



Üniversite Öğrencilerinde Pozitiflik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü

Mediating Role of Hope in the Relationship Between University Students' Positivity and Psychological Well-Being

Mehmet Buğra ÖZHAN¹
Nazife ÜZBE ATALAY²

¹Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Erzurum, Türkiye
²Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye



ÖZ

Üniversite öğrencilerinde pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun anlamlı aracı değişken rolüne sahip olup olmadığını ortaya koymak üzere nicel araştırma metodolojisine dayalı olarak yapılandırılan bu çalışma ilişkisel araştırma modeline uygun biçimde kurgulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Doğu Anadolu ve İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan iki farklı üniversitede öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 339 üniversite öğrencisinden meydana gelmektedir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 263'ü kadın (%77,6), 76'sı erkektir (% 22,4). Bunun yanında araştırmanın çalışma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 18 ile 33 arasında dağılım göstermekte olup çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 20,60 (Ss=2,15) olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması amacıyla *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*, *Pozitiflik Ölçeği*, *Sürekli Umut Ölçeği* ve *Kişisel Bilgi Formu* olmak üzere 4 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Verilerin analizine ilk olarak veri setindeki kayıp ve/veya hatalı veriler incelenerek başlanmıştır. Kayıp verilerin incelenmesinden sonra ise veri setinde yer alan uç değerler ile dağılımın normalliği incelenmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin puanların normal dağılım özelliği taşıdığına karar verildikten sonra ilk olarak araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel analizler gerçekleştirilmiş ve daha sonra değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlendikten sonra ise üniversite öğrencilerinde umudun pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracı değişken rolüne sahip olup olmadığı, regresyon temelli aracılık modeli kuru-larak test edilmiştir. Test edilen aracılık modeli ile ortaya konulan dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak amacıyla bootstrapping prosedüründen de yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, çalışma kapsamında ele alınan tüm değişkenlerin birbirleri ile pozitif yönlü ve anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun anlamlı aracı değişken rolü üstlendiğini ortaya çıkarmıştır.

Anahtar Kelimeler: Umut, pozitiflik, psikolojik iyi oluş

ABSTRACT

This study was conducted to investigate whether hope had a significant mediating role in the relationship between positivity and psychological well-being in university students. A correlational model was employed in this quantitative research. The study group consisted of 339 university students studying at 2 different universities in the Eastern Anatolia and Central Anatolia Regions and participating in the research voluntarily. Of these students, 263 (77.6%) were female and 76 (22.4%) were male. In addition, the age of the students in the study group varied between 18 and 33, and the mean age was calculated as 20.60 (SD=2.15). The convenience sampling method was used to determine the study group. Study data were collected by using 4 different data collection tools, namely, the *Psychological Well-Being Scale*, the *Positivity Scale*, the *State Hope Scale*, and a *Personal Information Form*. The first data analysis included examining the missing and/or erroneous data in the data set. Following this step, the normality of the data was analyzed with the extreme values in the data set. After the scores of the research variables were observed to show normality, firstly, descriptive analyses of the research variables were carried out, and then the relationships between the variables were examined by Pearson Product-Moment

Geliş Tarihi/Received: 14.10.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 09.02.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Mehmet Buğra ÖZHAN
E-mail: mehmet.ozhan@atauni.edu.tr

Cite this article as: Özhan, M. B., & Atalay, N. Ü. (2022). Mediating role of hope in the relationship between university students' positivity and psychological well-being. *Educational Academic Research*, 46, 1-10.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Correlation Analysis. After determining that there were significant relationships between the research variables, a regression-based mediation model was established to test whether hope had a significant mediating role in the relationship between positivity and psychological well-being in university students. The bootstrapping procedure was utilized to provide evidence for the significance of the indirect effect revealed by the tested mediation model. The results obtained from the research indicated that all the variables discussed within the scope of the research were positively and significantly correlated with each other and that hope played a significant mediating role in the relationship between positivity and psychological well-being in university students.

Keywords: Hope, positivity, psychological well-being

Giriş

Son yıllarda ruh sağlığının tanımı, psikolojik bir bozukluğa sahip olmamaktan ziyade, bireylerin iyi oluşu ve pozitif işlevsellikleri odağında şekillenmektedir (WHO, 2019). Bireylerin kendi duygularını, düşüncelerini anlama ve başkaları ile ilişkilerinde işlevsel tepkiler verebilme süreçlerinde psikolojik, sosyal, kültürel ve manevi faktörlerin dengesi, tam olarak işlevsellikte bulunma süreçlerini etkileyen anahtar figürler arasındadır (Sheldon & King, 2001). Bireylerin en üst düzeyde işlevselliklerini desteklemek, son yıllarda büyük bir hızla gelişen pozitif psikoloji akımının temel amaçları arasında yer almaktadır. Pozitif psikoloji alanı iyi oluş, bağlılık ve doyum gibi geçmiş bağlamında; akış ve mutluluk gibi şimdi ve burada bağlamında; umut ve iyimserlik gibi gelecek bağlamında öznel deneyimlerin incelendiği bir çalışma alanı olarak ele alınabilir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Bireylerin tam olarak işlevde bulunabilme kapasitelerini yansıtan iyi oluş kavramı, ruh sağlığı alanında iki farklı bağlamda ele alınmaktadır (Deci & Ryan, 2008). Bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin ve olaylara verdiği duygusal tepkilerin bir sonucu olarak olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az yaşanması ve yaşamından yüksek düzeyde doyum alması öznel iyi oluş olarak tanımlanırken (Diener, 1984; Doğan, 2013); yaşamda karşılaşılan zorluklar ile karşı karşıya kalındığında kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için gerekli süreçleri yönetme becerisi ise psikolojik iyi oluş olarak kavramsallaştırılmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş, en temelde bireyin sahip olduğu potansiyeli en üst düzeyde kullanabilmesine olanak sağlayan kendini kabul, yaşam amacı, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve özerklik olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1995). Bu boyutlar, bireyin anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmesi, yaşam amaçlarına ulaşmak için çaba göstermesi, kendi kararlarını verebilmesi ve özerkliğini ortaya koyabilmesi, potansiyelinin farkında olması ve kapasitesini en üst düzeyde kullanabilmek için kendini geliştirmesi, yeni deneyimlere açık olması, çevresindeki fırsatları değerlendirmesi ve çevresini kendi gelişimi için düzenleyebilmesi, diğerleri ile olumlu ve besleyici ilişkiler kurabilmesi, kendini güçlü ve zayıf yönleri ile bir bütün olarak olumlu algılayabilmesi gibi göstergelerle şekillenmektedir (Ryff & Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş modelinde bireylerin içinde buldukları gelişim süreci içerisinde karşılaştıkları zorluklar karşısında kendini gerçekleştirme, olgunlaşma ve tam olarak işlevsellikte bulunabilme becerileri gibi değişkenler olumlu ruh sağlığının temel belirleyicileri olarak ele alınmaktadır (Telef, 2013). Bu bağlamda olumlu ruh sağlığının önemli bir belirleyicisi olan psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan değişkenlerin belirlenmesinin ilgili alanyazın açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin anlamlı yaşam sürdürme ve tam olarak fonksiyonda bulunabilme süreçlerinde, anlamlı amaç oluşturma ve bu amaçları sürdürme, diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurabilme ve

yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorlu yaşam olayları karşısında kendilerini gerçekleştirebilme kapasitelerinin bütününe ifade eden psikolojik iyi oluşun önemli belirleyicilerinden birinin pozitiflik olduğu ifade edilmektedir (Barbanelli ve ark., 2019; Keyes ve ark., 2002). Pozitiflik, bireyleri kendi yaşamlarına olumlu bir bakış açısıyla bakmaya yönlendiren temel ve yaygın bir değerlendirmeye atıfta bulunan bir kişilik yapısını işaret etmektedir. Bu yönüyle pozitiflik, bir kavram olarak bireyin kendiliği, geçmiş deneyimleri ve gelecek perspektifi de dâhil olmak üzere çeşitli yaşam alanlarına yönelik olumlu değerlendirmelerini içeren bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Caprara ve ark., 2009).

