5,181), Lisans (X=30,78±7,988) cevabını veren katılımcıların İlkokul (X=24,85±7,806), Lisansüstü (X=18,46±11,593) cevabını veren

katılımcıların İlkokul ($X=24,85\pm7,806$) Ortaokul ($X=28,08\pm5,181$) Lise ($X=32,73\pm6,747$) Lisans ($X=30,78\pm7,988$); BOBD alt boyutunda Lise ($X=29,94\pm5,940$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=23,70\pm8,416$) ve Ortaokul ($X=25,17\pm5,099$) Lisans ($X=31,13\pm6,671$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=23,70\pm8,416$) ve Ortaokul ($X=25,17\pm5,099$) Lisansüstü ($X=16,80\pm9,784$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=23,70\pm8,416$) Ortaokul ($X=25,17\pm5,099$) Lise ($X=29,94\pm5,940$) Lisans ($X=31,13\pm6,671$); GBRE alt boyutunda Lise ($X=14,06\pm3,199$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=11,66\pm4,780$) ve Ortaokul ($X=12,19\pm3,363$) Lisans ($X=15,94\pm4,500$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=11,66\pm4,780$) Ortaokul ($X=12,19\pm3,363$) ve Lise ($X=14,06\pm3,199$) Lisansüstü ($X=7,40\pm4,579$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=11,66\pm4,780$) Ortaokul ($X=12,19\pm3,363$) Lise ($X=14,06\pm3,199$) Lisans ($X=15,94\pm4,500$); BEGE alt boyutunda Ortaokul ($X=14,69\pm3,827$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=12,64\pm5,380$), Lise ($X=17,87\pm3,258$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=12,64\pm5,380$) ve Ortaokul ($X=14,69\pm3,827$), Lisans ($X=18,48\pm5,096$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=12,64\pm5,380$) ve Ortaokul ($X=14,69\pm3,827$) Lisansüstü ($X=9,40\pm5,461$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=12,64\pm5,380$) Ortaokul ($X=14,69\pm3,827$) Lise ($X=17,87\pm3,258$) Lisans ($X=18,48\pm5,096$) cevabını verenlere göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Lise ($X=22,54\pm3,799$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=19,46\pm5,656$), Lisans ($X=24,29\pm4,518$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=19,46\pm5,656$) ve Ortaokul ($X=21,03\pm2,947$) Lisansüstü ($X=11,66\pm5,996$) cevabını veren katılımcıların İlkokul ($X=19,46\pm5,656$) Ortaokul ($X=21,03\pm2,947$) Lise ($X=22,54\pm3,799$) Lisans ($X=24,29\pm4,518$) cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 15.

Katılımcıların Aile Gelirine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Aile Geliri	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)0-3000 tl	100	26,38	10,149	7,926	,000*	b>a c>a d>a,b
	b)3001-5000 tl	122	29,27	6,300			
	c)5001-7500 tl	74	30,08	6,356			
	d)7500 tl ve üzeri	44	32,86	7,419			
BOBD	a)0-3000 tl	100	26,56	9,636	1,239	,295	
	b)3001-5000 tl	122	27,39	6,620			
	c)5001-7500 tl	74	27,14	6,620			
	d)7500 tl ve üzeri	44	29,18	6,039			
GBRE	a)0-3000 tl	100	13,44	5,596	,805	,492	
	b)3001-5000 tl	122	13,32	3,948			
	c)5001-7500 tl	74	12,70	3,841			
	d)7500 tl ve üzeri	44	13,95	3,450			
BEGE	a)0-3000 tl	100	16,35	6,676	3,743	,011*	d>b
	b)3001-5000 tl	122	14,95	4,186			
	c)5001-7500 tl	74	15,72	4,358			
	d)7500 tl ve üzeri	44	17,77	3,734			
Mutluluk	a)0-3000 tl	100	20,20	6,564	4,174	,006*	d>a
	b)3001-5000 tl	122	21,72	4,556			
	c)5001-7500 tl	74	22,10	2,762			
	d)7500 tl ve üzeri	44	23,06	4,819			

*(p<0,05)

Katılımcıların aile gelirine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BOBD (p=,295) ve GBRE (p=,492) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken (p>0,05); BSVÜ (p=,000) ve BEGE (p=,011) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir (p<0,05).

Katılımcıların aile gelirine göre Mutluluk (p=,006) düzeylerine bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 3001-5000 TL arası (X=29,27±6,300) 5001-7500 TL (X=30,08±6,356) ve 7500 TL ve üzeri (X=32,86±7,419) cevabı veren katılımcıların 0-3000 TL (X=26,38±10,149), 7500 TL ve üzeri (X=32,86±7,419) cevabını veren katılımcıların 3001-5000 TL (X=29,27±6,300); BEGE alt boyutunda 7500 TL ve üzeri (X=17,77±3,734) cevabını veren katılımcıların 3001-5000 TL (X=14,95±4,186) aile gelirine sahip katılımcılara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 7500 TL ve üzeri ($X=23,06\pm4,819$) cevabını veren katılımcıların 0-3000 TL ($X=20,20\pm6,564$) cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 16.

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Sosyal Medya Kullanım	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)Kullanmıyorum	16	19,12	12,301	16,435	,000*	b>a
	b)Günde 1-2 saat	94	26,00	7,005			c>a,b
	c)Günde 3-4 saat	100	29,86	6,514			d>a,b
	d)Günde 5-6 saat	64	32,03	7,684			e>a,b
	e)Günde 7 ve üzeri	66	31,75	7,264			
BOBD	a)Kullanmıyorum	16	18,43	10,972	22,715	,000*	b>a
	b)Günde 1-2 saat	94	25,05	7,689			c>a
	c)Günde 3-4 saat	100	26,14	6,519			d>a,b
	d)Günde 5-6 saat	64	28,92	6,226			e>a,b,c,d
	e)Günde 7 ve üzeri	66	32,96	4,584			
GBRE	a)Kullanmıyorum	16	9,31	6,007	22,041	,000*	c>a
	b)Günde 1-2 saat	94	11,75	4,461			d>a,b
	c)Günde 3-4 saat	100	12,57	3,508			e>a,b,c,d
	d)Günde 5-6 saat	64	14,14	4,070			
	e)Günde 7 ve üzeri	66	16,78	3,010			
BEGE	a)Kullanmıyorum	16	9,93	5,195	34,144	,000*	b>a
	b)Günde 1-2 saat	94	13,63	4,769			c>a
	c)Günde 3-4 saat	100	15,12	4,105			d>a,b,c
	d)Günde 5-6 saat	64	17,34	4,250			e>a,b,c,d
	e)Günde 7 ve üzeri	66	29,34	3,776			
Mutluluk	a)Kullanmıyorum	16	13,75	7,066	34,422	,000*	b>a
	b)Günde 1-2 saat	94	19,70	5,000			c>a
	c)Günde 3-4 saat	100	20,93	3,078			d>a,b,c
	d)Günde 5-6 saat	64	22,98	4,009			e>a,b,c,d
	e)Günde 7 ve üzeri	66	25,54	4,114			

*($p<0,05$)

Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ ($p=,000$), BOBD ($p=,000$), GBRE ($p=,000$) ve BEGE ($p=,000$) alt boyutlarında tümünde anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığına göre Mutluluk ($p=,000$) düzeylerine bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda günde 1-2 saat kullananların ($X=26,00\pm7,005$) kullanmayanlara ($X=19,12\pm12,301$), günde 3-4 saat kullananların ($X=29,86\pm6,514$) günde 5-6 saat kullananların ($X=32,03\pm7,684$) günde 7 ve üzeri saat kullananların ($X=31,75\pm7,264$), kullanmayanlara ($X=19,12\pm12,301$) ve günde 1-2 saat kullananlara ($X=26,00\pm7,005$); BOBD alt boyutunda günde 1-2 saat kullananların ($X=25,05\pm7,689$) kullanmayanlara ($X=18,43\pm10,972$), günde 3-4 saat kullananların ($X=26,14\pm6,519$) günde 5-6 saat kullananların ($X=28,92\pm6,226$) günde 7 ve üzeri saat kullananların ($X=32,96\pm4,584$), kullanmayanlara ($X=18,43\pm10,972$) ve günde 5-6 saat kullananların ($X=28,92\pm6,226$) günde 1-2 saat kullananlara ($X=25,05\pm7,689$) ve günde 7 ve üzeri saat kullananların ($X=32,96\pm4,584$), günde 1-2 saat kullananlara ($X=25,05\pm7,689$), günde 3-4 saat kullananlara ($X=26,14\pm6,519$) ve günde 5-6 saat kullananlara ($X=28,92\pm6,226$); GBRE alt boyutunda günde 3-4 saat kullananların ($X=12,57\pm3,508$) günde 5-6 saat kullananların ($X=14,14\pm4,070$) günde 7 ve üzeri saat kullananların ($X=16,78\pm3,010$), kullanmayanlara ($X=9,31\pm6,007$) ve günde 5-6 saat kullananların ($X=14,14\pm4,070$) günde 1-2 saat kullananlara ($X=11,75\pm4,461$) ve günde 7 ve üzeri saat kullananların ($X=16,78\pm3,010$), günde 1-2 saat kullananlara ($X=11,75\pm4,461$), günde 3-4 saat kullananlara ($X=12,57\pm3,508$) ve günde 5-6 saat kullananlara ($X=14,14\pm4,070$); BEGE alt boyutunda günde 1-2 saat kullananların ($X=13,63\pm4,769$) kullanmayanlara ($X=9,93\pm5,195$), günde 3-4 saat kullananların ($X=15,12\pm4,105$) kullanmayanlara ($X=9,93\pm5,195$), günde 5-6 saat kullananların ($X=17,34\pm4,250$) kullanmayanlara ($X=9,93\pm5,195$), günde 1-2 saat kullananlara ($X=13,63\pm4,769$), günde 3-4 saat kullananlara ($X=15,12\pm4,105$) günde 7 ve üzeri saat kullananların ($X=29,34\pm3,776$) kullanmayanlara ($X=9,93\pm5,195$), günde 1-2 saat kullananlara ($X=13,63\pm4,769$), günde 3-4 saat kullananlara ($X=15,12\pm4,105$) ve günde 5-6 saat kullananlara ($X=17,34\pm4,250$) göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; günde 1-2 saat kullananların ($X=19,70\pm5,000$) kullanmayanlara ($X=13,75\pm7,066$), günde 3-4 saat kullananların ($X=20,93\pm3,078$) kullanmayanlara ($X=13,75\pm7,066$), günde 5-6 saat kullananların ($X=22,98\pm4,009$) kullanmayanlara ($X=13,75\pm7,066$), günde 1-2 saat kullananlara ($X=19,70\pm5,000$), günde 3-4 saat kullananlara ($X=20,93\pm3,078$) günde 7 ve üzeri saat kullananların ($X=25,54\pm4,114$) kullanmayanlara ($X=13,75\pm7,066$), günde 1-2 saat kullananlara ($X=19,70\pm5,000$), günde 3-4 saat kullananlara ($X=20,93\pm3,078$) ve günde 5-6 saat kullananlara ($X=22,98\pm4,009$) göre daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 17

Katılımcıların Sosyal Olarak Kendinizi Nasıl İfade Edersiniz Sorusuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Sosyal misiniz?	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)Az sosyal	42	22,88	11,283	16,116	,000*	b>a c>a
	b)Sosyal	200	29,60	5,984			
	c)Çok sosyal	98	30,61	8,797			
BOBD	a)Az sosyal	42	20,71	10,618	25,987	,000*	b>a c>a,b
	b)Sosyal	200	27,34	6,166			
	c)Çok sosyal	98	30,12	6,949			
GBRE	a)Az sosyal	42	10,00	5,880	19,877	,000*	b>a c>a,b
	b)Sosyal	200	13,23	3,654			
	c)Çok sosyal	98	14,86	4,366			
BEGE	a)Az sosyal	42	11,90	6,003	36,075	,000*	b>a c>a,b
	b)Sosyal	200	15,32	3,885			
	c)Çok sosyal	98	18,78	5,344			
Mutluluk	a)Az sosyal	42	15,38	6,120	69,894	,000*	b>a c>a,b
	b)Sosyal	200	21,31	3,991			
	c)Çok sosyal	98	24,62	3,803			

*(p<0,05)

Katılımcıların sosyal olma düzeylerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ (p=,000), BOBD (p=,000), GBRE (p=,000) ve BEGE (p=,000) alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05).

