

# BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN MUTLULUĞA ETKİSİ

Hakan SARIÇAM\*

## Özet

*Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile mutluluk düzeylerini arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam etmekte olan 193 kadın ve 123 erkek olmak üzere toplam 316 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplamak için araştırmacılar tarafından Türkçeye adapte edilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-BTÖ 12 ve Doğan ile Akıncı Çötök tarafından kültürümüze adapte edilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile çoklu regresyon analizi kullanılmış olup; SPSS 17 programından yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi yüksek çıkarken; mutluluk düzeyleri düşük çıkmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin mutluluğu olumsuz yönde etkilediği; özellikle ileriye yönelik kaygının bu etkide önemli bir payı olduğu gözlenmiştir. Çalışma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.*

**Anahtar kelimeler:** Belirsizliğe tahammülsüzlük, mutluluk, endişe

## THE EFFECT OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY ON HAPPINESS

### Abstract

*In this study, it was aimed to determine the relation between the intolerance of uncertainty and happiness in university students. The study group of the research consists of 193 male and 123 female university students in total 316 who are attending at Education Faculty of Dumlupınar University in Kütahya. The Intolerance of Uncertainty (IUS-12) Scale and Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire were used for data collection. Pearson Moments Product Correlation Analyses and Multiple Regression Analysis were used for data analysis by means of SPSS 17 program. According to the results of this study, it was revealed that the university students' intolerance of uncertainty level was high, and happiness level was low. Besides, especially students' prospective anxiety level has a negative effect on their happiness. The results were discussed in the light of the related literature.*

**Key Words:** Intolerance of uncertainty, happiness, worry

---

\* Yrd.Doç.Dr. Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, [hakan.saricam@dpu.edu.tr](mailto:hakan.saricam@dpu.edu.tr)

Birçok insan hayatında şimdiye ya da geleceğe ait belirsizlik durumu yaşamaktadır. Belirsizlik ile ilgili literatür incelendiğinde, birkaç tanım göze çapmaktadır. Crigger'a (1996) göre belirsizlik, yaşanan olayların anlamını açıklamadaki yetersizlikten kaynaklanan bilişsel bir durum olarak tanımlanırken; Sarıçam ve diğerlerine (2014) göre belirsizlik, gelecek ile ilgili beklentilerin ya da geleceğin net olmama durumu olarak tanımlanmıştır. Belirsizliğin ortaya çıkmasında belli başlı kuramlar ortaya atılmıştır. Krohne (1993), başa çıkma teorisinde, bazı bireyler için önceden kestirilemez olarak tanımlanan, karmaşık ve/veya halledilemez olarak görülen belirsiz durumların tehdit edici olarak algılandığından ve bu durumun belirsizliğin duygusal yönüne yol açtığından bahsetmektedir.

Budner (1962)'a göre belirsizlik üç nedenle ortaya çıkabilir. Birincisi ipucu içermeyen yeni bir durum olabilir; ikincisi birçok ipucunun olduğu karmaşık bir durum olabilir; üçüncüsü ise farklı ipuçlarının farklı bilgiler önerdiği çelişkili bir durum olabilir. Yani belirsiz bir durum, yeni, karmaşık ya da çelişkili çözülemez bir durum olabilir. Tehdit olarak algılanan bir durumda verilen tepkiler boyun eğme ve inkâr olarak iki şekildedir. Boyun eğmede birey, gerçek durumu değiştiremeyeceğine inanarak kabul eder. İnkârda, gerçek durum, algılayan bireye göre değiştirilir. Mevcut iki yaklaşım yeni, karmaşık ya da çözülemez belirsiz bir durum meydana geldiğinde bireyin, belirsizliğe tahammülsüz olduğu düşünülebilir.