Bireylerin geleceğe güvenle bakabilmeleri için gerekli olan temel yapı taşlarından birini ifade eden pozitiflik kavramı, iyi oluşa katkı sağlayan önemli bir belirleyici (Scheier & Carver, 1993) ve yaşamda meydana gelen değişim karşısında dengeyi sağlama mekanizmalarını tetikleyen önemli bir özellik olarak ele alınmaktadır (Kozma ve ark., 2000). Dahası pozitiflik; bireylerin kendilerini, gelecekte beklediklerini, diğer insanlara yönelik güven algılarını ve yaşamdan memnuniyet algılarını ortaya koyan önemli bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Çıkrıkçı ve ark., 2015). Bu ve benzeri özellikleri ile bireylerin yaşamlarında gerçekçi değerlendirme yapabilmelerini sağlayan pozitiflik kavramının temel göstergeleri arasında çeşitli yaşam olayları karşısında benlik saygısını, yaşam doyumunu ve iyimserliğini sürdürebilmek gibi özelliklerin yer aldığı söylenebilir (Heikamp ve ark., 2014).

Bireylerin iyi oluşlarını ve ruh sağlığını destekleyen süreçlerde aktif olarak kullanılan bir diğer kavram da umuttur (Tarhan & Bacanlı, 2015). Bireylerin arzu edilen hedeflere ulaşma sürecinde alternatif yollar üretebilme, bu yolları harekete geçirme ve sürekli olarak kullanabilme yeteneği olarak da tanımlanabilen umut düzeylerinin yüksek oluşu ruh sağlığının, iyiliğin ve tam olarak işlevsellikte bulunmanın önemli bir göstergesi olarak nitelendirilmektedir (Snyder, 2002). Umut, gelecekteki hedeflere ulaşabilme yolunda pozitif düşünmeyi temel almakla birlikte hedeflenen doğrultuda ilerleme, plan yapma, çeşitli stratejiler izleme ve hedef yönelimli davranışlar sergileme gibi örüntüleri harekete geçiren bilişsel kurulumları da içinde barındırmaktadır (Jahanara, 2017). Bu yönü ile umut, yaşamda herhangi bir engel ya da zorlayıcı ile karşı karşıya kalındığında hedefe ulaşma yolunda kararlı olma, bilişsel kurulumları ayarlama, alternatif bir bakış açısı geliştirme ve zorluğun üstesinden gelinebileceğine yönelik olumlu beklentiler içinde olmayı içermektedir (Kardaş ve ark., 2019).

İyi oluş, pozitiflik ve umut kavramlarına ilişkin tüm bu açıklamalar bir arada değerlendirildiğinde öncelikle bireylerin sahip oldukları pozitiflik eğilimlerinin onların umudunu besleyeceği düşünülmektedir. Bir başka ifade ile yaşam serüveni içerisinde çeşitli olay ve durumlara daha pozitif yaklaşan bireylerin negatif yaklaşımlara nazaran daha umutlu olmaları beklenmektedir. Ayrıca araştırmalar, bireylerin umut düzeylerinin stres verici yaşam olayları

karşısında iyi oluşu destekleyen önemli bir psikolojik güç olarak işlev gördüğünü ve umutlu düşünmenin psikolojik iyi oluşu açılımında önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Ong ve ark., 2006; Snyder & Tsukasa, 2005; Valle ve ark., 2006). Bu yönüyle pozitiflik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı bir rol oynaması beklenmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın temel amacı pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada, gelişimsel açıdan beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabilecek değişkenler incelenmiştir. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini de içinde barındıran beliren yetişkinlik dönemi, üniversite öğrencilerini bir yetişkin kimliği oluşturabilme, özerkliğe sahip olabilmek, aileden ayrışabilme, benliğini farklılaştırabilme ve yakın ilişki zorluklarını yönetebilme gibi birçok meydan okuyucu gelişim görevi ile baş başa bırakmaktadır (Arnett, 2000). Bu meydan okuyucu gelişim görevleri ile başa çıkma süreçlerinde üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve umut gibi koruyucu faktörlerin psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde önemli işlev göreceği düşünülmektedir.

Türkiye’de gençlerin yaşam kalitesini ve memnuniyetini ön plana alarak iyi oluş düzeylerinin belirlenmesine yönelik saha araştırmalarında yaşamdan memnuniyet ve umut düzeylerinin önemli göstergeler olarak ele alındığı görülmektedir (HABİTAT, 2021). Yapılan saha araştırmalarında, gençlerin yaşam memnuniyeti düzeylerinin 2017 yılına kıyasla %21 oranında bir düşüş içerisinde olduğu belirtilmektedir. Aynı çalışmada gençlerin geleceğe yönelik umut düzeylerinin de yine 2017 yılına kıyasla % 21 oranında bir düşüş sergilediği ortaya koyulmuş ve bu düşüşün %11’lik kısmının son bir yılda gerçekleştiği belirtilmiştir. Bu durum son bir yıl içerisinde salgın koşullarının yarattığı iş bulma, gelecek kaygısı gibi belirsizliklerin gençlerin hâlihazırda var olan zorlu yaşam görevleri ile başa çıkabilme süreçlerine kariyer planlama ile ilgili sorunların da eklenmesiyle açıklanabilir. Yıldız Akyol ve Boyacı (2020) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve pozitiflik düzeylerinin kariyer geleceğini planlama sürecinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ortaya koyulmuş ve hızla gelişen ve değişen dünya koşullarında gençlerin karşılaştıkları sorunlara olumlu bakış açısına sahip olarak yaklaşmaları durumunda kariyer geleceklerini planlamada daha başarılı olacakları ifade edilmiştir. Gençlerin gelecekteki yaşamlarına ilişkin daha olumlu duygu ve beklentiler içerisinde olması, yaşamlarında karşılaşılabilecekleri belirsizlikleri tolere edebilme kapasitesini artırarak zorlu yaşam görevlerini bir meydan okuyucu deneyim olarak algılamalarına ve böylece umudun artmasına katkı sağlayabilmektedir (Caprara ve ark., 2010).