Katılımcıların sosyal olma düzeylerine göre Mutluluk (p=,000) düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda Sosyal (X=29,60±5,984) ve Çok sosyal (X=30,61±8,797) cevabını veren katılımcıların Az sosyal (X=22,88±11,283); BOBD alt boyutunda Sosyal (X=27,34±6,166) ve Çok sosyal (X=30,12±6,949) cevabını veren katılımcıların Az sosyal (X=20,71±10,618), Çok sosyal (X=30,12±6,949) cevabını veren katılımcıların Sosyal (X=27,34±6,166); GBRE alt boyutunda Sosyal (X=13,23±3,654) ve Çok sosyal (X=14,86±4,366) cevabını veren katılımcıların Az sosyal (X=10,00±5,880), Çok sosyal (X=14,86±4,366) cevabını veren katılımcıların Sosyal (X=13,23±3,654); BEGE alt boyutunda Sosyal (X=15,32±3,885) ve Çok sosyal (X=18,78±5,344) cevabını veren katılımcıların Az sosyal (X=11,90±6,003), Çok sosyal (X=18,78±5,344) cevabını veren katılımcıların Sosyal (X=15,32±3,885) cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Sosyal ($X=21,31\pm3,991$) ve Çok sosyal ($X=24,62\pm3,803$) cevabını veren katılımcıların Az sosyal ($X=15,38\pm6,120$), Çok sosyal ($X=24,62\pm3,803$) cevabını veren katılımcıların Sosyal ($X=21,31\pm3,991$) cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 18

Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Şekline Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçek	Boş Zaman Değerlendirme	N	Ortalama	Ss.	F	p	Post Hoc (Tukey)
BSVÜ	a)Fiziksel etkinliklere katılarak	31	20,03	10,120	28,453	,000*	c>a d>a e>a,b,d f>a,b,c,d g>a,b,f
	b)Kültürel etkinliklere katılarak	20	23,15	8,132			
	c)Turistik etkinliklere katılarak	18	26,77	4,479			
	d)Sosyal etkinliklere katılarak	69	26,20	5,010			
	e)Sanatsal etkinliklere katılarak	20	32,35	3,422			
	f)Spor etkinliklerine katılarak	102	34,72	4,941			
	g)Dinlenerek	80	28,98	8,202			
BOBD	a)Fiziksel etkinliklere katılarak	31	19,93	10,465	25,634	,000*	d>a e>a,b,f f>a,b,c,d g>a,b,c,d
	b)Kültürel etkinliklere katılarak	20	21,05	8,617			
	c)Turistik etkinliklere katılarak	18	21,94	6,216			
	d)Sosyal etkinliklere katılarak	69	24,40	5,507			
	e)Sanatsal etkinliklere katılarak	20	27,10	4,178			
	f)Spor etkinliklerine katılarak	102	31,83	4,566			
	g)Dinlenerek	80	29,80	6,626			
GBRE	a)Fiziksel etkinliklere katılarak	31	9,80	6,007	17,115	,000*	e>a f>a,b,c,d g>a,b,c,d
	b)Kültürel etkinliklere katılarak	20	10,25	5,339			
	c)Turistik etkinliklere katılarak	18	9,88	3,197			
	d)Sosyal etkinliklere katılarak	69	11,73	3,274			
	e)Sanatsal etkinliklere katılarak	20	13,55	2,818			
	f)Spor etkinliklerine katılarak	102	15,13	2,501			
	g)Dinlenerek	80	15,15	4,709			
BEGE	a)Fiziksel etkinliklere katılarak	31	11,74	6,752	20,311	,000*	e>a,b f>a,b,c,d g>a,b,c,d
	b)Kültürel etkinliklere katılarak	20	11,75	4,411			
	c)Turistik etkinliklere katılarak	18	13,38	4,407			
	d)Sosyal etkinliklere katılarak	69	13,50	3,860			
	e)Sanatsal etkinliklere katılarak	20	16,20	2,627			
	f)Spor etkinliklerine katılarak	102	17,92	3,308			
	g)Dinlenerek	80	18,52	5,190			
Mutluluk	a)Fiziksel etkinliklere katılarak	31	17,96	8,089	11,996	,000*	d>a,b e>a,b f>a,b,c g>a,b,c
	b)Kültürel etkinliklere katılarak	20	16,45	5,114			
	c)Turistik etkinliklere katılarak	18	18,44	3,166			
	d)Sosyal etkinliklere katılarak	69	21,27	3,472			
	e)Sanatsal etkinliklere katılarak	20	21,85	1,694			
	f)Spor etkinliklerine katılarak	102	22,80	3,841			
	g)Dinlenerek	80	23,41	5,172			

*(p<0,05)

Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme şekillerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ ($p=,000$), BOBD ($p=,000$), GBRE ($p=,000$) ve BEGE ($p=,000$) alt boyutlarında anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$).

Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme şekillerine göre Mutluluk ($p=,000$) düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Buna göre; BSVÜ alt boyutunda turistik etkinliklere katılanların ($X=26,27\pm4,479$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=20,03\pm10,120$), sosyal etkinliklere katılanların ($X=26,20\pm5,010$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=20,03\pm10,120$), sanatsal etkinliklere katılanların ($X=32,35\pm3,422$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=20,03\pm10,120$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=23,15\pm8,132$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=26,20\pm5,010$), spor etkinliklerine katılanların ($X=34,72\pm4,941$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=20,03\pm10,120$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=23,15\pm8,132$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=26,77\pm4,479$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=26,20\pm5,010$), dinlenenlerin ($X=28,98\pm8,202$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=20,03\pm10,120$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=23,15\pm8,132$) ve spor etkinliklerine katılanlara ($X=34,72\pm4,941$) oranla; BOBD alt boyutunda sosyal etkinliklere katılanların ($X=24,40\pm5,507$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=19,93\pm10,465$), sanatsal etkinliklere katılanların ($X=27,10\pm4,178$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=19,93\pm10,465$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=21,05\pm8,617$) spor etkinliklerine katılanlara ($X=31,83\pm4,566$), spor etkinliklerine katılanların ($X=31,83\pm4,566$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=19,93\pm10,465$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=21,05\pm8,617$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=21,94\pm6,216$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=24,40\pm5,507$), dinlenenlerin ($X=29,80\pm6,626$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=19,93\pm10,465$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=21,05\pm8,617$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=21,94\pm6,216$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=24,40\pm5,507$) oranla; GBRE alt boyutunda sanatsal etkinliklere katılanların ($X=13,55\pm2,818$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=9,80\pm6,007$), spor etkinliklerine katılanların ($X=15,13\pm2,501$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=9,80\pm6,007$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=10,25\pm5,339$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=9,88\pm3,197$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=11,73\pm3,274$), dinlenenlerin ($X=15,15\pm4,709$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=9,80\pm6,007$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=10,25\pm5,339$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=9,88\pm3,197$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=11,73\pm3,274$) oranla; BEGE alt boyutunda sanatsal etkinliklere katılanların ($X=16,20\pm2,627$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=11,74\pm6,752$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=11,75\pm4,411$), spor etkinliklerine katılanların ($X=17,92\pm3,308$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=11,74\pm6,752$) kültürel

etkinliklere katılanlara ($X=11,75\pm4,411$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=13,38\pm4,407$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=13,50\pm3,680$), dinlenenlerin ($X=18,52\pm5,190$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=11,74\pm6,752$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=11,75\pm4,411$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=13,38\pm4,407$) sosyal etkinliklere katılanlara ($X=13,50\pm3,680$) oranla daha fazla ortalamaoya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; sosyal etkinliklere katılanların ($X=21,27\pm3,472$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=17,96\pm8,089$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=16,45\pm5,114$), sanatsal etkinliklere katılanların ($X=21,85\pm1,694$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=17,96\pm8,089$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=16,45\pm5,114$), spor etkinliklerine katılanların ($X=22,80\pm3,841$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=17,96\pm8,089$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=16,45\pm5,114$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=18,44\pm3,166$), dinlenenlerin ($X=23,41\pm5,172$) fiziksel etkinliklere katılanlara ($X=17,96\pm8,089$) kültürel etkinliklere katılanlara ($X=16,45\pm5,114$) turistik etkinliklere katılanlara ($X=18,44\pm3,166$) oranla daha fazla ortalamaoya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 19

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçlarına İlişkin Veriler

	BSVÜ	BOBD	GBRE	BEGE	MUTLULUK
BSVÜ Pearson Korelasyonu	1	,776	,686	,644	-,303
P		,000	,000	,000	,000
N	340	340	340	340	340
BOBD Pearson Korelasyonu	,776	1	,882	,807	-,502
P	,000		,000	,000	,000
N	340	340	340	340	340
GBRE Pearson Korelasyonu	,686	,882	1	,816	-,517
P	,000	,000		,000	,000
N	340	340	340	340	340
BEGE Pearson Korelasyonu	,644	,807	,816	1	-,472
P	,000	,000	,000		,000
N	340	340	340	340	340
MUTLULUK Pearson Korelasyonu	-,303	-,502	-,517	-,472	1
P	,000	,000	,000	,000	
N	340	340	340	340	340

*($p<0,05$) **($p<0,01$)

Veriler incelendiğinde katılımcıların BSVÜ ile BOBD alt boyutu puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($r=,776$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BSVÜ ortalamaları arttıkça, BOBD ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların BSVÜ alt boyutu ile GBRE alt boyutu puanları arasında pozitif orta düzeyde ilişki olduğu sonucu çıkmıştır. ($r=,686$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BSVÜ ortalamaları arttıkça GBRE ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların BSVÜ alt boyutu ile BEGE alt boyutu puanları arasında pozitif orta düzeyde ilişki olduğu sonucu çıkmıştır. ($r=,644$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BSVÜ ortalamaları arttıkça BEGE ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların BSVÜ alt boyutu ile mutluluk puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($r=-,303$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BSVÜ ortalamaları arttıkça mutluluk ortalamalarının azaldığı, BSVÜ ortalamaları azaldıkça mutluluk ortalamalarının arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların BOBD alt boyutu ile GBRE alt boyutu puanları arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. ($r=,882$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BOBD ortalamaları arttıkça GBRE ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların BOBD alt boyutu ile BEGE alt boyutu puanları arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. ($r=,807$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BOBD ortalamaları arttıkça BEGE ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların BOBD alt boyutu ile mutluluk düzeyleri arasında negatif orta düzeyde ilişki ortaya çıkmıştır. ($r=-,502$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BOBD ortalamaları arttıkça mutluluk ortalamalarının azaldığı, BOBD ortalamaları azaldıkça mutluluk ortalamalarının arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların GBRE alt boyutu ile BEGE alt boyutu puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($r=,816$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların GBRE ortalamaları arttıkça BEGE ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların GBRE alt boyutu ile mutluluk düzeylerinde negatif yönde orta düzeyde ilişki ortaya çıkmıştır. ($r=-,517$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların GBRE ortalamaları arttıkça mutluluk ortalamalarının azaldığı, GBRE ortalamaları azaldıkça mutluluk ortalamalarının arttığı söylenebilir.