Psikolojik stres ve baş etme teorisine göre bilişsel ve duygusal yönleriyle ruhsal bir durum olarak belirtilen belirsizlikte, bir olay/durumdan daha çok o olay/durumun bireyde stres yaratma özelliği öne çıkmaktadır. (Öz, 2001). Belirsizliğin birey üzerinde psikolojik ve fiziksel sonuçlarla birlikte güçlü bir stres kaynağı görüşünü destekleyen birçok deneysel kanıt bulunmaktadır. (Örneğin, yüksek düzeyde algılanan belirsizlik yüksek kaygı ve depresyon ile düşük hayat kalitesi ile ilişkilidir) (Bailey ve ark., 2009). Budner (1969), belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak algılama yanlılığı olarak tanımlarken, Buhr ve Dugas (2002), Budner'in tanımını genişleterek belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz tepki verme yatkınlığı olduğunu belirtmiştir.

### **Mutluluk**

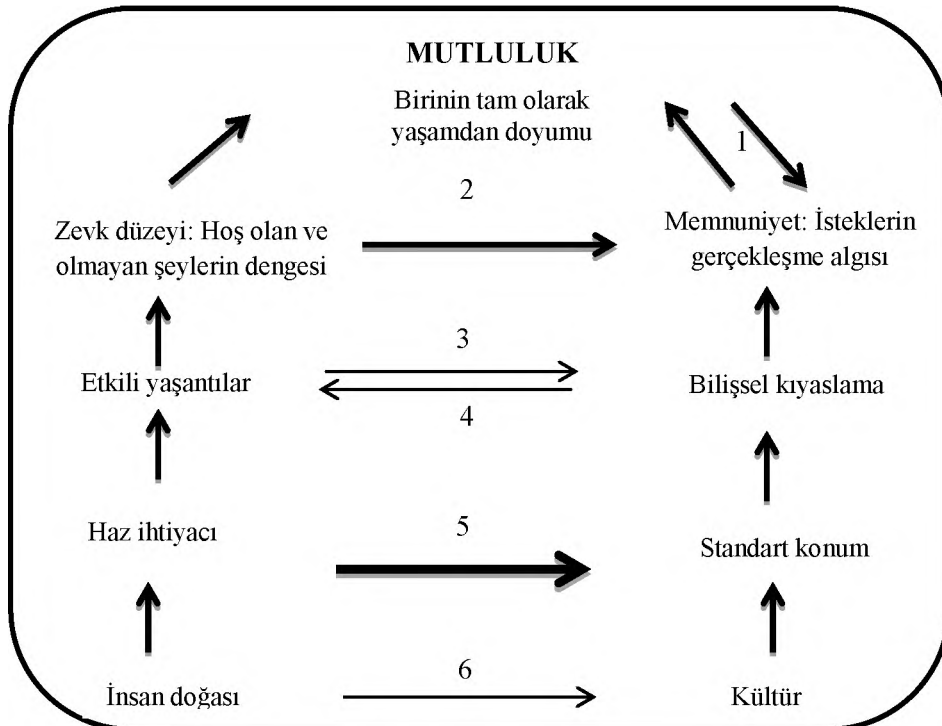
İnsanoğlu acıdan ve üzüntüden uzaklaşıp mutluluğa ulaşmayı isteyen, kaygıdan kaçınmak amacıyla hayatını yapılandıran bir organizmadır (Arkonaç, 1999: 32). Türk Dil Kurumu sözlüğünde mutluluk kelimesi "Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, mesut, saadet, bahtiyarlık" (TDK 2005: 1425) şeklinde tanımlanır.

Wessman ve Ricks (1966: 240/1) mutluluğun bireyin hayati ilişkileriyle bağlantılı olarak bireysel deneyimlerinin kalitesinin bütüncül değerlendirilmesiyle ortaya çıktığını iddia etmiştir. Benzer şekilde Fordyce (1972: 227) mutluluğu, geçmişteki hoş olan ve olmayan yaşantıları içinde bütüncül değerlendirmeyle ortaya çıkan özel bir duygu olarak vurgulamıştır. Jeremy Bentham (1789) mutluluğu, sevinç ve acıların toplamıdır diyerek belki de bugüne kadarki tanımlar arasında en çok kabul görenlerden birinin altına imza atmıştır (Akt. Veenhoven, 2006). Çağdaş tanımlar incelendiğinde ise Daniel Kahneman'ın (2000) tanımı göze çarpmaktadır. Kahneman'a göre mutluluk, hayatın genel değerlendirmesi altında yer alan etkili yaşantıların kaynağıdır.