Yaşamda karşılaşılan belirsizliklere yönelik umutlu bir eğilim içerisinde olma, genç yetişkinlerde iyi hissetme ve mutluluk gibi değişkenlerle sıklıkla ilişkilendirilmektedir (Yalçın & Malkoç, 2015). Umudun hedeflere ulaşma yolunda aktif olarak sürdürülen güçlü bir arzu, kararlılık ve bağlılık olduğu düşünüldüğünde, umut ile olumlu düşünmeye ve olumlu düşünmenin de ötesinde bireyin hedeflerine ulaşabilmek için alternatif yollar üretebilme, ısrarcı ve yaratıcı eylemlerde bulunabilme kapasitesine yapılan vurgu önem kazanmaktadır (Bernardo, 2010; Pleeging ve ark., 2021). Bu bağlamda umudun yalnızca iyi hissetme olarak sınırlandırılmayan, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirilmesine olanak sağlayan, hedeflerine ulaşma, kendi kapasitesini en üst düzeyde kullanabilme, dünyayı daha iyi bir yer hâline getirebilme gibi arayışları

içinde barındıran psikolojik iyi oluş kavramı ile güçlü bir bağ içerisinde olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin kendilerini ve dünyayı nasıl algıladıklarını etkileyen, diğerleri ile kurdukları ilişkileri ve gelecekle ilgili beklentilerini şekillendiren önemli bir eğilim olarak pozitiflik kavramının, yaşamda yüzleşilmesi zor deneyimlerle başa çıkabilmeyi kolaylaştırıcı bir işleve sahip olduğu vurgulanmaktadır (Alessandri ve ark., 2012a; Caprara ve ark., 2010). Bireylerin kendi yaşamlarına olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmalarının kendi benliklerini saygıdeğer, hayatlarını yaşamaya değer ve geleceklerini umut verici olarak algılamalarını kolaylaştıracağı söylenebilir. Araştırmalar gençlerde, ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde pozitifliğin uzun bir süre boyunca olumlu duygulanıma katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Alessandri ve ark., 2012b). Bu bağlamda gençlerin iyi hissetme ve anlamlı bir yaşam sürebilme süreçlerinde pozitiflik, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin keşfedilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

içinde buldukları gelişim döneminin beraberinde getirdiği zorlu yaşam görevleri ile başa çıkabilme sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile stresle başa çıkma (Gloria ve ark., 2005), yaşam doyumu (Crocker ve ark., 1994), benlik saygısı (Yamawaki ve ark., 2011), iyimserlik (Kim & Lim, 2012) ve umut (Kardaş ve ark., 2019) düzeyleri gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin ayrı ayrı incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Ancak ilgili alan yazında benlik saygısı, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi değişkenler için kullanılan çatı bir kavram olan pozitiflik değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesi sürecinde umudun aracı rolünün ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin üniversite öğrencilerinin tam olarak işlevsellikte bulunma kapasitelerinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın temel amacı, pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: *Pozitiflik, psikolojik iyi oluşu pozitif yönlü ve anlamlı biçimde yordamaktadır.*

H2: *Pozitiflik, umudu pozitif yönlü ve anlamlı biçimde yordamaktadır.*

H3: *Umut, psikolojik iyi oluşu pozitif yönlü ve anlamlı biçimde yordamaktadır.*

H4: *Umut, pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracı değişken rolüne sahiptir.*

Yöntemler

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun anlamlı aracı değişken rolüne sahip olup olmadığını ortaya koymak üzere nicel araştırma metodolojisine dayalı olarak yapılandırılan bu araştırma, ilişkisel araştırma modeline uygun biçimde kurgulanmıştır (Creswell, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Doğu Anadolu ve İç Anadolu Bölgesi’nde yer alan iki farklı üniversitede öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 339 üniversite öğrencisinden meydana gelmektedir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bu öğrencilerden 263 tanesi kadın (% 77,6), 76 tanesi ise erkek

(% 22,4) üniversite öğrencileridir. Bunun yanında araştırmanın çalışma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 18 ile 33 arasında dağılım göstermekte olup çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 20,60 (Ss=2,15) olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken COVID-19 salgınının veri toplama süreçlerini özellikle güçleştirmesi nedeniyle, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu durum araştırmanın çalışma grubu açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri 4 farklı veri toplama aracı kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu (KBF), araştırmanın çalışma grubunda yer alan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili veri toplayabilmek amacıyla bu araştırma kapsamında hazırlanmıştır. Formda yaş, cinsiyet ve öğrenim görülen üniversite gibi çalışma grubunda yer alan katılımcıların demografik bilgileri ile ilgili sorular yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIÖ), 2010 yılında Diener ve ark. tarafından geliştirilmiş, Telef (2013) tarafından ise Türkçe'ye uyarlanmıştır. 7'li Likert formatında ve 8 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapı hâlinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını ölçümlenmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamakta ve ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %41,94 'ünü açıkladığı ve bu yapının istatistiksel olarak geçerli olduğu ($\chi^2/sd=4,65$, RMSEA=,08, CFI=,95, GFI=,96) ortaya konulmuştur. Uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise bütün ölçek için $\alpha=,80$ olarak bulunmuştur (Telef, 2013). Ölçeğin güvenilirliği bu çalışma kapsamında tekrar incelenmiş ve bu araştırmanın çalışma grubuna dayalı olarak ölçeğe ilişkin iç tutarlılığa dayalı güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) ölçeğin bütünü için $\alpha=,75$ olarak hesaplanmıştır.

Pozitiflik Ölçeği (PÖ)

Pozitiflik Ölçeği (PÖ), 2012 yılında Caprara ve ark. tarafından geliştirilmiş, Çıkrıkçı ve ark. (2015) tarafından ise Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte 5'li Likert formatında dizayn edilmiş olan 8 madde yer almaktadır. Ölçek ile pozitiflik tek boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Ölçekte bir adet ters madde bulunmakta ve bu maddeye verilen cevaplar terse çevrildikten sonra ölçekten alınan puanların artması ölçeği cevaplayan kişinin pozitiflik düzeyinin arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları tek boyuttan meydana gelen bu yapının pozitifliği geçerli biçimde ölçümlendiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/sd=2,92$, RMSEA=,06, CFI=,95, GFI=,97, AGFI=,94, SRMR=,04). Uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise bütün ölçek için $\alpha=,73$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği bu araştırma kapsamında tekrar incelenmiş ve bu araştırmanın çalışma grubuna dayalı olarak ölçeğe ilişkin iç tutarlılığa dayalı güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) ölçeğin bütünü için $\alpha=,78$ olarak hesaplanmıştır.