Veriler incelendiğinde katılımcıların BEGE alt boyutu ile mutluluk puanlarında negatif orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($r=-,472$, $p=,000$) Buna göre; katılımcıların BEGE ortalamaları arttıkça mutluluk ortalamalarının azaldığı, BEGE ortalamaları azaldıkça mutluluk ortalamalarının arttığı söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk düzeylerini çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırmak ve ilişkisini araştırmak adına yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları arasında BSVÜ ve BEGE boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ ve BEGE boyutlarının ikisinde de kadın katılımcıların erkeklere oranla daha fazla ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu duruma göre kadınların erkek katılımcılara göre yaşamlarında daha fazla kaygılı ve endişeli olmaları, belirsizliğin ortaya çıkardığı stres halinin ve belirsiz durumlarda daha gergin, stresli ve harekete geçmekten çekinmelerinden ayrıca yetiştirilme tarzından kaynaklanabilir. Kıvanç ve Uzun (2018) yaptıkları çalışmasında kadın öğrencilerin erkeklere oranla daha çok belirsizliğe tahammülsüz oldukları tespit edilmiş böylece anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Sarı (2007) yaptığı çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutu olan belirsizlik stres verici ve üzücüdür boyutunda kadınların erkeklere oranla anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşırken diğer alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanamamıştır. Helsen vd. (2003) belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin kısa ve uzun olan iki çeşidini de araştırdıkları çalışmalarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulmadığı ama engelleyici kaygı alt boyutunda kadınların erkeklere oranla daha fazla ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Literatürdeki bu sonuçlar elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir. Geçkin ve Sahranç (2017), Uzun (2019) ve Tantan Ulu (2019) üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlükleri incelendiğinde cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Carleton vd. (2014) panik bozukluğu olan kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet üzerinde bir farklılığa rastlanmadığı ortaya çıkmıştır. Bizim çalışmamızdan farklı örneklem grubu olarak Holaway vd. (2006) OKB ve YKB hastaları üzerine yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Erguvan (2015) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi, engelleyici kaygı düzeyi ve toplam belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Kasap (2020) yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi adlı çalışmasında cinsiyet değişkeninde

anlamli bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Karakulak (2017) üniversite son sınıf öğrencilerine yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkeninde anlamli bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre mutluluk düzeylerinde anlamli farklılığa rastlanmamıştır. Mahon vd. (2005) 7. ve 8. sınıftaki 151 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışma bulgularında, kız ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinde herhangi bir anlamli fark olmadığını saptamışlardır. Akyüz vd. (2017) “üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmalarında cinsiyet değişkeninde anlamli bir fark olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Diener (1995) birçok ülkede üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkeni üzerinde anlamli bir fark olmadığını saptamıştır. Benzer şekilde Diener (1984), Diener vd. (1999), Diener ve Ryan (2009) da çalışmalarında kadın ve erkeklerin mutluluk düzeyinde anlamli bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Aksoy vd. (2017) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında mutluluğun cinsiyet üzerinde anlamli bir fark olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Hampton ve Marshall (2000), Saygın (2008), Eryılmaz ve Alpay (2011)’ da çalışmalarında cinsiyet değişkeninin mutluluk düzeyinde anlamli bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Kimball ve Willis (2005) mutluluğun cinsiyet değişkenine göre anlamli bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Saföz (2008), Tümkaya (2011), İlhan (2009)’da çalışmalarında erkeklerin lehine olacak şekilde mutluluğun cinsiyet değişkeni üzerinde anlamli bir fark olduğunu saptamışlardır. Ayrıca kadınların da lehine olacak şekilde Canbay (2010), Reisoğlu (2014), Duman (2016), Bulut (2017)’de anlamli bir fark olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Doğan ve Çötök (2020) mutluluk saldırganlık ilişkisine yönelik yaptıkları çalışmalarında yine cinsiyet değişkeninin de kadınların lehine anlamli bir fark olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bulgular ise elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir.

Katılımcıların öğrenim şekillerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları arasında BSVÜ ve BOBD boyutlarında anlamli bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ ve BOBD boyutlarının ikisinde de 2. öğretimde okuyanların 1. öğretime oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuca göre akşam okuyanların günün yorgunluğu ile birlikte diğer bireylerin sosyalleşme saatlerinde derse maruz kalmaları aynı zamanda okurken ücret ödemeleri de onları tahammülsüz yapabileceğinden kaynaklanabilir. Literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü öğrenim şekilleri değişkenine göre ele alan çalışmalara rastlanmamıştır.

Katılımcıların öğrenim şekillerine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Mumcu (2019) aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrenim şekline göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç elde ettiğimiz bulgular ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların düzenli spor yapma durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı görülmektedir. Buna göre düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin ortalamaları genel olarak birbirine yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Coşkun (2019) duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisi isimli çalışmada düzenli spor yapanların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şahinler (2021) covid-19 sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmada pandemiden önce spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu tespit etmiştir. Bu bulgular bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların düzenli spor yapma durumuna göre mutluluk düzeylerinde de yine anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ulukan (2020) spor bilimleri fakültesi üzerinde yaptığı çalışmada mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bizim çalışmamızın aksine Doğan vd. (2018) spor bilimleri öğrencileri ile farklı üniversitelerde okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada düzenli spor yapanların yapmayanlara oranla mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Köse vd. (2019) spor bilimlerinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmalarında spor yapan öğrencilerin öznel mutluluklarının yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Katılımcıların branş türüne göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları arasında BSVÜ, BOBD ve GBRE boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ, BOBD ve GBRE boyutlarında bireysel spor ile uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuca göre takım sporu ile uğraşan bireylerin sorumlulukları sadece kendine yüklemekten gruba yükleyip fakat bireysel spor ile uğraşanların ise her sorumluluğun üstesinden kendi geleceğinden dolayı belirsiz olay ve durumların yaşamını olumsuz etkileyeceğine inanıp, gelecek korkusu yaşayarak hareket etmekten korkmasından kaynaklanabilir. Bireysel spor ile uğraşan kendini her zaman mükemmel en iyisi olarak düşünen özgüveni yüksek sporcular hata yaptığı zaman kendini kötü hissedip hayal kırıklığı yaşayacağından belirsizliğe de tahammülsüz olacağından kaynaklanabilir. Gümüsoğlu (2020) yetişkin sporcular üzerinde yaptığı çalışmada

belirsizliğe tahammülsüzlüğün branş türünde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların branş türüne göre mutluluk düzeylerinde de anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre bireysel spor ile uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuca göre bireysel spor ile uğraşan katılımcıların kendi yetenek, beceri ve istekleri doğrultusunda herhangi bir sporla ilgilenmesi ve çalışmaları sonucunda başarı göstermesi mutluluk seviyesini ve yaşam kalitesine önemli oranda yükseltebileceğinden kaynaklanabilir. Pulat Demir vd. (2019) yaptıkları bir çalışmada takım sporu yapanların lehine olacak şekilde anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Köse vd. (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Ulukan (2020) spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler ile yaptığı çalışmada yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir.

Katılımcıların millilik durumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarında BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının hepsinde milli olmayanların milli olanlara oranla daha fazla ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Milli sporcuların gelecek kaygısı en minimum düzeyde olduğu için ve sporculuk dönemlerinde maddi gelir elde ettikleri için milli olmayan sporculara oranla kaygısı en az olan bireyler olduğundan kaynaklanabilir. Bu sonuca göre milli sporcuların kendi branşlarında üstün dereceye sahip olduğundan dolayı yaşam kalitesi yüksek, stresten uzak ve gelecek korkusu yaşamadıkları için belirsizliğe tahammülsüzlük oranları düşük olduğundan, milli olmayanların ise tam tersi bir dereceye sahip olmadıkları için sürekli stresli, gergin gelecek korkusu yaşadığından daha fazla belirsizlik halinde tahammülsüz olmalarından kaynaklanabilir. Literatürde doğrudan bu konuyu ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların millilik durumlarına göre mutluluk düzeylerinde de anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Mutluluk boyutunda da yine milli olmayanların milli olanlara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuca göre milli olan sporcuların mutluluk seviyesinin düşük olma nedeni ulaştıkları başarının verdiği haz ve mutluluğu herhangi bir hatada kaybetmeye sebebiyet vermesinden kaynaklanabilir. Ya da milli olmayanların taşımış oldukları sorumluluklar milli sporculara oranla daha az olduğu için çıkan sonuçlar üzücü olmayacağından kaynaklanabileceği gibi; milli olanların ulaştıkları dereceden dolayı daha fazla stresli ve kaygılı olması sebebiyle zaman zaman mutluluk seviyeleri düşük

olabileceğinden de kaynaklanabilir. Literatürde doğrudan bu konuyu ele alan bulguya rastlanmamıştır.

Katılımcıların yaş gruplarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarında BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının hepsinde 24-26 ve 21-23 yaş arası katılımcıların 18-20 yaş arası katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuca göre 20'den sonraki yaşlarda artık üniversitenin son yıllarına yaklaştıkça gelecek korkusu ve diğer sorumluluklar daha fazla oluşmaya başlayınca belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun da yükseleceğinden kaynaklanabileceği gibi; yılların vermiş olduğu tecrübeler ve sıkıntılarla karşı karşıya kalmalarından da kaynaklanabilir. Karakulak (2017) üniversite son sınıf öğrencilerine yaptığı çalışmasında BSVÜ ölçeğinde anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmış ve en yüksek 20-22 yaş arası olduğunu göstermiştir. BOBD alt boyutunda anlamlı fark olduğunu ve en yüksek 23-25 yaş arasında olduğunu bulgulamıştır. GBRE alt boyutunda ise anlamlı farklılık bulamamıştır. Son olarak BEGE alt boyutunda da anlamlı farklılık bulmuş ve en yüksek 20-22 yaş grubunda olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bıkmaz ve Yağan (2020) üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri isimli çalışmalarında 22 yaş üstünde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir. Kilit (2020) üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünde yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Buhr ve Dugas (2002) yaptıkları çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin yaş değişkeninde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Carleton vd. (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmalarında yine anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar bizim çalışmamız ile çelişmektedir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre mutluluk düzeyinde 27 ve üzeri, 24-26 yaş ve 21-23 yaş arası katılımcıların 18-20 yaş grubundaki katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuca göre 18-20 yaş grubundakilerin hayat standartları sebebiyle geleceğe yönelik planlarının gerçekleşmesi ve düzenlerini oturtamadıkları için mutluluk seviyeleri diğer yaş gruplarına oranla daha düşüktür. Ayrıca 18-20 yaş arasındakilerin sorumlulukları tam yerleşmediğinden kaynaklıda olabilir. Gülcan (2014) yaptığı çalışmasında yaş faktörü yükseldikçe mutluluk düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Diener ve Myers (1997) çalışmalarında yaş değişkeninin mutluluğun yaşamın belli bazı dönemlerinde etkilediğini belirterek anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar elde ettiğimiz

bulguları destekler niteliktedir. Yıldız (2015) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada yaş gruplarına göre mutluluk düzeyi açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Denizli (2020) çalışanlar üzerine yaptığı çalışmada yaşlarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Özgün vd. (2017) üniversite okuyan hentbolcular üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkeninin mutluluk düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Akyüz vd. (2018) rekreasyon bölümünde okuyan öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmalarında da yaş değişkeninin mutluluk düzeyinde anlamlı ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Bu bulgular ise elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir.