Cevizci (2002) mutluluğu şöyle tarif eder: “İnsanın kendi potansiyel güçlerini gerçekleştirmesinin, ödevlerini yapmasının, erdemli oluşunun, doğa yasalarına uygun yaşamasının, kendi yazgısını özgürce belirlemesinin sonucu olan yetkinlik hâlidir.”. Akarsu (1998) ise mutluluğu “Genellikle insanların kendilerine en yüksek erek olarak ortaya koydukları değer, istek ve eğilimlerin tam bir uyum ve doygunluğu” olarak ifade eder.

Mutluluk ile ilgili çalışmalar incelendiğinde karşımıza mutluluğun iki temel boyutunun olduğu aktarılmaktadır: 1) Haz düzeyi, 2) Tatmin olma (Bruni, 2004; Brülde, 2007; Chekola, 1974; Veenhoven, 2000). Veenhoven'ın (2006) aktardığı mutluluk bileşenleri Şekil 1.'de gösterilmiştir. Haybron (2000) ise mutluluğu, psikolojik mutluluk ve makul mutluluk olarak ikiye ayırmıştır.

Şekil 1. Mutluluk ve bileşenleri



### Şekil 1. Mutluluğun evrensel değerlendirilmesi

#### *Çalışmanın önemi ve amacı*

Dugas ve Robichaud (2007) belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğrudan ya da dolaylı olarak kaygıya öncülük edebileceğini iddia etmişlerdir. Koerner ve Dugas'ın (2008) yaptığı bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ve anksiyete ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kaygı ve stresin, yaşam anlamsızlığına dolayısıyla mutsuzluğa neden olduğu bilinmektedir (Baumeister, Vohs, Aaker, & Garbinsky, 2013). Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Fakat çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğu doğrudan etkilediği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Şimdiki çalışmanın amacı belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğu etkileyip etkilemediğini incelemektir.

#### **Yöntem**

##### **Çalışma grubu**

Bu araştırma 2013-2014 eğitim öğretim döneminde Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki tesadüfi yöntemle seçilmiş 316 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin 39'u 1. sınıf, 135'i 3. sınıf, 142'si 4. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin yaşları 17 ile 24 yaş arasında değişmekte olup; yaş ortalaması 21.1'dir. Öğrencilerin 193'ü (60,98%) kadın ve 123'ü (39,02%) erkek öğrenciden oluşmaktadır.

##### **Veri Toplama Araçları**

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)*: 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşan bu ölçme aracı Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiş; Erguvan ve diğerleri (2014) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. Türkçe versiyonu için uyum indeksi değerleri ( $\chi^2= 147.20$ ,  $sd= 48$ ,  $RMSEA=.073$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $GFI=.94$ , ve  $SRMR=.046$ ) olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasında sıralanmakta olup; Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 , engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ve .68 arasında sıralandığı görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .84; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .81 , engelleyici kaygı alt boyutu için .76 olarak hesaplanmıştır.

*Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu (OMÖ - K)*: Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve

29 maddelik orijinal formuyla arasında .93 ( $p<.001$ ) korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ( $\chi^2/df=2.77$ , AGFI= .93, GFI= .97, CFI= .95, NFI= .92, IFI= .95, RMSEA= .074) olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında ise OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Zung Depresyon Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ve ölçekler arasında sırasıyla  $r= .61$  ( $p<.001$ ),  $r= .51$  ( $p<.001$ ) ve  $r= -.48$ , ( $p<.001$ ) korelasyon olduğu görülmüştür. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı .74 olarak, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Çalışmanın Dumlupınar Üniversitesi eğitim fakültesinde gerçekleştirilebileceği ile ilgili gerekli izin alındıktan sonra öğrencilerin derslerine giren öğretim üyelerinden müsaade aldıktan sonra öğrencilerle görüşülmüş ve çalışmanın gönüllü bir katılımı gerçekleştirileceği ve amacı anlatıldıktan sonra öğrencilerle uygun bir vakitlerinde randevulaşmıştır. Randevu saati geldiğinde öğrencilere ölçek formu dağıtılmış ve 10 dk. süre verdikten sonra formlar toplanmıştır. Veriler bilgisayar ortamına aktarılırken iki kişi tarafından ayrı ayrı girilmiş böylelikle veri kaybı ve hata oranı en aza indirilmeye çalışılmıştır. Verilerin analizde değişkenler arası ilişkileri saptamak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi; bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenin varyansının ne kadarını açıklayabildiğini saptamada veriler normal dağılım sergilediğinden dolayı çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımlı değişken (yordanan/ölçüt değişken) ile bağımsız değişkenler (yordayıcı/açıklayıcı değişken) arasındaki matematiksel bağıntıyı analiz etmede kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin uygulanabileceği veri setlerinde bağımlı değişkenin normal dağılım göstermesi, bağımsız değişkenlerin normal dağılım gösteren değişken ya da değişkenlerden oluşması ve hata terimlerinin varyansının normal dağılım göstermesi gerekir. Bu ve benzeri koşulların yerine getirilmemesi durumunda ise, basit ya da çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılamaz (Çokluk, 2010).

### Bulgular

#### *Betimleyici bilgiler ve ilişkisel değerler*

Ölçme araçlarından elde edilen verilere uygulanan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve güvenilirlik testi sonucu değişkenlere ait ilişki katsayıları, ortalamalar, standart sapma değerleri ve iç tutarlık güvenilirlik sayısı hesaplanmış ve Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler arası ilişkiler, Cronbach alfa değerleri ve betimleyici istatistik sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1. İleriye yönelik kaygı	1		
2. Engelleyici kaygı	,93**	1	
3. Mutluluk	-,65**	-,63**	1
Ortalama	17,92	16,76	23,46
Standart sapma	7,26	8,26	6,99
Cronbach Alfa	,81	,76	,83

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ 

Tablo 1 incelendiğinde ileriye yönelik kaygı ile engelleyici kaygı arasında ( $r = .93$ )  $p < .01$  önem düzeyinde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca mutluluk ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ( $r = -.65$ ), engelleyici kaygı ( $r = -.63$ ) arasında negatif ilişkiler bulunmuştur.

### Yorumsayıcı istatistikler

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için bağımlı değişken olarak mutluluk, bağımsız değişkenler olarak da ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alınmış ve çoklu regresyon analizi uygulanmış; sonuçlar Tablo 2.'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluğa ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	Standart olmayan katsayılar		Standart olan katsayılar		R	R <sup>2</sup>	F
	B	SE <sub>B</sub>	β	t			
1. İ.kaygı	36.04	,996	-.23	36.17	.64	.40	120.19
2.E.kaygı	35.78	,991	-.44	36.47	.66	.43	66.40

\* $p < .001$ 

Tablo 2 incelendiğinde ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı, mutluluğun toplam varyansının %43'ünü açıklamaktadır.

## Sonuç ve Tartışma

Yapılan bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk üzerinde bir etkisinin olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan istatistiki işlemlerden sonra belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiş olup; belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça mutluluk azalmaktadır. Ya da mutlu insanların belirsizliğe tahammül düzeyleri daha fazladır denilebilir.

Mutluluğa giden pek çok yol olsa da, mutlu olmanın ilk şartı kişinin kendi yararına ve zararına olan şeyi bilmesidir (Lama, Howard, & Cutler 2003: 39; Tarhan, 2005: 33). Bu, bir anlamda insanın kendini bilmesidir. Kendini bilmeyi öğrenmek insana, kendini sevmeyi, çevreyle ve dünyayla barışık olmayı öğretir (Merter 2006: 147). Bununla birlikte hayata olan bakış açısı, kişiye mutlu olma yönünde önemli kapılar açar. Kişinin sahip olduğu yaşam felsefesi, varoluşla ilgili kaygıları azaltır, hayatta karşılaşılan problemlerin bir mana süzgecinde değerlendirilmesini sağlar.