Süreklilik Umut Ölçeği (SUÖ)

Süreklilik Umut Ölçeği (SUÖ), 1991 yılında Snyder ve ark. tarafından geliştirilmiş, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından ise Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta ve bu 12 maddeden 4 tanesi dolgu maddesi niteliği taşımaktadır. Dolgu maddesi niteliği taşıyan bu maddeler ölçek puanları hesaplanırken

hesaba katılmamaktadır. Bu dolgu maddeleri çıkarıldıktan sonra SUÖ üniversite öğrencilerinin umut düzeyini "alternatif yollar düşüncesi (4 madde)" ve "eyleyici düşünce (4 madde)" olarak kavramsallaştırılan iki boyut hâlinde ölçümlenmektedir. Ölçekte dolgu maddeleri dışında ters puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Bu nedenle ölçekten alınan puanların artması hem ilgili alt boyut hem de toplam umut bağlamında artışa işaret etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında geçerliliği açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında yapılan bu analizler ile iki boyuttan meydana gelen ölçek ile umut ile ilişkili toplam varyansın %61,09'unun açıklandığı ve iki boyutlu bu yapının geçerli olduğu (RMSEA=,077, CFI=,96, GFI=,96) sonucuna ulaşılmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise bütün ölçek için $\alpha=,86$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği bu araştırma kapsamında tekrar incelenmiş ve bu araştırmanın çalışma grubuna dayalı olarak ölçeğe ilişkin iç tutarlılığa dayalı güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) ölçeğin bütünü için $\alpha=,84$ olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Bu araştırma ile ilgili bütün aşamalar Helsinki Deklarasyonu'na uygun olarak yürütülmüştür. Bu noktada araştırma veri toplama sürecine ilk olarak gerekli yasal izinler alınarak başlanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan gerekli ölçek kullanım izinleri alındıktan sonra araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve araştırmanın etik açıdan uygunluğuna karar verilmiştir (Onay Tarih ve No: 12.11.2020 – 13/08). Araştırma ile ilgili etik kurul onayı alındıktan sonra araştırmanın veri toplama aşamasına geçilmiştir.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında kullanılacak ölçme araçları araştırmacılar tarafından online forma dönüştürülmüş ve araştırma verileri Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanacağı online ölçek bataryasına her bir katılımcı için araştırmanın amaç, önem ve süreci ile araştırma sürecinde kişisel bilgilerin korunması hakkındaki bilgileri içeren bilgilendirilmiş onam formu da eklenmiştir. Araştırma kapsamında ölçek sorularına verilen cevaplar ve kişisel bilgi formunda yer alan demografik bilgiler dışında öğrencilerin ad ve soyadları, doğum tarihleri, kimlik ve öğrenci numaraları gibi kişisel tanımlayıcı bilgiler toplanmamış ve kaydedilmemiştir. Böylece araştırmacıların belirli bir katılımcıyı belirleme fırsatı elde etmelerinin önüne geçilmeye çalışılmıştır. Ayrıca araştırma verilerini doldurabilmek için öğrencilerden araştırmaya gönüllü katıldıklarını onaylamaları istenerek araştırma sadece veri toplama sürecine katılmaya gönüllü öğrencilerle yürütülmüştür. Bahsedilen tüm bu süreçlerin sonunda araştırma kapsamında 398 öğrenciye veri toplama araçları uygulanarak araştırmanın veri toplama süreci tamamlanmıştır.

Araştırmanın veri toplama süreci tamamlanıp araştırma verileri bilgisayara aktarıldıktan sonra verilerin analizine ilk olarak veri setindeki kayıp ve/veya hatalı veriler incelenerek başlanmıştır. Kayıp verilerin değerlendirilmesinde kabul edilebilir yanıtız madde sayısı %5 olarak belirlenmiş ve bu sınıır üzerinde yanıtız madde içeren 37 öğrenciye ait ölçek bataryası araştırmanın veri setinden çıkarılmıştır. Kayıp verilerin incelenmesinden sonra ise veri setinde yer alan uç değerler ile dağılımın normalliği incelenmiştir. Uç değerler ve dağılımın normalliği ile ilgili gerçekleştirilen bu incelemelerin sonunda uç değer olduğu belirlenen toplam 22 öğrenciye ait ölçek bataryası da araştırmanın veri setinden çıkarılmıştır. Bu işlemde sonra geriye kalan 339 öğrenciye ait

veri seti üzerinden araştırma değişkenlerinin normal dağılım özelliğine kanıt sağlayan ve Tablo 1'de detayları sunulan basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek araştırma değişkenlerine ilişkin puanların normal dağılıma sahip olduğuna karar verilmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin puanların normal dağılım özelliği taşıdığına karar verildikten sonra 339 kişilik bu çalışma grubu, araştırmanın nihai çalışma grubu olarak belirlenmiş ve araştırma hipotezleri doğrultusunda verilerin analizi bu çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırma hipotezleri doğrultusunda verilerin analizi sürecinde ilk olarak araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel analizler gerçekleştirilmiş ve daha sonra değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlendikten sonra ise üniversite öğrencilerinde umudun pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracı değişken rolüne sahip olup olmadığı aracılık modeli kurularak test edilmiştir. Kurulan aracılık modeli test edilirken geleneksel yöntem olarak ifade edilen Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen süreç ve Sobel testi yerine Preacher ve Hayes'in (2004) ortaya koydukları çağdaş yaklaşım olarak ifade edilen prosedür temel alınmıştır. Test edilen aracılık modeli ile ortaya konulan dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak amacıyla Preacher ve Hayes (2004) tarafından önerilen bootstrapping prosedüründen de yararlanılmıştır. Bu noktada araştırma kapsamında bootstrapping örneklem büyüklüğü 10,000 kişi olarak ayarlanmış ve 10,000 kişilik çoğaltılmış örnekleme elde edilen dolaylı etkiye ilişkin güven aralıkları hesaplanmıştır. Bahsedilen analizler IBM SPSS 22 ve bu programa dayalı olarak çalışan PROCESS v.3.5 eklentisi aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde öncelikle araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel analizlere ve değişkenler arası ilişkileri ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Daha sonra üniversite öğrencilerinde umudun pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracı değişken rolüne sahip olup olmadığı ortaya çıkarmak amacıyla test edilen aracılık modeline ilişkin bulgular sunulmuştur. Son olarak ise kurulan aracılık modelinin test edilmesi sonucunda ortaya konulan dolaylı etkinin anlamlılığını desteklemek amacıyla gerçekleştirilen bootstrapping (yeniden örnekleme) işlemine ilişkin sonuçlar rapor edilmiştir.

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinde umudun pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracı değişken rolüne sahip olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla kurulan aracılık modelinin test

	1	2	3
(1) Pozitiflik	-	,32**	,61**
(2) Umud		-	,56**
(3) Psikolojik İyi Oluş			-
\bar{X}	28,55	48,73	42,12
S.s	5,18	7,92	6,01
Basıklık	,07	,04	-,61
Çarpıklık	-,55	-,47	-,05