Katılımcıların sınıflarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ alt boyutunda 2.sınıftakilerin 1. ve 3.sınıftakilere oranla ve 4.sınıftakilerin 1.sınıftakilere oranla daha fazla belirsizliğe tahammülsüz oldukları görülmektedir. Bu durum 2.sınıfta artık okula alışma süresi geçip derslere odaklanma haline dönüşüp stres yaratacağından kaynaklanabilir. Ayrıca 4.sınıftakilerin daha fazla belirsizliğe tahammülsüz olması ise okulun sonlarına yaklaşip gelecek korkusu yaşayarak gergin olmasından kaynaklanabilir. BOBD alt boyutunda 2.sınıf ve 3.sınıftaki katılımcıların diğer katılımcılara oranla daha fazla belirsizliğe tahammülsüz olması ara dönemlerde olduklarından sürekli sıkıntıya girip olumsuz olarak kendilerini değerlendirerek, derslerde başarılı olmak ve sınav kaygısı düşüncesi ile endişeye girip mutsuz olmalarından kaynaklanabilir. GBRE alt boyutunda 2.3.4.sınıf katılımcıların 1.sınıftakilere oranla daha fazla ortalamaya sahip olması artık ilk yılın bitmesi ve gelecek kaygısı yaşayarak, meslek sahibi olma, iş bulma kaygısı ve daha sonrasında evlilik gibi düşüncelerin oluşmasından kaynaklanabilir. Son olarak BEGE alt boyutunda yine 2.3.4.sınıf katılımcıların 1.sınıfa oranla daha fazla belirsizliğe tahammülsüz olması GBRE de olduğu gibi aynı sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca bu sonuçlar doğrultusunda belirsizlik halinde harekete geçmekten korkmalarından kaynaklanabilir. Bizim araştırmamız ile örtüşen, Yıldız (2013) ilkokul ve ortaokulda okuyan öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada sınıf değişkeninde anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uzun (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sınıf değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlükte anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yüksel (2019) da üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. Kuyucu (2018) ise ergen bireyler üzerine yaptığı çalışmada anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bu sonuçlar ise bizim çalışmamızla çelişmektedir.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre mutluluk düzeylerinde de anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre 2. 3. ve 4.sınıf katılımcıların 1.sınıf katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yani üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinde arttığı görülmektedir. Katılımcıların üniversiteye yeni başlayınca ortam bakımından, düzen bakımından, aileden ayrılıp yurttta veya evde konaklama, yeni arkadaşlıklar gibi birçok durumdan dolayı strese gireceğinden mutluluğu olumsuz yönde etkileneceğinden kaynaklanabilir. Çalışmamıza paralel olarak bulunan sonuçlara bakıldığında, Tingaz (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında katılımcıların sınıf düzeyi arttıkça mutluluklarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Mumcu (2019) aktif olarak düzenli spor yapan öğrencilerin sınıf değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Gülcan (2014) yaptığı araştırmasında katılımcıların yaşının yükseldikçe mutluluk düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Arslan (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasın da 2. ve 3.sınıf da okuyan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının 1.sınıftakilerin lehine daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Aytan (2010) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada sınıf değişkenin mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir. Yıldız (2015) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sınıf değişkenin mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır. Yeter (2019) de üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimi isimli çalışmasında sınıf değişkeninin mutluluk düzeyinde anlamlı fark olmadığını saptamıştır.

Katılımcıların bölümlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında genel olarak beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük bölümünü okuyanlar diğer bölümlerde okuyanlara göre ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük bölümü okuyan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek olması, daha belirgin şartlarda öğrencilik hayatı olduğundan mesleki olanaklarının net olması ve meslek edinimi konusunda daha az belirsizlik içerisinde olmalarından dolayı rekreasyon ve spor yöneticiliği bölümünde okuyanlara göre ortalamaları daha yüksek olmasından kaynaklanabilir. Yani beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük bölümdekilerin meslek bakımından daha az belirsizlik yaşadığı için ortaya çıkabilecek belirsizliklere karşı daha az tepki vermelerinden kaynaklanabilir. Bıkmaz ve Yağan (2020) üniversite son sınıf öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında çeşitli bölümlerde okuyan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu sonuç bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların bölümlerine göre mutluluk düzeylerinde de anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündekilerin spor yöneticiliğine, antrenörlük bölümünü okuyanların ise diğer bölümlere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre meslek bakımından bu bölümlerin daha dikkat çekici, daha cazip, toplumda daha bilindik olmasından ve bu katılımcıların özgüveni daha yüksek olmasından ayrıca mesleki olanakları net olduğundan dolayı kendilerini her zaman mutlu hissetmelerinden kaynaklanabilir. Mumcu (2019) yaptığı çalışmada aktif olarak spor yapan öğrencilerin bölüm değişkeni açısından mutluluk düzeyinde anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Yeter (2019) yaptığı çalışmada öğrenim görülen bölüm açısından mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Gürsel (2018) üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri adlı çalışmada bölümlere göre anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir. Duman (2016) yaptığı çalışmada psikoloji bölümünü okuyan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşarak anlamlı farklılıktan bahsetmiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Katılımcıların ailedeki kardeş sayısına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre bu alt boyutların tümünde 4-6, 7-9 arası ve kardeşi olmayanların 1-3 arası olanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani kardeş sayısı arttıkça belirsiz durumlara karşı daha tahammülsüz olunmaktadır. Aynı zamanda hiç kardeşi olmayanlarında belirsizlik durumunda tahammülsüzlük yaşanmaktadır. Bu sonuca göre katılımcıların kardeşinin çok olması yaşam şartlarını zorlaması, geçimi zorlaştırması, evde kalabalıklaştıkça eğitim şartlarının zorlaşması gibi nedenlerden dolayı karmaşa halinde belirsizliğe düşmelerinden kaynaklanabilir. Kardeşi olmayanların ise kendini yalnız hissederek duygusal çöküş ile birlikte belirsizlikten kaçınmalarından kaynaklanabilir. Ersöz (2016) belirsizlikle başa çıkmada etkili olan faktörler isimli çalışmada kardeş sayısının belirsizliğe tahammülsüzlükte anlamlı fark oluşturduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kardeş sayısı yükseldikçe öğrencilerin belirsizlikle baş etmede daha başarılı oldukları sonucuna ulaşmıştır. Coşkun (2019) duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili çalışmada kardeş sayısının belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu saptamıştır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Katılımcıların ailedeki kardeş sayısına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre 4-6, 7-9 arası ve kardeşi olmayanların 1-3 arası olanlara göre mutluluklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre kardeş sayısı arttıkça

mutluluğunda aynı düzeyde arttığı sonucu saptanmıştır. Katılımcıların ailesi geniş olunca kendilerini yalnız hissetmeyerek yanında her daim her koşulda bir kardeşinin olduğunu bilmesi bunu hissetmesi mutluluğunu olumlu yönde etkileyeceğinden kaynaklanabilir. Mumcu (2019) aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada mutluluk ile hanede yaşayan kişi sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yeter (2019) üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile ilgili çalışmada kardeş sayısı değişkeninin mutluluk üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aksoy (2016) üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeyleri ile ilgili çalışmada kardeş sayısının mutluluk düzeyinde anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Demir (2019) kardeş durumu ve mutluluk üzerine yaptığı çalışmada da mutluluğun kardeş sayısı üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla çelişmektedir.

Katılımcıların aylık giderlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre 1001-2000 TL, 2001-3000 TL ve 3001 ve üzeri aylık gideri olan katılımcıların diğer gider grubundakilere göre belirsiz durumlara karşı daha tahammülsüz oldukları sonucuna ulaşılır. Bu sonuca göre gider arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlükte artmaktadır. Günümüzde yaşam standartları en üst seviyeye çıktığı için giderler yükseldikçe belirsizlik çoğaltıcı bir durum olarak bireyleri olumsuz yönde etkiler. İnsanlar yaşamla mücadele edebilmek için, ihtiyaçlarını giderebilmek için harcama yapmak zorundadır. Harcama yaptıkça da gider artacağından stres hali ile birlikte yaşam mücadelesinde belirsizlik yaşanması durumundan kaynaklanabilir.

Katılımcıların aylık giderlerine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre 1001-2000 TL, 2001-3000 TL ve 3001 ve üzeri aylık gideri olan katılımcıların diğer gider gruplarına göre daha fazla mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre giderin artması ile birlikte mutlulukta etkilenebilir. Giderlerin artması ile birlikte mutluluk seviyesinin de artma sebebi tüketim açısından para harcama düzeyi yüksek olan katılımcıların daha fazla mutlu olmalarından kaynaklanabilir.

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ alt boyutunda ortaokuldakilerin ilköğretim ve liseye göre, lise ve lisans mezunu olanların ortaokul mezunu olanlara göre; BOBD ve GBRE alt boyutunda ortaokul mezunu olan ilköğretim mezunlarına göre, lise mezunu olan ortaokul mezunlarına göre ve lisans mezunu olanların ortaokul ve lise mezunu olanlara göre; BEGE alt boyutunda ise ortaokul mezunu olanların

ilkokul mezunu olanlara göre, lise ve lisans mezunu olanların ortaokul mezunu olanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük oranları daha yüksektir. Yani anne eğitim düzeyinde katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça belirsizliğe daha tahammülsüz oldukları görülmektedir. Bir üst seviye mezunu olanların alt seviyede olanlardan daha tahammülsüz oldukları tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe eğitimde öğrenilen bilgiler arttıkça ve yaşam şartları ilerledikçe çok bilgi dahilinde her şeye şüphe ile yaklaşılacağından bu durumda çocuklarını olumsuz yönde etkileyeceğinden belirsizlik halinde daha tahammülsüz olmaktan kaynaklanabilir. Yıldız (2018) belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki isimli çalışmasında anne eğitim düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Coşkun (2019) duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisi isimli çalışmasında da anne eğitim düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlükte anlamlı farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kilit (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatüre bakıldığında bizim çalışmamız ile çelişen çalışmalar bulunmaktadır.

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre ortaokul, lise ve lisans düzeyinde olanların lehine olacak şekilde mutluluk düzeyleri yüksektir. Yani anne eğitim seviyesi bir üst kademeye çıktıkça katılımcıların mutluluk seviyeleride artmaktadır. Eğitim ve öğretimde yükseldikçe insanların özgüveni ve bilgi birikiminin de artmasından çocuklarına da bu çok bilgiyi aktaracağından katılımcıların mutluluğunu olumlu yönde etkilemesinden kaynaklanabilir. Ezer (2017) yaptığı çalışmada anne eğitim değişkeninin mutluluk düzeyinde anlamlı fark gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bizim çalışmamızla paraleldir. Aksoy (2016) üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeyleri ile ilgili çalışmada anne eğitim durumu ile öğrencilerin mutlulukları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Toprak (2014) de yaptığı çalışmada anne öğrenim düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Açıkgöz (2016) tıp fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada anne öğrenim düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit etmiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmamız ile çelişmektedir.

Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre katılımcıların babası ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü mezunu olanların diğer düzey mezun olanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük oranları daha yüksektir. Yani baba eğitim düzeyinde katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça belirsizliğe daha tahammülsüz

oldukları görülmektedir. Eğitim seviyesinin artışı ile birlikte yaşında ilerlemesi ve yaşam şartlarının olumsuzluklarıyla stres ve üzüntü haliyle tahammülsüz olmalarından kaynaklanabileceği gibi, çok bilgi birikiminden dolayı her duruma şüpheli ve kaygılı yaklaşacağından çocuğu olumsuz yönde etkilemesinden kaynaklanıyor olabilir. Literatürde bizim çalışmamız ile çelişen çalışmalar bulunmaktadır. Coşkun (2019) duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisi isimli çalışmasında baba eğitim düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlükte anlamlı farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Yıldız (2018) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile baba eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kilit (2019) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün öğrencinin baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre katılımcıların baba eğitim düzeyi lise, lisans ve lisansüstü mezunu olanların diğer düzey mezun olan katılımcılara göre mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Ne kadar çok eğitilmiş ise o kadar çok bilgili olacağından çocuğunun da bu durumdan olumlu etkileneceğinden kendini daima bilgili, güvenli ve iyi hissetmesinden kaynaklanabilir. Aksoy (2016) öğrencilerin baba öğrenim durumu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Açıkgöz (2016) yaptığı çalışmasında baba eğitim düzeyi değişkeninin mutluluk üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ezer (2017) ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi adlı çalışmasında baba eğitim düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yeter (2019) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında mutluluk ölçeği puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık saptamamıştır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir.