Özerklik ihtiyacı, kişinin kendi davranış ve deneyimlerini kendisinin örgütlemesi ve başlatması isteğini içermektedir. Karar alma ve eyleme geçme sürecinde bağımsız davranabilmesi ve özgürce kararlar alabilmesi özerklik ihtiyacının doyurulmasını sağlamaktadır (Deci & Ryan, 2000; Andersen, 2000; Williams, Grow, Feedman, Ryan, & Deci, 1996). Diğer bir deyişle, bireyin kendi davranışlarını tamamıyla kabul etmesi, onaylaması ve davranışlarının arkasında durması özerkliğini arttırmaktadır (Deci & Ryan, 1985; 2000). Özerklik ihtiyacı sayesinde birey performansını kendisi yönlendirmektedir (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000). Özerklik ihtiyacında birey kendi duygularına göre davranmak istemekte, kendisi bir işe girişme veya başlatma arzusu duymaktadır (Krapp, 2005; Lundberg, 2007). Bu bağlamdan hareketle belirsizliğe tahammülsüz insanlar özerklik ihtiyacını sağlamak için mükemmeliyetçi bir tutum sergilemekte (Reuther ve diğerleri, 2013); bu durumun sağlanamaması halinde daha mutsuz oldukları düşünülmektedir.

Bazı araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan yetişkinlerin belirsiz bilgiyi olumsuz ve tehdit edici olarak yorumlamaya eğilimli olduğunu gösterir. (Dugas, Hedayati ve diğerleri, 2005). Böyle bir bilgiyle karşılaştıklarında kaygı düzeyleri artmaktadır, yani belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın kaygı bozuklukları pozitif yönlü ilişkilidir (Carleton, Sharpe, & Asmundson, 2007; Dugas, Gagnon, Ladouceur, & Freeston, 1998; Dugas, Marchand, & Ladouceur, 2005; Dugas ve diğerleri, 2003; Rosen, Ivanova, & Knauper, 2014). Kaygı ile mutluluk arasında ise

ters yönlü ilişki vardır (Stevens, 2010). Bu düşünceden yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlük kaygıyı arttırdığı, kaygının da mutsuzluğa neden olduğu söylenebilir.

Obsesif kompulsif bozuklukta belirsizliğe tahammülsüzlük, işlevsiz inanış olarak öne çıkmaktadır. OCCWG (1997)'de (Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group), belirsizlik, habersizlik ve değişiklik durumlarına tahammül edilememesinin nedeni olarak onların tehlikeli olabileceğine ilişkin var olan inanışlar olarak belirtir. Grayson'a (1999) göre belirsizliğe tahammülsüzlük, obsesif-kompulsif davranışların merkezindedir. Holaway ve arkadaşları (2006) da yapmış oldukları başka bir çalışmada yaygın kaygı bozuklukları, obsesif-kompulsif davranışlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ilişkiler bulmuşlardır. Obsesif-kompulsif davranışlar kısa dönemli kişiye haz sağlayabilmektedir. Örneğin alış-veriş takıntısı olan bayanlar alışveriş yaptıklarında kendilerini mutlu ve güçlü hissetmektedir (Sharma, Narang, Rajender, & Bhatia, 2009). Fakat bu haz kısa sürmekte uzun dönemde kişi ve çevresine pek de mutluluk vermemektedir.

Sonuç olarak yukarıdaki çalışmalar bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Diğer bir ifadeyle bu çalışmada bulunan belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk arasındaki doğrudan ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın kaygı bozuklukları, patolojik takıntılar ve mutluluk arasındaki ilişkilere dayandırılarak dolaylı olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Buradan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk arasındaki doğrudan ilişkiyi açıklayabilecek ara ya da örtük değişkenler eklenerek çalışma genişletilebilir.