**p < ,01

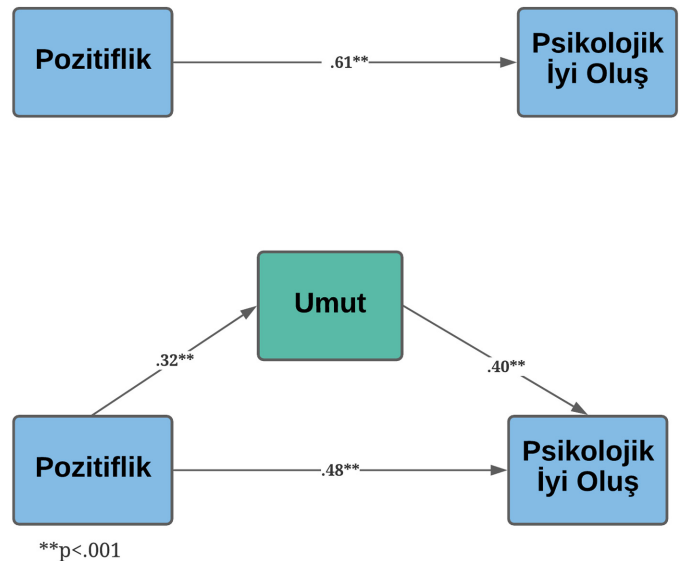
edilmesi sürecinde ilk olarak modelde yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve değişkenler arası ilişkileri belirleyebilmek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon analizi sonucu elde edilen korelasyon değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma değişkenlerinin tamamının birbirleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu noktada, Tablo 1'de yer alan korelasyon değerlerine dayalı olarak pozitiflik ile umut ($p < ,01$, $r = ,32$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş arasında ise ($p < ,01$, $r = ,61$) yine pozitif yönlü ve ancak yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Ayrıca pozitiflik değişkenine benzer şekilde psikolojik iyi oluş da umut ile ($p < ,01$, $r = ,56$) pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı biçimde ilişkilidir. Ayrıca verilerin normal dağılım özelliğine kanıt sağlamak amacıyla pozitiflik, umut ve psikolojik iyi oluş değişkenleri için hesaplanan basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde ise bu değerlerin ,04 ile -,61 arasında değiştiği görülmektedir. George ve Mallery (2010), tarafından ortaya konulan önermelerden hareketle araştırma veri setinde yer alan değişkenlere ait puanların normal dağılım özelliği taşıdığı ifade edilebilir.

Aracılık Modelinin Test Edilmesi

Araştırma kapsamında değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler gerçekleştirilip korelasyon analizi ile de değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlendikten sonra üniversite öğrencilerinde pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun anlamlı aracı değişken rolü oynayıp oynamadığı test edilmiştir. Bu noktada kurulan aracılık modeli ile pozitifliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki hem doğrudan hem de umut aracılığıyla dolaylı etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma kapsamında test edilen pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü gösteren diyagram Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1'de sunulduğu üzere, araştırma hipotezleri doğrultusunda da beklenildiği şekilde pozitiflik psikolojik iyi oluşu ($\beta = ,61$, $t = 14,12$) ve umudu ($\beta = ,32$, $t = 6,23$) pozitif yönlü ve anlamlı biçimde yordamaktadır. Bunun yanı sıra umut da psikolojik iyi oluşu ($\beta = ,40$, $t = 10,12$) pozitif yönlü ve anlamlı biçimde yordamaktadır. Şekil 1'de görülebileceği gibi, umudun pozitiflik ile psikolojik



Şekil 1.

Pozitiflik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü

iyi oluş arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizleri sonucunda umut eşitliğe girdikten sonra pozitifliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini temsil eden standardize edilmiş regresyon katsayısı değerinin ,61'den ,48'e ($p < ,001$) düştüğü belirlenmiştir. Bu düşüş umudun pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir.

Bootstrapping Prosedürü

Araştırma hipotezleri doğrultusunda test edilen aracılık modeli ile ortaya konulan pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun anlamlı aracı değişken rolüne kanıt sağlamak amacıyla Preacher ve Hayes (2004) tarafından önerilen bootstrapping prosedüründen yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında bootstrap örneklem büyüklüğü 10,000 kişi olarak ayarlanmış ve 10,000 kişilik çoğaltılmış örnekleme elde edilen dolaylı etkiye ilişkin güven aralıkları hesaplanmıştır. Bootstrapping prosedürü sonucunda hesaplanan bootstrapping katsayıları, güven aralıkları ve tam standardize edilmiş dolaylı etki büyüklüğü Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde umudun pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken rolünü temsil eden dolaylı etki değerinin ,15 [CI: LO ,09, HI ,22] olduğu görülmektedir. Preacher ve Hayes'in (2004) prosedürüne göre, dolaylı etkinin yeniden örnekleme ile elde edilen grupta da anlamlı olarak değerlendirilebilmesi için elde edilen dolaylı etki katsayısına ait %95 güven aralığındaki (confidence interval: CI) alt ve üst limit değerlerinin 0'ı kapsamaması gerekmektedir. Tablo 2'de yer alan güven aralıkları incelendiğinde bu aralıkların 0'ı kapsamadığı görülmektedir. Buradan hareketle umudun pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken rolüne sahip olduğu ve bu rolün hem araştırma örnekleminde hem de bootstrapping prosedürü takip edilerek elde edilen çoğaltılmış örnekleme (10,000 kişi) anlamlı olduğu söylenebilir.

Aracılık modelleri değerlendirilirken dikkate alınması gereken bir diğer önemli parametrenin de tam standardize etki büyüklüğü olduğu söylenebilir. Bu noktada Tablo 2 incelendiğinde aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $K^2 = ,13$ olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklükleri yorumlanırken K^2 değerinin ,01'e yakın olduğu durumlarda düşük, ,09'a yakın olduğu durumlarda orta, ,25'e yakın olduğu durumlarda ise yüksek etkiden bahsedilmektedir (Preacher & Kelley, 2011). Buradan hareketle pozitifliğin, psikolojik iyi oluş bağımlı değişkeni üzerindeki dolaylı etkisinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Bu bulgu bir başka ifade ile pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun orta düzeyde ve anlamlı aracı rol oynadığı biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 2. Aracılık Modellerine İlişkin Bootstrapping Sonuçları					
Model Yolları	Bootstrapping Değerleri		Bias % 95 GA		K ²
	Katsayı	SE	Alt Limit	Üst Limit	
Toplam Etki					,13
Pozitiflik → Psikolojik İyi Oluş	,71	,05	,61	,81	
Doğrudan Etki					
Pozitiflik → Psikolojik İyi Oluş	,56	,05	,47	,65	
Dolaylı Etki					
Pozitiflik → Umudun → Psikolojik İyi Oluş	,15	,03	,09	,22	