Katılımcıların aile geliri değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ alt boyutunda aile geliri 3001-5000 tl ve 5001-7500 tl arası olanların 0-3000 tl arası olanlara göre ve 7500 tl ve üzeri aile gelirine sahip katılımcıların 0-3000 tl ve 3001-5000 tl aile gelirine sahip katılımcılara göre daha belirsizliğe tahammülsüz oldukları görülmektedir. BEGE alt boyutunda ise 7500 tl ve üzeri aile gelirine sahip katılımcıların 3001 ile 5000 tl arası aile gelirine sahip katılımcılara oranla daha belirsizliğe tahammülsüz oldukları görülmektedir. Sonuç olarak gelir arttıkça giderlerinden artacağından katılımcılar strese girip harekete geçmekten çekinip belirsizliğe düşeceğinden kaynaklanabilir. Erol (2020) beliren

yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile ilgili çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aile geliri düşük olan katılımcıların yüksek gelirliilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Coşkun (2019) duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisi isimli çalışmasında, belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu bizim çalışmamızla çelişmektedir.

Katılımcıların aile geliri değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre en yüksek aile gelirine sahip katılımcıların en düşük aile gelirine sahip olanlara göre daha mutlu oldukları görülmektedir. Sonuç olarak aile geliri yüksek olan katılımcıların daha mutlu olması güzel imkânlar doğrultusunda maddi sıkıntı yaşamadan hayatlarına devam etmelerinden ayrıca gelirin artması ile yaşam kalitesi de artacağından kaynaklanabilir. Akyüz (2017) üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri adlı çalışmasında aile geliri değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir.

Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre genel olarak saat bazında sosyal medya kullanımı arttıkça, az kullananlara ve kullanmayanlara göre daha belirsizliğe tahammülsüz oldukları görülmektedir. Sonuç olarak sosyal medyayı çok kullananlar istedikleri her şeye anında ulaşabildikleri için herhangi bir belirsizlik durumunda kendini huzursuz hissederek tahammüllerini kaybetmelerinden ayrıca internet bağımlısı olan bireylerin istediği ilgi ve beğeniyi göremeyince kendisini eksik ve yetersiz hissederek psikolojilerinin olumsuz yönde etkilenmesinden kaynaklanabilir. Literatürde doğrudan bu konuyu ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı değişkenine göre mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre genel anlamda yine katılımcıların sosyal medya kullanım süresi arttıkça, kullanmayan ve az kullananlara göre daha mutlu oldukları görülmektedir. İnsanlar günümüz koşullarına göre teknolojik yaşamın verdiği etki ile sosyal medyayı kullanarak sahip olduğu unsurları ve elinde var olan özelliklerini paylaşarak insanlara kendini gösterip beğeni alarak mutluluk seviyesini artırmasından kaynaklanabilir. Balcı ve Koçak (2017) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında haftalık sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça yaşam doyumu üzerinde azalma meydana gelerek anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Katılımcıların sosyal olma düzeyi değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre genel anlamda sosyal olanlar az sosyal olanlara göre, çok sosyal olanlar az sosyal ve sosyal olanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri daha yüksektir. Bu sonuca göre sosyalleşme düzeyi arttıkça katılımcıların daha belirsizliğe tahammülsüz oldukları tespit edilmiştir. Sosyal bireyler birçok aktiviteye katılarak, çok gezip yeni yerler görerek ve birçok unsurdan dolayı hayatlarında her şeyin planlı ve yolunda gitmesiyle herhangi belirsizlik haline alışık olmadığından kendini stresli ve mutsuz hissetmesinden kaynaklanabilir.

Katılımcıların sosyal olma düzeyi değişkenine göre mutluluk düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre sosyal olanlar az sosyalden, çok sosyal olanlar da sosyal ve az sosyalden daha fazla ortalamaya sahiptir. Genel anlamda katılımcıların sosyallik düzeyi arttıkça daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Sosyal olan bireyler sürekli gezen, arkadaş çevresi geniş, boş zamanlarını değerlendiren ve eğlenen özgüveni yüksek olan bireylerdir. Yani sosyalleşerek yaşam kalitesinin artması sonucu insanların kendilerini huzurlu ve mutlu hissetmelerinden kaynaklanabilir.

Katılımcıların boş zamanları değerlendirme şekline göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre BSVÜ alt boyutunda turistik, sosyal, sanatsal ve spor etkinliklerine katılanlar ile dinlenerek geçirenlerin; BOBD alt boyutunda sosyal, sanatsal ve spor etkinliklerine katılanlar ile dinlenerek geçirenlerin; GBRE ve BEGE alt boyutlarında ise sanatsal ve spor etkinliklerine katılanlar ile dinlenerek geçirenlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olduğu yönünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Genel olarak dinlenerek geçirenlerin daha belirsizliğe tahammülsüz olması hiçbir aktiviteye katılmayarak, pasif bir yaşamla çok düşünmeye vakti olacağından kendini mutsuz, stresli ve üzüntülü hissederek daha tahammülsüz olmalarından kaynaklanabilir. Spor müsabakası gibi etkinliklere katılanların yarışmanın sonucunu bilmedikleri yani geleceği bilmedikleri için daha belirsizliğe tahammülsüz olmalarından kaynaklanabilir. Literatürde doğrudan bu konuyu ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların boş zamanları değerlendirme şekline göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre sosyal, sanatsal, spor etkinliklerine katılarak ayrıca dinlenerek geçirenlerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu yönünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal, sanatsal ve spor gibi etkinlikler daha çok insanları eğlendiren, geliştiren, huzur veren aynı zamanda boş zamanları değerlendirme açısından en çok mutluluk seviyesini yükselten etkinlikler olduğundan kaynaklanabilir. Bazı katılımcıların dinlenerek

daha çok mutlu olması ise eğitim sisteminin vermiş olduğu yorgunluk sonrası kafa dinlemesinden kaynaklanabilir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ters orantılı negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani belirsizliğe tahammülsüzlük durumu mutluluğu olumsuz yönde etkilemiştir. Sonuçlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça mutluluk azalmakta ya da mutluluk arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Katılımcıların spor ile alakalı bölümde olması ve sosyal yanlarının ağır basması, bu yüzden çevresinde olan sosyokültürel olayları daha fazla dikkat etmesi ve önemsemesinden dolayı belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin artması bunun sonucunda doğru orantılı olarak mutluluk seviyelerinde düşmesine sebep olabilir. Çevresel faktörlere, sosyal aktivitelere karşı farkındalık düzeylerinin yüksek olmasından dolayı belirsizliğe tahammülsüzlüklerin artması ve sonuç olarak mutluluk seviyelerinin azalmasından kaynaklanabilir. Sarıçam (2014) üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluğa etkisi üzerine yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguyu destekler niteliktedir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada;

- ✓ Katılımcıların cinsiyetlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BOBD ve GBRE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; BSVÜ ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda kadınların, erkeklere BEGE alt boyutunda da yine kadınların erkeklere oranla daha fazla ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların öğrenim şekillerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; BSVÜ ve BOBD alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların öğrenim şekillerine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 2.öğretimde okuyanların 1.öğretimde okuyanlara; BOBD alt boyutunda da yine 2.öğretimde okuyanların 1.öğretimde okuyanlara oranla daha fazla ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı görülmektedir.

Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

- ✓ Katılımcıların branş türüne göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BEGE alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken, BSVÜ, BOBD ve GBRE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların branş türüne göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında da anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda bireysel spor ile uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara; BOBD alt boyutunda bireysel spor ile uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara; GBRE alt boyutunda yine bireysel spor ile uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara; oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Mutluluk boyutunda da yine bireysel spor ile uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara oranla daha fazla ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların millilik durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Yine katılımcıların millilik durumlarına göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında da anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda milli olmayanların milli olanlara; BOBD alt boyutunda milli olmayanların milli olanlara; GBRE alt boyutunda milli olmayanların milli olanlara; BEGE alt boyutunda milli olmayanların milli olanlara ve Mutluluk boyutunda da yine milli olmayanların milli olanlara oranla daha fazla ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların yaşlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve mutluluk ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutları ile Mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 24-26 yaş ve 21-23 yaş arası katılımcıların 18-20 yaş; BOBD alt boyutunda 24-26 yaş ve 21-23 yaş arası katılımcıların 18-20 yaş; GBRE alt boyutunda 24-26 yaş ve 21-23 yaş arası katılımcıların 18-20 yaş; BEGE alt boyutunda 24-26 yaş ve 21-23 yaş arası katılımcıların 18-20 yaş katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 27 ve üzeri ve 24-26 yaş ve 21-23 yaş arasındaki katılımcıların 18-20 yaş katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların sınıflarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların sınıflarına göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 2.sınıfdaki katılımcıların, 1.sınıf ve 3.sınıf oranla ve 4.sınıfdaki katılımcıların, 1.sınıfa; BOBD alt boyutunda 2.sınıfdaki katılımcıların 1.sınıf ve 4. sınıf oranla ve 3.sınıfdaki katılımcıların 1.sınıfa; GBRE alt boyutunda 2.sınıf, 3.sınıf ve 4.sınıf arası katılımcıların 1.sınıfa; BEGE alt boyutunda 2.sınıf, 3.sınıf ve 4.sınıf arası katılımcıların 1.sınıf katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 2.sınıf, 3.sınıf ve 4.sınıf arası katılımcıların 1.sınıf katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların bölümlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların bölümlerine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda Rekreasyon bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliğine, Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği ve Rekreasyona, Antrenörlük bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği ve Rekreasyona oranla; BOBD alt boyutunda Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği ve Rekreasyona, Antrenörlük bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği, Rekreasyon ve Beden eğitimi ve spor öğretmenliğine oranla; GBRE alt boyutunda Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği ve Rekreasyona, Antrenörlük bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği, Rekreasyon ve Beden eğitimi ve spor öğretmenliğine oranla; BEGE alt boyutunda Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği ve Rekreasyona, Antrenörlük bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliği, Rekreasyon bölümündeki katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların Spor yöneticiliğine, Antrenörlük bölümündeki katılımcıların Spor