**Kaynakça**

- Akarsu, B. (1998). *Felsefe terimleri sözlüğü*. İstanbul: İnkılâp Yayınları.
- Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-276.
- Arkonaç, S. (1999). *Psikolojide insan modelleri*. İstanbul: Alfa yayınları.
- Bailey, D.E., Jr., Landerman, L., Barroso, J., Bixby, P., Mishel, M.H., Muir, A.J., . . . Clipp, E. (2009). Uncertainty, symptoms, and quality of life in persons with chronic hepatitis C. *Psychosomatics*, 50, 138-146.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 8(6), 505-516.
- Bruni, L. (2004). The “technology of happiness” and the tradition of economic science. *Journal of the History of Economic Thought*, 26, 19-44.
- Brülde, B. (2007). Happiness theories of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 15-49.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Buhr, K., & Dugas, M.J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Carleton, R. N., Sharpe, D., & Asmundson, G. J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research Therapy*, 45(10), 2307-2316.
- Cevizci, A. (2002). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Chekola, M. G. (1974). *The concept of happiness*. PhD Dissertation, University of Michigan, Ann Arbor, USA.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advanced in Nursing Science*, 18(3), 37-47.
- Çokluk, Ö. (2010). Lojistik regresyon analizi: Kavram ve uygulama. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1357-1407

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in Human behavior*. New York: Plenum.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy, 36*, 215-226.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 57-70.
- Dugas, M. J., Ladouceur, R., Leger, E., Freeston, M. H., Langlois, F., Provencher, M. D., & Boisvert, J. M. (2003). Group cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder: Treatment outcome and long term follow up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 821-825.
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive behavioural model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders, 19*, 329-343.
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. New York: Routledge.
- Fordyce, M. W. (1972). *Happiness, its daily variation and its relation to values*. Doctoral dissertation, United States International University
- Grayson, J. B. (1999). Series response: Compliance and understanding OCD. *Cognitive and Behavioral Practice, 6*, 415-421.
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies, 1*, 207-225.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M.E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 20*, 159-174.

- Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: a moment based approach. In Kahneman, D. & Tverski, A. (Eds.) *Choices, values and Frames*, Cambridge University Press, New York.
- Keren, G., & Gerritsen, L.E.M. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149-172.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638.
- Krapp, A. (2005). Basic Needs and the Development of Interest and Intrinsic Motivational Orientations. *Learning and Instruction*, 15(5), 381-395.
- Lama, D., Howard C., & Cutler, M. D. (2003). *Mutluluk sanatı*. (Çev. Güneş Tokcan). İstanbul: Klan Yayınları.
- Lundberg, N. R. (2007). Research update: Creating motivational climates. *Parkse Recreation*, 42(1), 22-26.
- Makhlouf-Norris, F., & Norris, H. (1972). The obsessive compulsive syndrome as a neurotic device for the reduction of self-uncertainty. *British Journal of Psychiatry*, 121, 277-288.
- Merter, M. (2006). *Dokuz yüz katlı insan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 667-681.
- Öz, F. (2001) Hastalık yaşantısında belirsizlik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 61-68
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., & Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatednes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Reuther, E. T., Davis, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., & May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depress Anxiety*, 30(8), 773-777.
- Rosen, N.O., Ivanova, E., & Knauper, B. (2014) Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73.

- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sharma, V., Narang, K., Rajender, G., & Bhatia, M.S. (2009). Shopaholism (Compulsive buying) –A new entity. *Delhi Psychiatry Journal*, 12(1), 110-113.
- Stevens, T. G. (2010). *You can choose to be happy: "rise above" anxiety, anger, and depression?* California: Wheeler-Sutton Publishing Co.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi, stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2005). *Türkçe sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives' at October 22-24, University of Notre Dame, USA.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Wessman, A. E., & Ricks, D. F. (1966). *Mood and personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Williams, G., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.