¹K² = Dolaylı Etkinin (Aracılık Etkisinin) Tam Standardize Edilmiş Büyüklüğü

Tartışma

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırma kapsamında ele alınan tüm değişkenlerin birbirleri ile pozitif yönlü ve anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde umudun anlamlı aracı değişken rolü üstlendiğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin pozitiflik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bireylerin kendi benliği, yaşamı ve geleceğine ilişkin olumlu yönelimlerinin arkasında yatan gizil bir faktör olarak pozitifliğin kavramsal çerçevesi bireylerin optimal işlevselliği ve iyi oluşlarının önemli belirleyicisi olarak çizilmiştir (Caprara ve ark., 2009, 2017). Bu bağlamda gerçekleştirilen birçok çalışmada pozitifliğin psikolojik iyi oluş ve mutluluğun önemli bir belirleyicisi olduğu gözlenmektedir (Alessandri ve ark., 2012a; Passmore ve ark., 2018). Dahası, araştırmalar ergenlikten yetişkinlik dönemine geçiş sürecindeki geniş zaman aralığındaki gençlerde pozitifliğin sağlık, kaliteli arkadaş ilişkileri ve olumlu duygulanım gibi değişkenlerin de önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır (Alessandri ve ark., 2012, 2012b). Milioni ve ark. (2016) tarafından yürütülen ve on yıllık bir periyodu kapsayan boylamsal çalışmada ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri içsel stres durumları ya da dışsal değişimler karşısında esnek düşünebilme ve alternatif kaynakları kullanabilmelerini ifade eden ego sağlamlığının gelişiminde pozitifliğin önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koyulmuştur. Passmore ve ark. (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise pozitifliğin hem yaşamda anlam ve öz-şefkat gibi pozitif işlevsellik göstergeleri ile hem de öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ayrıca üniversite öğrencilerinin pozitiflik düzeylerinin umut düzeylerinin de anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazında doğrudan pozitiflik ve umut arasındaki ilişkilerin incelenmesine dayalı bir çalışmaya rastlanmamış olsa da bireyleri kendi yaşamlarına olumlu bir bakış açısıyla bakmaya yönlendiren temel bir eğilim olarak pozitifliğin benlik saygısı, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi özellikleri içinde barındıran bir yapı olduğu gözlenmektedir (Heikamp ve ark., 2014). Umudun ise bireyin arzu ettiği hedefe ulaşmak için engellere rağmen yolları planlama yeteneği, bu yolları kullanmak için motive olması ve bu süreçte iyimser bakış açısını koruması olarak kavramsallaştırılmaktadır (Snyder, 2002). Bu bağlamda bireylerin geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek perspektifinde kendi benliğine ve içinde yaşadığı dünyaya olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmasının, arzulanan hedeflere ulaşma sürecinde alternatif yollar üretilebilme, engeller karşısında kolayca pes etmeme, plan yapma, kontrolü ele alma, kendine güvenme ve olumlu beklentiler içerisinde olmaya katkı sağlayabileceği söylenebilir. Nitekim üniversite öğrencilerinde pozitifliğin göstergeleri arasında yer alan benlik saygısı, iyimserlik ve yaşam doyumu ile umut arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda tüm değişkenler arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilerin olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır (Thakur, 2018; Yadav & Thingujam, 2015). Bu bulgular, pozitiflik ile umut arasındaki pozitif ilişkiyi destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bir diğer bulgu ise üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamasıdır. Bu bulgu ilgili alanyazında (Jahanara, 2017; Kardaş ve ark., 2019) üniversite öğrencilerinde yüksek umut düzeyinin yüksek psikolojik iyi oluşa işaret ettiğini gösteren bulgularla paralellik göstermektedir. Yaşam amaçları

kapsamında belirlenen hedeflere bağlılık, bu hedeflere ulaşma konusunda kararlı olma ve hedeflere ulaşma bağlamında gelecekte olumlu beklentiler içerisinde olma anlamına gelen umut düzeyinin üniversite öğrencilerinde yüksek olmasının, onların pozitif işlevsellik kapasitelerini arttırarak yaşamlarında karşılaşılabilecek engeller ve zorlayıcı yaşantılarla başa çıkabilmelerini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Araştırmalar kayıp, yas, hastalık vb. zorlayıcı yaşam olaylarının yarattığı risk faktörlerine maruz kalan bireylerde umut düzeylerinin kendini toparlama gücü kapasitelerini geliştirerek anlamlı bir yaşam için gerekli süreçleri yönetebilmeleri doğrultusunda psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığını göstermektedir (Abbasi ve ark., 2017; Ong ve ark., 2006). Son yıllarda gençlerin iyi oluş düzeylerinin belirlenmesini amaçlayan saha çalışmaları, gençlerin yaşam memnuniyetleri ile geleceğe yönelik umut düzeylerinin son 4 yıl içerisinde giderek olumsuz bir yönelim sergileyerek düştüğünü ve bu düşüşün en belirgin olarak son 1 yıl içerisinde gerçekleştiğini göstermektedir (HABİTAT, 2021). Araştırma kapsamında ayrıca son 1 yılda yaşam memnuniyeti ve geleceğe yönelik umut düzeylerinin çalışma durumuna göre incelenmesinde en göze çarpan düşüşlerin üniversite öğrencileri ve iş arama sürecinde olan gençler arasında olduğu ifade edilmektedir. Lourenço ve ark. (2021) tarafından yapılan bir çalışma, salgın döneminde online eğitim süreçlerinde bilgisayar başında uzun vakit geçirme, öğrenme ve kariyer hedeflerine yönelik dengenin bozulması, karantina esnasında evde kalma, COVID bulaş korkusu vb. durumların, üniversite öğrencilerinin umut ve psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürerek yaşam doyumunu ciddi bir şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Dahası araştırmacılar salgın sürecinin yarattığı psikolojik etkilerin en belirgin olarak üniversite öğrencileri üzerinde gözlemlendiğini vurgulamaktadır (Cao ve ark., 2020). Buna göre yaşamda belirsizlik yaratabilecek herhangi bir risk faktörü ile karşı karşıya kalma sürecinde gençlerin umutlu bakış açıları geliştirebilmeleri, alternatif çözüm yolları üretebilmeleri, esnek düşünebilme yetilerini kullanabilmelerinin belirsizlikle başa çıkabilmelerine, daha anlamlı bir yaşam sürebilmelerine ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmelerine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırma kapsamında son olarak umudun pozitiflik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken rolüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bireylerin kendilerini ve yaşamlarını bir bütün olarak olumlu algılayabilme, süregelen yaşamından doyum sağlama, anlamlı bir yaşam sürebilme için kendi bilişlerini ve çevresini düzenleme süreçlerini ön plana alan mutluluk yaklaşımlarıyla tutarlıdır (Diener, 1984; Ryff, 1989). Mutluluğun, tıpkı umut ve pozitiflik gibi hem bilişsel hem duyuşsal bileşenleri içinde barındıran bir yapı olduğu göz önüne alındığında, bireyleri mutlu eden faktörlerin iyi hissetmenin yanı sıra, yaşamdan doyum alma, hedefler koyma ve hedeflere ulaşmada başarılı olma olduğu söylenebilir (Pleeging ve ark., 2021). İlgili alanyazında umudun başa çıkma, iyi oluş ve psikolojik sağlık göstergelerini destekleyen bir yapı olduğu (Folkman, 2010), umut düzeyi yüksek olan bireylerin daha az stres, daha fazla duyuşsal iyileşme süreci deneyimlediği (Ong ve ark., 2006) ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu (Jahanara, 2017) vurgulanmaktadır. Luthans ve Jensen (2002)'e göre umut, pozitif ruh sağlığını ifade eden birçok değişkenle ilişkili bir kavram olmakla birlikte tek başına açıklama gücü çok yüksek olan biricik bir yapıdır. Umudun bu biricik yapısının, pozitiflik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendine güven, zorluklarla baş edebilme inancı, esnek düşünebilme, olumlu ve alternatif bakış açısı geliştirebilme, hedeflere gönülden bağlılık gibi koruyucu özellikleri beraberinde getirdiği söylenebilir.