yöneticiliği, Rekreasyon ve Beden eğitimi ve spor öğretmenliğine oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların ailedeki kardeş sayılarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların ailedeki kardeş sayılarına göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 4-6 arası, 7-9 arası ve Kardeşim yok cevabını veren katılımcıların 1-3 arası; BOBD alt boyutunda 4-6 arası 7-9 arası ve Kardeşim yok cevabını veren katılımcıların 1-3 arası; GBRE alt boyutunda 4-6 arası 7-9 arası ve Kardeşim yok cevabını veren katılımcıların 1-3 arası; BEGE alt boyutunda 4-6 arası, 7-9 arası ve Kardeşim yok cevabını veren katılımcıların 1-3 arası katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 4-6 arası 7-9 arası ve Kardeşim yok cevabını veren katılımcıların 1-3 arası cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların aylık giderlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların aylık giderlerine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 1001-2000 TL arası cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az, 2001-3000 TL arası cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ve 1001-2000 TL arası, 3001 ve üzeri cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ve 1001-2000 TL arası; BOBD alt boyutunda 1001-2000 TL, 2001-3000 TL ve 3001 ve üzeri arası cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az; GBRE alt boyutunda 1001-2000 TL 2001-3000 TL ve 3001 ve üzeri arası cevabı veren katılımcıların 1000 TL den az ve 3001 ve üzeri arası cevabı veren katılımcıların 1001-2000 TL; BEGE alt boyutunda 2001-3000 TL ve 3001 ve üzeri cevabını veren katılımcıların 1000 TL den az ve 3001 ve üzeri cevabını veren katılımcıların 1001-2000 TL arası cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 1001-2000 TL, 2001-3000 TL ve 3001 ve üzeri cevabını veren katılımcıların 1000 TL'den az ve 3001 ve üzeri cevabını veren katılımcıların 1001-2000 TL ve 2001-3000 TL cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda Ortaokul cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Lise, Lise ve Lisans cevabını veren katılımcıların Ortaokul; BOBD alt boyutunda Ortaokul cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lise cevabını veren katılımcıların Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların Ortaokul ve Lise; GBRE alt boyutunda Ortaokul cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lise cevabını veren katılımcıların Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların Ortaokul ve Lise; BEGE alt boyutunda Ortaokul cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lise cevabını veren katılımcıların Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların Ortaokul cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Ortaokul cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lise cevabını veren katılımcıların, İlkokul ve Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların Ortaokul ve Lise cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda Ortaokul cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lise cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lisansüstü cevabını veren katılımcıların İlkokul, Ortaokul, Lise, Lisans; BOBD alt boyutunda Lise cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Ortaokul, Lisansüstü cevabını veren katılımcıların İlkokul, Ortaokul Lise, Lisans; GBRE alt boyutunda Lise cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların İlkokul, Ortaokul ve Lise, Lisansüstü cevabını veren katılımcıların İlkokul Ortaokul Lise Lisans; BEGE alt boyutunda Ortaokul cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lise cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Ortaokul, Lisans cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Ortaokul, Lisansüstü cevabını veren katılımcıların İlkokul, Ortaokul, Lise, Lisans cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Lise cevabını veren katılımcıların İlkokul, Lisans cevabını veren katılımcıların İlkokul ve Ortaokul Lisansüstü, cevabını veren katılımcıların İlkokul, Ortaokul, Lise, Lisans cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların aile gelirine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BOBD ve GBRE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; BSVÜ ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların aile gelirine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda 3001-5000 TL arası 5001-7500 TL ve 7500 TL ve üzeri cevabı veren katılımcıların 0-3000 TL, 7500 TL ve üzeri cevabını veren katılımcıların 3001-5000 TL; BEGE alt boyutunda 7500 TL ve üzeri cevabını veren katılımcıların 3001-5000 TL cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; 7500 TL ve üzeri cevabını veren katılımcıların 0-3000 TL cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığına göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda günde 1-2 saat kullananların kullanmayanlara, günde 3-4 saat kullananların günde 5-6 saat kullananların günde 7 ve üzeri saat kullananların, kullanmayanlara ve günde 1-2 saat kullananlara; BOBD alt boyutunda günde 1-2 saat kullananların kullanmayanlara, günde 3-4 saat kullananların günde 5-6 saat kullananların günde 7 ve üzeri saat kullananların, kullanmayanlara ve günde 5-6 saat kullananların günde 1-2 saat kullananlara ve günde 7 ve üzeri saat kullananların, günde 1-2 saat kullananlara, günde 3-4 saat kullananlara ve günde 5-6 saat kullananlara; GBRE alt boyutunda günde 3-4 saat kullananların günde 5-6 saat kullananların günde 7 ve üzeri saat kullananların, kullanmayanlara ve günde 5-6 saat kullananların günde 1-2 saat kullananlara ve günde 7 ve üzeri saat kullananların, günde 1-2 saat kullananlara, günde 3-4 saat kullananlara ve günde 5-6 saat kullananlara; BEGE alt boyutunda günde 1-2 saat kullananların kullanmayanlara, günde 3-4 saat kullananların kullanmayanlara, günde 5-6 saat kullananların kullanmayanlara, günde 1-2 saat kullananlara, günde 3-4 saat kullananlara günde 7 ve üzeri

saat kullananların kullanmayanlara, günde 1-2 saat kullananlara, günde 3-4 saat kullananlara ve günde 5-6 saat kullananlara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; günde 1-2 saat kullananların kullanmayanlara, günde 3-4 saat kullananların kullanmayanlara, günde 5-6 saat kullananların kullanmayanlara, günde 1-2 saat kullananlara, günde 3-4 saat kullananlara günde 7 ve üzeri saat kullananların kullanmayanlara, günde 1-2 saat kullananlara, günde 3-4 saat kullananlara ve günde 5-6 saat kullananlara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların sosyal olma düzeylerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların sosyal olma düzeylerine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda Sosyal ve Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Az sosyal; BOBD alt boyutunda Sosyal ve Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Az sosyal, Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Sosyal; GBRE alt boyutunda Sosyal ve Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Az sosyal, Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Sosyal; BEGE alt boyutunda Sosyal ve Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Az sosyal, Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Sosyal cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; Sosyal ve Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Az sosyal, Çok sosyal cevabını veren katılımcıların Sosyal cevabını veren katılımcılara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme şekillerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarına bakıldığında; BSVÜ, BOBD, GBRE ve BEGE alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme şekillerine göre Mutluluk ortalamalarına bakıldığında; anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; BSVÜ alt boyutunda turistik etkinliklere katılanların fiziksel etkinliklere katılanlara, sosyal etkinliklere katılanların fiziksel etkinliklere katılanlara, sanatsal etkinliklere katılanların fiziksel etkinliklere katılanlara kültürel etkinliklere katılanlara sosyal etkinliklere katılanlara, spor etkinliklerine katılanların fiziksel etkinliklere katılanlara kültürel etkinliklere katılanlara turistik etkinliklere katılanlara sosyal etkinliklere katılanlara, dinlenenlerin fiziksel etkinliklere katılanlara kültürel etkinliklere katılanlara ve spor etkinliklerine katılanlara oranla; BOBD alt boyutunda sosyal etkinliklere katılanların fiziksel etkinliklere katılanlara, sanatsal etkinliklere katılanların fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, spor etkinliklerine katılanlara,

spor etkinliklerine katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara, sosyal etkinliklere katılanlara, dinlenenlerin, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara, sosyal etkinliklere katılanlara, oranla; GBRE alt boyutunda sanatsal etkinliklere katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, spor etkinliklerine katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara, sosyal etkinliklere katılanlara, dinlenenlerin, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara, sosyal etkinliklere katılanlara oranla; BEGE alt boyutunda sanatsal etkinliklere katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, spor etkinliklerine katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara, sosyal etkinliklere katılanlara, dinlenenlerin, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara, sosyal etkinliklere katılanlara, oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise; sosyal etkinliklere katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, sanatsal etkinliklere katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, spor etkinliklerine katılanların, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara, dinlenenlerin, fiziksel etkinliklere katılanlara, kültürel etkinliklere katılanlara, turistik etkinliklere katılanlara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir.

- ✓ Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ters orantılı negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça mutluluk azalmaktadır.

Öneriler

Araştırmanın Sonucuna Göre Öneriler

- ✓ Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşıldığından; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili eğitimler, eğitim programları ve çalışmalar planlanmalıdır. Bu programlar ilk öğretmenlere daha sonra öğrencilere aktarılmalıdır. Böylece herhangi bir belirsizlik durumunun, öğrencilerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilemesinin önüne geçilmiş olacaktır.
- ✓ Öğrencilere, hayatları boyunca karşılarına çıkabilecek belirsizlikleri etkilenmeden yönetebilmeleri, belirsizlik durumuyla karşılaştıklarında ise rahat, huzurlu ve sakin davranmaları gerekliliği öğretilmelidir.

Araştırmacılara Öneriler

- ✓ İlgili literatür incelendiğinde demografik özelliklerde aylık gider, boş zamanları değerlendirme şekilleri vb. değişkenleri ele alan çalışmalar görülmemektedir. Bu sebeple bahsi geçen değişkenler ve daha önce ele alınmamış diğer değişkenler göz önünde bulundurularak yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir. Daha fazla değişken ve farklı örneklem grupları ele alınabilir.
- ✓ Bu çalışma grubunu Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden seçilmiş öğrenciler oluşturmaktadır. Bu değişkenleri kapsayacak şekilde farklı üniversitelerde ve daha büyük örneklem gruplarında ve ayrıca farklı öğretim kademelerinde çalışmalar yapılması önerilmektedir. Aynı zamanda öğretmenler, yöneticiler ve anne-babalar üzerinde de çalışmalar yapılarak alan yazına katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.
- ✓ İleride yapılacak çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk ayrı ayrı değerlendirilip farklı konularla incelenebilir.
- ✓ Gelecekte yapılacak araştırmalar yüz yüze yapılarak daha güvenilir sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007). *Din-mutluluk ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Adler, A. (2015). *Sosyal ilgi insanoğluna bir davet* İstanbul: Payel Yayıncılık.
- Akar, V. (2016). *Ailenin Kişinin İş Yaşamına Müdahalesinin Sonuçları: Bireycilik ve Belirsizlikten Kaçınmanın Moderatör Etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gümüşhane.
- Akarsu B. (1997). *Mutluluk Ahlakı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Akın A. (2018). *Spor ve Turizm* Bursa: Ekin Yayınevi: 5-7,125-133.
- Aksoy, A.B., Aytaç, A.G., & Kaytez, N., (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve Alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Akyol, E.Y. (2016). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3 (SI), 253-262.
- Alada, D. A. (2000). *İktisat Felsefesi ve Belirsizlik* (1. Basım), İstanbul: BağlamYayınları.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amman, MT. (2000). *Spor Sosyolojisi*. (Ed.: İkizler C.) Sporda Sosyal Bilimler, Bölüm 3, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Argun, B. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Argyle M., Martin M. & Crossland J. (1989). Happiness as a function of personality and socialen counters, J. P. Forgasve J. M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective (ss. 189-203). Amsterdam: North Holland, ElsevierScience.
- Arkonaç, S. (1999). *Psikolojide insan modelleri* İstanbul: Alfa yayınları.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*(Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik Yönetimi (BEL YÖN) Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyine Etkisi- Kadın Öğretmen Adayları Üzerine DeneySEL Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, Ş. & Koçak, M. C. (2017) Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma.1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *AutoimmunRev.* 2006 Oct;5(8):523-7.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (1. Baskı) İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Bayar, P. (2003). Spor yapan ve yapmayan bayanların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 133-143.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.
- Bıkmaz, Z., & Yağan, N.A. (2020). Üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*. 5(8), 27-28.
- Bıyıklı, T. (2007). *Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Bircan, H. (2001). *İslam Felsefesinde Mutluluk* İstanbul: İz Yayınları.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being u-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Bloom, J. R. (1990). The relationship of social support and health. *Social Science & Medicine*, (30), 635-637.
- Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T. M., Taylor, C. T., Paulus, M. P., Lang, A. J. & Stein, M. B. (2015). Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 90-94.
- Bora, A. (2012). Bir Millî Vazife Olarak Spor ve Kadınlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 23(4): 220- 226.
- Bozyiğit, E. (2020). Spor Bilimlerinin Tarihsel Temelleri. <https://www.academica.edu>. 20.02.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.

- Buhr, K. & Dugas, M.J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Bulut, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burger, M.J. (2006). *Kişilik* (çev.: İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Can Y. Soyer F. Güven H., (2000). Spor Hizmetlerinde Verimliliği Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Cilt:2 Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Spor Yönetim Bilimleri*. Ankara, 2000: 182-200.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cantor, Nancy & Sanderson, Catherine. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. Well-being: The foundations of hedonic psychology, New York: Russell Sage Foundation.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C. & Asmundson, G. J. (2010). It's not just the judgements It's that I don't know: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195.
- Carleton R. N., Durand, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R.E. & Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 463-470.
- Carleton, R. N., Durand, S., Shulman, E. P., Zerff, M., Gonzales, J. ve Mishra, S. (2016). Self-reported intolerance of uncertainty and behavioural decisions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 58-65.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cevizci, A. (2002). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Chandler, T., Vamplew, W., & Cronin, M. (2007). *Sport and physical education: the key concepts*. Routledge.
- Ciarrochi, J., Said, T. & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197.

- Cihangir Çankaya, Ö. (2008). Bazı İnsanlar Neden Daha Mutludur? Öznel İyi Olma Sürecinde Psikolojik İhtiyaçların Rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13 (13), 29-36.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cihangir Çankaya, Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Cohen, S. B. (2002). Happiness and the immune system. *PositiveHealth*, 82, 9-12.
- Comer J.S., Roy A.K., Furr J.M., Gotimer K., Beidas R.S., Dugas M.J. & Kendall P.C. (2009). The Intolerance of Uncertainty Scalefor Children: A Psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 21 (3), 402-411.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model forwomenwithmultipleSclerosis. *Advanced in NursingScience*, 18(3), 37-47.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and intervention*. New York: Harper ve Collins, Inc.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *TheJournal of Academic Social Science Studies JASSS-International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), Kırşehir.
- Demirci, Ş., Ekşi, H., Kardaş, S., & Dinçer, D. (2016). Mutluluk korkusu ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072, Kastamonu.
- Denizli, A.A. & DüNDAR, G.İ. (2020). Kariyer tatmininin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *İş'te davranış dergisi*, 5(1).
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: why do they occur? *SocialIndicatorsResearch*, 34(1), 7-32.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). "Cross-culturalCorrelates of Life-Satisfactionand Self-Esteem", *Journal of PersonalityandSocialPsychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E. (1984). SubjectiveWell- Being. *Psycho Bull*,75(3), 542-575.

- Diener, E. (1995). Who is happy? *PsycholSci*, s.10-17.
- Diener, E. (2003). What is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *PsychologicalInquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E. (2009). Thescience of well-being: The collected works of Ed Diener. Social Indicators Research Series, Volume 37. *TheNetherlands: Springer*.
- Diener, E., Myers D. G. (1997). *The Science of Happiness* (CoverStory). *Futurist*, 31(5), 3.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). "SubjectiveWell-Being: A General Overview", *South AfricanJournal of Psychology*, 39 (4), 391–406.
- Diener, E. & Seligman, M. E. (2002). VeryHappy People. *Psychological Science*,13(1),81–84.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, E. R. & Smith, H. (1999). SubjectiveWell-Being: Three Decades of Progress, *PsychologicalBulletin*, 125 (2), 276–302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). RecentFindings on SubjectiveWell-Being. *IndianJournal of ClinicalPsychology* (24), ss.25-41.
- Doğan, M. (1994). *Büyük Türkçe Sözlük, Mutluluk Maddesi*, İstanbul: Ülke Yayınları.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "maneviyat" ve "serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. & Çötök, N.A. (2020). Mutluluk saldırganlık ilişkisine yönelik bir araştırma. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 275-299.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). Özeleştir ve Mutluluk, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, ss.391-400, Kastamonu.
- Dovers, S., Hutchinson, M, Lindenmayer, D. Manning, A., Mills, F., Perkins, P., Shraples, J. & White, I. (2008). "Unvertainty, Complexity and the Enviroment". In G. Bammer & M. Smithson (Eds.), *Uncertaintyand risk: Multidisciplinaryperspectives* (pp. 245-260). London: Earthscan.
- Doğan, E., Yılmaz, A.K., Kabadayı, M., & Mayda, M.H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 403-411.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Blais, F., Ladouceur, R. (1994). Anxiety and depressionin GAD patients, high and moderate worriers. Poster presented at theannual convention of the Association for the Advancement of BehaviorTherapy, San Diego, CA.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. &Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: investigating specificity in a nonclinical sample. *CognitiveTherapyandResearch*, 25(5), 551–558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005) Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biasedrecall and interpretations, *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57–70.
- Dugas,M.J.& Koerner,N.(2005).Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of CognitivePsychotherapy*, 19, 61-81.

- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 835-842.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dursun, A. (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu artırma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300.
- Ema, T. (2018). Intolerance Of Uncertainty: Neural And Psychophysiological Correlates Of The Perception Of Uncertainty As Threatening, *Clinical Psychology Review*, 2018, 87-99. s.88).
- Erkal M. (1981). *Sosyolojik Açıdan Spor*, 1. Baskı. İstanbul: Filiz Kitabevi: 97-98.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ersanlı K., & Uysal E., (2015). Belirsizliğe Karşı Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *On dokuz Mayıs Üniversitesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (54), Samsun.
- Ersöz, F., Ersöz, T. & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz A. (2009). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluş arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırır? *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4), 407-414.
- Eryılmaz, A. & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. 16, 167- 179.
- Ezer, H.İ. (2017). *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Fisek, K. (2003). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi*, İstanbul: YGS Yayınları.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Freeston, M.H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.

- Fourtounas, A. & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorder*, (9), 30-35.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, İstanbul: Payel yayınları.
- Geçgin, F. M. & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Geçtan, E. (2002). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal Zeka* (B. S. Yüksel, Çev.). (31. bs.). İstanbul: Varlık yayınları
- Gökberk, M. (1996). *Felsefe Tarihi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 495 s.
- Göksel AG., Çağdaş C., Yazıcı ÖF., & Zorba E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2018, 3(3):88-101.
- Göral, M. (2000). Cumhuriyetten Günümüze Beden Eğitimi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Kütahya.
- Graham, C., & Pettinato, S. (2002). Frustrated achievers: winners, losers and subjective well-being in new market economies. *The Journal Of Development Studies*, 38(4), 100-140.
- Grayson, J. (1999). Compliance and understanding OCD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 6, 415-421.
- Greco, V. & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
- Grenier, S., Barrette, A-M. & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*. 39, 593-600.
- Grote, G. (2009). *Management of uncertainty: Theory and application in the design of systems and organizations*. London New York: Springer Science & Business Media.
- Grupe, D. W. & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501.
- Gurung, R.A.R (2006). *Health psychology: A cultural approach*. Belmont CA: Thomson Wadsworth.
- Gümüş, K. & Sezgin, S. (2016). Multiple Skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 475-486.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gümüşoğlu, Ö. & Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.
- Gündoğan, S. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Günışık, E. (1973). *İlkokullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları, 4, 3-25.

- Güravşar Gökçe, S. (2014). *Proje Yönetim Bileşenleri İle Belirsizlikten Kaçınma Eğilimi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Trbl Bölgesinde Bir Araştırma* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Gürsel C. & Taşkıran, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölümler arasındaki ilişkinin incelenmesi, *R&S-ResearchStudies Anatolia Journal*, 1(2), 289-299.
- Güzel, P., Çoknaz, D. & Noordegraaf, M. (2009). Sürdürülebilir kalkınmanın çevre boyutunda uluslararası olimpiyat komitesi (IOC) uygulamaları ve olimpiyat organizasyonları kapsamında incelenmesi. *Spor bilimleri dergisi*, 20 (2), 24-34.
- H. Ekşi. (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat kuramlar ve uygulamalar*. (209-282). İstanbul: Kaknüs Psikoloji yayınları.
- Hampton, N. Z. & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self efficacy and life satisfaction: A comparison between americans and chinese people with spinal cord jures. *Journal of Rehabilitation*, 63(3), 21-29.
- Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe sözlüğü*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Holaway, R. M, Heimberg, R. G, & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalize danxiety disorder. *AnxietyDisord*, 20,158-174.
- Huang H, Humphreys RB. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 2012, 33(4), 776-793.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- İmamoğlu, F. (2017). Manevi yönelimli pozitif psikoloji.
- İnal Ali N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*.İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım, :S 36.
- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep UniversityJournal of SocialSciences*, 16(2), 425-436.
- Kale, R. & Erşen, E., (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaplan, Y. (2016). *Ergenlerde okul odaklı öznel iyi oluş ile davranışsal ve duyuşsal problemler arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, M. M. (2010). *İş tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımak, Ö. (2004). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 45-55.
- Karakulak (2017). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, Z. & Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276.

- Kasperson, R. E. (2008). Coping with Deep Uncertainty: Challenges for Environmental Assesment and Decision-Making. In G. Bammer & M. Smithson (Ed.). *Uncertainty and Risk: Multidisciplinary Perspectives*. London, Cromwell Press.
- Karavardar, G. (2011). Aile İşletmelerinde Kurumsallaşma, Yetki Devri Ve Belirsizliğe Tolerans, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (1), 164.
- Kerkez, F. (2012). Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1): 34-42.
- Keten, M. (1974). *Türkiye 'de Spor*, Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. & Berkol, T.D. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Üsküdar Üniversitesi, Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268.
- Kimball, M. & Willis R. (2006). Utility and happiness. Mimeo: University of Michigan.
- Klein, D. (2015). *Filozofun Mutluluk Seyahatnamesi* (çev.: A. Sezgintüredi). İstanbul: Aylak Kitap.
- Koç, S. (2007). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Koc, M., Iskender, M., Soyer, F., Dusunceli, B. & Colak, T. S. (2016). The effectiveness of the psycho educational effective parenting program application on symptoms of psycho active substanceuse. *Studies on Ethno-Medicine*, 10(2), 206-215.
- Koerner, N. & Dugas M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *CognitiveTherapyandResearch*, 32, 619-638.
- Koruç, Z. (1994). Bayan Millî Voleybol Takımının Kisilik Örüntüsü. *Voleybol ve Bilim Dergisi*, 1994; 1: 29-34.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N., & Erbaş, Ü. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 22-29. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/51018/635481> adresinden edinilmiştir.
- Krech, D. & Crutchfield, RS. (1980). *Sosyal Psikoloji*. (çev. Güngör E.). İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kuyucu, E. (2018). *Ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko- eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 10: 1-12-131-141.
- Küçükkömürlü, S. (2017). Belirsizliğin Psikolojik Etkileri, *Nesne-Psikoloji Dergisi*, Ankara.

- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rhéaume, J., Blais, F., Boisvert, J. M., Gagnon, F. & Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *BehaviorTherapy*, 30(2), 191-207.
- Ladouceur, R., Gosselin, P. & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry, *BehaviourTherapyandResearch*, 38, 933-941.
- Ladouceur, R., Talbot, F. & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *BehaviorModification*, 21(3), 355-371.
- Laing, R. D. (2015). *Bölünmüş benlik*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.s.40.
- Lama, D., & Cutler, H. C. (2009). *The art of happiness: A hand book for living*. New York: River head Books. <http://en.bookfi.net/book/1513600> sayfasından erişilmiştir.
- Liao, K. Y. & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: the moderating and mediating roles of rumination. *Journal of ClinicalPsychology*, 67(12), 1220-1239.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lucas, R.E., Clark, A. E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactionsto Changes in MaritalStatus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Luhmann, C. C., Ishida, K. & Hajcak, G. (2011). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards. *BehaviorTherapy*, 42(3), 378-386.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur*. (çev. G. Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111- 131.
- Lyubomirsky S. (2014). The Journal of HappinessStudies, *TheJournal of HappinessandWell-Being*, 564-568.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). The Guilford Press.
- MacDonald, A. P. (1970). Revised Scale for Ambiguity Tolerance: Reliability and Validity. *Psychological Reports*, 26, 791-798.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. & Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *ClinicalNursingResearch*, 14(2), 175-190.
- Makhlouf-Norris, F. & Norris, H. (1973). The obsessive compulsive syndrome as a neurotic device for the reduction of self-uncertainty. *The British Journal of Psychiatry*, 122(568), 277-288.
- Marar, Z. (2012). *Mutluluk Paradoksu Özgürlük ve Onaylanma*, İstanbul: Kitap Yayınları., s.17.
- Mayda, A. T., Yılmaz, M., Bolu, F., Deler, M. H., Demir, H., Doğru, M. F., Ekici, E. İ., Fırat, A. & Guksu, S. (2014). Bir tıp fakültesi 4, 5 ve 6. sınıf öğrencilerinde gelecek ile ilgili

- kaygı durumunun değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 4(3), 7-13.
- McEvoy, P. M. & Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving Certainty about The Structure of Intolerance of Uncertainty in A Treatment Seeking Sample with Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.
- McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A New Measure of an Individual's Tolerance for Ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 53, 183-189.
- MdYasin, A. S. & Dzulkifli, M. A. (2010). The relation ship between social support and psychological problems among students, *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 110-116
<https://pdfs.semanticscholar.org/3b50/528bcba3e72a61de5c20e82373b06c51ad24.pdf>sfasından erişilmiştir.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi*. 2. Cilt, İstanbul: Orhan Ofset,: s.18-21.
- Milliken, F. J. (1987). Three types of perceived uncertainty about the environment: State, effect, and response uncertainty. *The Academy of Management Review*, 12(1), 133-143.
- Miranda, R., Fontes, M. & Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1151-1159.
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Morris, S. (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective. (H. Selin, & G. Davey Ed.), *Happiness Across Cultures* içinde (C. 6., s. 435-450). Netherlands: Springer. Erişim tarihi: 02.03.2017.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). "Who is happy?" Psychological science, *A Journal of the Association for Psychological Science*, 6(1), p.10-19.
- Neuliep, J. & Ryan, D. (1998). The Influence of Intercultural Communication Apprehension and Socio-Communicative Orientation on Uncertainty Reduction during Initial Cross-Cultural Interaction. *Communication Quarterly*, 46(1), 88-99.
- Neyişçi, N. B. (2008). *"Türkiye'deki Mesleki Eğitim ve Öğretimin Güçlendirilmesi Projesi (MEGEP) İçindeki Okul Yöneticilerinin, Belirsizlikten Kaçınma Davranışlarını Gerçekleştirme Düzeyleri"* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftiş Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Ankara.
- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P. & Schmidt, N. B. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria. *Journal of Affective Disorders*, 174, 64-69.
- Norton, R. W. (1975). Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*, 39 (6), 607-619.
- Nutt, P. C. (1988). The Tolerance for Ambiguity and Decision Making. *The Ohio State University College of Business Working Paper Series*, WP88-291.

- Omay, M. N. (2004). Aristoteles ahlakında ‘mutluluk’ kavramı (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Osmanağaoğlu, N., Creswell, C. & Dodd, H. F. (2018). Intolerance of uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 225, 80-90.
- Osmanoğlu, D. E., & Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 1(12).
- Owen, W. & Sweeney, R. (2002). Ambiguity Tolerance, Performance, Learning and Satisfaction: A Research Direction. Proceedings of the Information Systems Education Conference, San Antonio, TX.
- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Öztürk Ö. (2013). “İntihar Olasılığı Ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Öztürk, Y. (2017). *Ergenlerde dindarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Przeworski, A. (2006). *The Development and Psychometric Properties of the Intolerance of Uncertainty Scale for Children*. Unpublished doctoral dissertation. The Pennsylvania State University.
- Pulat Demir, H., Onur, H., Mızrak, E. (2019). 18 yaş altı spor yapan adölesanların yaşam kalitesi ve beslenme durumu ilişkisinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(2), 121-131. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eriss/issue/50851/663915> adresinden edinilmiştir.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordam da beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Rosen, N. O. & Knäuper, B. (2009). A little uncertainty goes a longway: state and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry, *Health Communication*, 24(3), 228-238.
- Rosser, B. A. (2019). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: A systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence. *Cognitive Therapy and Research*, 43(2), 438-463.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Rydell, S. T. & Rosen, E. (1966). Measurement and Some Correlates of Need-Cognition. *Psychological Reports*, 19, 1303-1312.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thy self And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Salar, B. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Burdur.
- Sanem, K. (2017). Belirsizliğin Psikolojik Etkileri, *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 329-344, s.332.
- Sarı, S. & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliği ve Güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sarıçam, H. (2014). “Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluğa Etkisi”, *Sosyal Bilimler Dergisi*, C.4 S.8 https://www.academia.edu/23721286/Belirsizli%C4%9FeTahamm%C3%BCls%C3%BCzl%C3%BC%C4%9F%C3%BCn_Mutlulu%C4%9Fa_Etkisi_the_Effect_of_Intolerance_of_Uncertainty_on_Happiness.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life Satisfaction is a Momentary Judgment and A Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*. [Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü-Isparta].
- Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: validating the factor structure of the intolerance of uncertainty scale. *Psychological Assessment*, 21, 176–186.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A. & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 115-124.
- Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2009). Defining Distinct Negative Beliefs about Uncertainty: Validating the Factor Structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21, 176–186.
- Şahin, H.M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Şahinler, Y. (2021). Covid-19 sürecinde spor bilimler fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)* 8(1), 13-26.

- Şar, A., Işıklar, A. & Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 257-271.
- Şirin Ayva, A. B. (2018). *Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tanovic E., Dylan G. & Joormann J. (2018). Intolerance Of Uncertainty: NeuralAndPsychophysiologicalCorrelates Of ThePerception Of Uncertainty As Threatening, *ClinicalPsychologyReview*, New Haven.
- Tatlilioğlu, K. (2012). Okul öncesi dönemde anne-baba tutumunun çocuğun kişilik gelişimine etkisi. *TURAN-SAM*, 4(15), 83-91.
- TDK, (2015). “Belirsizlik”, 2015, http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.588107dbde1a53.94887285 (17.07.2015 tarihinde erişilmiştir).
- Tingaz, E. O. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tuğcu, T. (2000). *Batı Felsefesi Tarihi*, Ankara: Alesta Yayınları, s. 602.
- Tunç, A. (1999). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Niğde: Ders Notları.
- Tutarel Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- Tümkaya, S. (2011). Humorstyles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Türkdoğan, T. & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 121(4), 2429-2446.
- Türkel, Ç. (2010). “İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Uçar, İ. (2019). “Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.” (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulukan, H. & Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 2313-201X.

- Uysal, F. (2012). “*Sporcu ve Sedanterlerde Sportif Aktiviteye Katılım Öncesi Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi.*” (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta.
- Uzun, Ç. (2016). *Klinik olmayan bir örnekleme aleksitimi, bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzunaslan, İ. & Serpen, A. S. (2019). Geçici koruma statüsündeki Suriyeli kadınların belirsizlik toleranslarının incelenmesi. *The Journal*, 12(68), 1288-1296.
- Vanlıoğlu B, Öntürk ZK, Aslan FE. (2010). Mutluluk: Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Hemşireliği Tercih Ettikleri İçin Mutluluk/Mutsuzluk Nedenleri, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 7(3), 11.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of leisure research*, 22(2), 167-182.
- Yalçın, R. Ü. (2016). “Üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve mutluluk düzeyleri *Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Yalçınkaya M, Saracaloğlu A, Varol R. (1993). Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4, (2) 12-26.
- Yeter, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, A. (2000). "Sporun Sosyal Görünümü", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: V, Sayı: 1, s:63.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, İ. (2016). Akademik başarı düzeyi farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 33-45.
- Yıldırım, S. (2018). “*Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.*” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, B. (2013). *Çocuklarda maddi değerlere verilen önem ile aleksitimi arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, B. (2017). “*Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi.*” (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, B. & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yıldız, S. M. (2009). Spor Ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. Balıkesir Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (12) 22 Sayı ss.1-0.

- Yıldız, Y. (2015). “*Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi.*” (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Yüksel, B. (2014). “*Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayış*” (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, Ö. B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zlomke, K. R. & Young, J. N. (2009). A retrospective examination of the role of parental anxious-rearing behaviors in contributing to intolerance of uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 670-679.



EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Spor Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında yapılmaktadır. Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği için size ait doğru bilgiyi samimi bir şekilde cevap vermeniz istenmektedir. Vereceğiniz bilgiler doğrultusunda elde edeceğimiz bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacak olup kesinlikle başka amaç için kullanılmayacaktır. Katılım sağladığınız için teşekkür ederim.

Ayşenur YILDIZ

Demografik Özellikler

1. Cinsiyetiniz Nedir? Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız Nedir? 18-20 yaş arası () 21-23 yaş arası () 24-26 yaş arası () 27 ve üzeri ()
3. Kaçınıcı Sınıftasınız? 1.sınıf () 2.sınıf () 3.sınıf () 4.sınıf ()
4. Bölümünüz Nedir? Spor Yöneticiliği () Rekreasyon () Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği () Antrenörlük ()
5. Öğrenim Şekliniz? I. Öğretim () II. Öğretim ()
6. Ailenizdeki Kardeş Sayısı? 1-3 () 4-6 () 7-9 () 10 ve üzeri () Kardeşim yok ()
7. Aylık Gideriniz? 1000 TL den az () 1001-2000 TL () 2001-3000 TL () 3001 ve üzeri ()
8. Düzenli Olarak Spor Yapıyor Musunuz? Evet () Hayır ()
9. Branş Türünüz? Takım Sporları () Bireysel Sporlar ()
10. Milli Sporcu Musunuz? Evet () Hayır ()
11. Anne Eğitim Düzeyi? İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü () Okur-yazar değil ()
12. Baba Eğitim Düzeyi? İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü () Okur-yazar değil ()
13. Aile Geliriniz? 0-3000 TL arası () 3001-5000 TL arası () 5001-7500 TL arası () 7500 TL ve üzeri ()
14. Sosyal Medya Kullanım Sıklığınız? Kullanmıyorum () Günde 1-2 saat () Günde 3-4 saat () Günde 5-6 saat () Günde 7 ve üzeri saat ()
15. Sosyal Olarak Kendinizi Nasıl İfade Edersiniz? Az Sosyal () Sosyal () Çok Sosyal ()
16. Boş Zamanlarınızı Genelde Nasıl Değerlendirirsiniz?
Fiziksel etkinliklere katılarak () Sanatsal etkinliklere katılarak () Dinlenerek ()
Kültürel etkinliklere katılarak () Spor etkinliklerine katılarak ()
Turistik etkinliklere katılarak () Sosyal etkinliklere katılarak ()

EK 2. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

1.ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır (reverse) . Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

EK-3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, size uygun olan seçeneğe çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz. 1- Beni Hiç Tanımlamıyor, 2-Beni Tanımlamıyor, 3-Beni Kısmen Tanımlıyor, 4-Beni Tanımlıyor, 5-Beni Tam Olarak Tanımlıyor

1	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
2	Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.	1	2	3	4	5
3	Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	1	2	3	4	5
4	Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.	1	2	3	4	5
5	Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.	1	2	3	4	5
6	Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	1	2	3	4	5
7	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	1	2	3	4	5
8	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
9	Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10	Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir.	1	2	3	4	5
11	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.	1	2	3	4	5
12	Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.	1	2	3	4	5
13	Emin olmadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.	1	2	3	4	5
14	Emin olmadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.	1	2	3	4	5
15	Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.	1	2	3	4	5
16	Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.	1	2	3	4	5
17	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
18	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
19	En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
20	Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
21	Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
22	Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.	1	2	3	4	5
23	Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.	1	2	3	4	5
24	Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.	1	2	3	4	5
25	Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.	1	2	3	4	5
26	Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.	1	2	3	4	5

EK-4. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 70400699-000-E.2000326278
Konu : Etik Kurul Kararı (Ayşenur
YILDIZ)

28.12.2020

Ayşenur YILDIZ

İlgili : 27.11.2020 tarihli belge

İlgide kayıtlı yazı Atatürk Üniversitesi **Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulunun 28.12.2020** tarih ve 46 sayılı Oturumunda Etik Kurulu Başvuru Formu ve ekli belgeleri, gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak incelenmiş ve aşağıya çıkarılan 46 no' lu kararı ile söz konusu araştırma çalışmasının yürütülmesinin etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Toplantı Tarihi:28.12.2020

Toplantı Sayısı:46

KARAR NO 46: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yönetimi Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ayşenur YILDIZ'ın "**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerinin Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisi**" başlıklı tez çalışması ile ilgili Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Etik Kurul Başkanlığının **28.12.2020** tarihli yazısı ile ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile kabulüne; karar verildi.

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ad: <http://www.atauni.edu.tr/besya>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Filiz LALOĞLU AKBAHA
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besya@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=332E77D1155>

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Ayşenur YILDIZ
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü
Yüksek Lisans Öğrenimi	Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı
Yabancı Dil	İngilizce (orta)
İş Deneyimi	
Stajlar	Erzurum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
Çalıştığı Kurumlar	Halk Eğitim Merkezi/Spor Eğitmeni