Kendini ve içinde buldukları koşulları olumlu bir şekilde değerlendirebilen gençlerin umut düzeylerinin anlamlı yaşam ve öznel iyi oluş (Yalçın & Malkoç, 2014); güvenli bağlanma ve mental iyi oluş (Demirtaş, 2019); stres ve öznel canlılık (Satici, 2020); mutluluk korkusu ile iyi oluş (Belen ve ark., 2020) arasındaki ilişkilere aracılık ettiği ifade edilmektedir. Benzer şekilde, alanyazında umudun kişilik özellikleri ile yaşam doyumunu (Halama, 2010); psikolojik endişe ile yaşam doyumunu (Rustøen ve ark., 2010) ve yetişkin bağlanma ile ruh sağlığı (Shorey ve ark., 2003) arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca, alanyazında umut temelli müdahale programlarının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Abbasi ve ark., 2017). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırma, anlamlı bir yaşam sürebilmelerini destekleme ve daha mutlu bireyler olabileme süreçlerinde pozitiflik ve umut gelişiminin desteklenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemi içerisinde bulunan üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve umudun tam olarak işlevsellikte bulunabilme kapasitesinin ve olumlu ruh sağlığının önemli göstergeleri arasında yer alan psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinden olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İçinde buldukları gelişim döneminden kaynaklı olarak üniversite öğrencilerinin belirsizlikle başa çıkabilme, gelecekte olumlu beklentiler içerisinde olabileme, kısa ve uzun vadeli amaçlar oluşturabilme, bu amaçlara ulaşabilme sürecinde bilişsel ve duyuşsal kurulumlarını ayarlayabilme, amaçlara ulaşma yollarında karşılaşılabilecekleri olası engeller karşısında kolayca pes etmeme, kararlı ve yaratıcı tutum içerisinde olabileme gibi süreçleri organize edebilmelerinin kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam sürebilmeleri için önemli olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazında üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin belirleyicileri olarak umut ya da pozitiflik düzeylerinin incelendiği çalışmaların ağırlıklı olarak öznel iyi oluş bağlamında ele alındığı gözlenmektedir (Pleeging ve ark., 2021). Psikolojik iyi oluş bağlamında umut ya da pozitiflik gibi temel belirleyicilerin ele alındığı çalışmaların ise görece sınırlı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, kendini kabul, yaşam amacı, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve özerklik gibi temel mekanizmaları tetikleyebilecek süreçleri içinde barındıran psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinin ele alındığı çalışmaların artmasının gençlerin potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarına olanak sağlayabileceği söylenebilir. Benzer şekilde bireylerin benlik saygısı, yaşam doyumunu ve iyimserlik kapasitelerini yansıtan çatı bir kavram olarak pozitiflik düzeyleri ile olumlu ruh sağlığı göstergelerinin incelendiği çalışmalar da oldukça kısıtlıdır. Gençlerin olumlu duyuşsal düzeyleri üzerinde özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde önemli etkileri boylamsal çalışmalarla (Alessandri ve ark., 2012b) da ortaya koyulan pozitiflik düzeylerinin belirlenmesine yönelik araştırmalara ilginin artmasının ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde umut temelli müdahale ve terapi süreçlerinin zorlu yaşam koşullarına maruz kalan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı düşünüldüğünde (Abbasi ve ark., 2017), üniversite öğrencileri için umut temelli psiko-eğitim programlarının hazırlanıp uygulanmasının gençlerin akademik, sosyal duyuşsal ve kariyer gelişimlerine katkı sağlayacağı söylenebilir. Aynı şekilde bu araştırmanın sonuçlarından faydalanılarak pozitiflik ve umut temelli müdahale çalışmalarının gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulundan (Tarih: 12.11.2020, No: 13/08) alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – M.B.Ö., N.Ü.A.; Tasarım – M.B.Ö., N.Ü.A.; Denetleme – M.B.Ö., N.Ü.A.; Kaynaklar – M.B.Ö., N.Ü.A.; Veri Toplanması ve/veya İşlenmesi – M.B.Ö., N.Ü.A.; Analiz ve/veya Yorum – M.B.Ö., N.Ü.A.; Literatür Taraması – M.B.Ö., N.Ü.A.; Yazıyı Yazan – M.B.Ö., N.Ü.A.; Eleştirel İnceleme – M.B.Ö., N.Ü.A.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from Atatürk University Educational Sciences Ethics Committee (Date: 12.11.2020, No: 13/08).

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – M.B.Ö., N.Ü.A.; Design – M.B.Ö., N.Ü.A.; Supervision – M.B.Ö., N.Ü.A.; Materials – M.B.Ö., N.Ü.A.; Data Collection and/or Processing – M.B.Ö., N.Ü.A.; Analysis and/or Interpretation – M.B.Ö., N.Ü.A.; Literature Review – M.B.Ö., N.Ü.A.; Writing – M.B.Ö., N.Ü.A.; Critical Review – M.B.Ö., N.Ü.A.

Declaration of Interests: The authors declare that they have no competing interest.

Funding: The authors declare that this study had received no financial support.

References

- Abbasi, P., Mahmoodi, F., Ziapour, A., Dehghan, F., & Parvane, E. (2017). The effectiveness of group hope therapy training on psychological well-being and resilience in divorced women. *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 99(5588), 1–6.
- Alessandri, G., Caprara, G. V., & Tisak, J. (2012a). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Further explorations. *European Psychologist*, 17(1), 44–54. [CrossRef]
- Alessandri, G., Caprara, G. V., & Tisak, J. (2012b). A unified latent curve, latent state-trait analysis of the developmental trajectories and correlates of positive orientation. *Multivariate Behavioral Research*, 47(3), 341–368. [CrossRef]
- Alessandri, G., Vecchione, M., Letziring, T., & Caprara, G. V. (2012). The ego-resiliency scale revised: A cross-cultural study in Italy, Spain, and the United States. *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 139–146. [CrossRef]
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. [CrossRef]
- Barbaranelli, C., Paciello, M., Biagioli, V., Fida, R., & Tramontano, C. (2019). Positivity and behaviour: The mediating role of self-efficacy in organisational and educational settings. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 707–727. [CrossRef]
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. [CrossRef]
- Belen, H., Yıldırım, M., & Belen, F. S. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165–173. [CrossRef]
- Bernardo, A. B. I. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 944–949. [CrossRef]
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112934. [CrossRef]

- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning: Contribution of self-efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79(5), 328–330. [CrossRef]
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A., & Abela, J., Fukuzawa, A., & Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701–712. [CrossRef]
- Caprara, G. V., Eisenberg, N., & Alessandri, G. (2017). Positivity: The dispositional basis of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 353–371. [CrossRef]
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli Sforza, L. L. C., & Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277–284. [CrossRef]
- Çıkrıkçı, Ö., Çiftçi, M., & Gençdoğan, B. (2015). Pozitiflik Ölçeği Türkçe Formu'nun psikometrik özellikleri. *Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 57–76.
- Creswell, J. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. (4th ed), Pearson.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B., & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among white, black, and asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 503–513. [CrossRef]
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. [CrossRef]
- Demirtaş, A. S. (2019). Secure attachment and mental well-being: Gratitude, hope and ego-resiliency as mediators. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 937–964.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. [CrossRef]
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. [CrossRef]
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56–64.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901–908. [CrossRef]
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. (10th ed), Pearson.
- Gloria, A. M., Castellanos, J., & Orozco, V. (2005). Perceived educational barriers, cultural fit, coping responses, and psychological well-being of Latina undergraduates. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 27(2), 161–183. [CrossRef]
- HABİTAT. (2021). *Türkiye'de Gençlerin İyi Olma Hali Araştırması Özet Bulgular*. <https://habitatderneği.org/wp-content/uploads/turkiyede-genclerin-iyi-olma-hali-arastirmasi-raporu-4-ozet.pdf>
- Halama, P. (2010). Hope as a mediator between personality traits and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 52(4), 309–314.
- Heikamp, T., Alessandri, G., Laguna, M., Petrovic, V., Caprara, M. G., & Trommsdorff, G. (2014). Cross-cultural validation of the Positivity-Scale in five European countries. *Personality and Individual Differences*, 71, 140–145. [CrossRef]
- Jahanara, M. (2017). Optimism, hope and mental health: Optimism, hope, psychological well-being and psychological distress among students, University of Pune, India. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 11(8), 452–455.
- Kardaş, F., Cam, Z., Eşkisü, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81–100.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. [CrossRef]
- Kim, K. M., & Lim, J. H. (2012). Effects of optimism and orientations to happiness on psychological well-being of college students. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 50(1), 89–101. [CrossRef]
- Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. J. (2000). Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB

- structure. In E. Diener & D. R. Rahtz (Eds.), *Advances in quality of life theory and research*. Kluwer Academic.
- Lourenço, T. M. G., Charepe, Z. B., Pestana, C. B. C. F., Rabiais, I. C. M., Alvarez, E. J. S., Figueiredo, R. M. S. A., & Fernandes, S. J. D. (2021). Hope and psychological well-being during the sanitary crisis by COVID-19: A study with nursing students. *Escola Anna Nery*, 25, Article e20200548. [\[CrossRef\]](#)
- Luthans, F., & Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1(3), 304–322. [\[CrossRef\]](#)
- Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., & Caprara, G. V. (2016). The role of positivity as predictor of ego-resiliency from adolescence to young adulthood. *Personality and Individual Differences*, 101, 306–311. [\[CrossRef\]](#)
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1263–1273. [\[CrossRef\]](#)
- Passmore, H. A., Howell, A. J., & Holder, M. D. (2018). Positioning implicit theories of well-being within a positivity framework. *Journal of Happiness Studies*, 19(8), 2445–2463. [\[CrossRef\]](#)
- Pleeging, E., Burger, M., & Van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1019–1041. [\[CrossRef\]](#)
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36(4), 717–731. [\[CrossRef\]](#)
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93–115. [\[CrossRef\]](#)
- Rustøen, T., Cooper, B. A., & Miaskowski, C. (2010). The importance of hope as a mediator of psychological distress and life satisfaction in a community sample of cancer patients. *Cancer Nursing*, 33(4), 258–267. [\[CrossRef\]](#)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. [\[CrossRef\]](#)
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. [\[CrossRef\]](#)
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. [\[CrossRef\]](#)
- Satici, S. A. (2020). Hope and loneliness mediate the association between stress and subjective vitality. *Journal of College Student Development*, 61(2), 225–239. [\[CrossRef\]](#)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–30. [\[CrossRef\]](#)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. [\[CrossRef\]](#)
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. [\[CrossRef\]](#)
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685–715. [\[CrossRef\]](#)
- Snyder, C. R. (2002). TARGET ARTICLE: Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. [\[CrossRef\]](#)
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. [\[CrossRef\]](#)
- Snyder, C. R., & Tsukasa, K. (2005). The relationship between hope and subjective wellbeing: Reliability and validity of the Dispositional Hope Scale (Japanese version). *Japanese Journal of Psychology*, 76(3), 227–234.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1–14.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384.
- Thakur, M. B. (2018). Examining the association between hope, optimism, self-esteem and life satisfaction: The Indian Context. *Journal of Psychosocial Research*, 13(1), 23–31. [\[CrossRef\]](#)
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393–406. [\[CrossRef\]](#)
- WHO (World Health Organization). (2019). *World health statistics 2019: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. World Health Organization.
- Yadav, K. V., & Thingujam, N. S. (2015). Hope's relation with self-esteem, optimism, and life satisfaction in engineering students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(3), 283–287.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915–929. [\[CrossRef\]](#)
- Yamawaki, N., Nelson, J. A. P., & Omori, M. (2011). Self-esteem and life satisfaction as mediators between parental bonding and psychological well-being in Japanese young adults. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(1), 1–8.
- Yıldız Akyol, E., & Boyacı, M. (2020). Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(57), 297–320.

Extended Abstract

Purpose: Supporting the highest level of functionality of individuals is one of the main objectives of the positive psychology approach, which has developed rapidly in recent years. At this point, “psychological well-being” emerges as a concept on which a bulk of research and studies are carried out in the positive psychology approach. In the literature, one of the important determinants of psychological well-being is stated as positivity. Positivity refers to a personality trait that refers to a basic and widespread evaluative disposition that leads individuals to view their own lives positively. In this respect, positivity is defined as a tendency that involves positive evaluations of the individual toward various areas of life, including his/her self, past experiences, and future perspectives. In this respect, it is thought that the psychological well-being of individuals with a high tendency for positivity will also be positively affected by this situation. In other words, positivity is considered an important predictor of psychological well-being.

In addition to this role of positivity, another important factor that can support individuals' psychological well-being is hope. The high level of hope, which can also be defined as the ability of individuals to produce alternative ways, to activate these ways, and to use them constantly in the process of reaching the desired goals, is qualified as an important indicator of mental health, well-being, and full functionality. In this respect, it is thought that the psychological well-being of individuals with a high level of hope will be positively affected by this situation. In other words, hope is considered to be a significant predictor of psychological well-being.

In addition to these positive relationships between positivity and hope and psychological well-being, it is stated in the literature that the concepts of positivity and hope are also positively correlated with each other. Reflecting on this point of view, it is thought that the hope levels of individuals with a high tendency for positivity will increase, so that their psychological well-being will be positively affected in this case. In other words, positivity will have a direct positive effect on psychological well-being, as well as indirectly by increasing hope. This suggests that hope may have a mediating variable role in the relationship between positivity and psychological well-being. Reflecting on this point of view, this study was conducted to examine the mediating role of hope in the relationship between positivity and psychological well-being.

Method: This research was designed in accordance with the correlational research model. The study group consisted of 339 university students studying at 2 different universities in the Eastern Anatolia and Central Anatolia Regions and participating in the research voluntarily. Of these students, 263 (77.6%) were female and 76 (22.4%) were male. In addition, the age of the students in the study group varied between 18 and 33, and the mean age was calculated as 20.60 (SD=2.15). The convenience sampling method was employed to select the study group. Four different data collection tools, namely, the Psychological Well-Being Scale, the Positivity Scale, the State Hope Scale, and a Personal Information Form, were used to collect study data. The first data analysis included examining the missing and/or erroneous data in the data set. After this stage, the univariate and multivariate extreme values in the data set and the normality of the distribution were examined. After we decided that the scores of the research variables showed normal distribution characteristics, we carried out descriptive analyses and examined the relationships between the variables. Then, we established a regression-based mediation model to test whether hope had a significant mediating role in the relationship between positivity and psychological well-being in university students. The bootstrapping procedure was used to provide evidence for the significance of the indirect effect revealed by the tested mediation model.

Results: As a result of the research, it was found that there was a positive and moderate relationship between positivity and hope and a positive but highly significant relationship with psychological well-being. In addition, similar to the positivity variable, psychological well-being is also positively correlated with hope. The mediation model tested within the scope of the research revealed that hope played a mediating role in the relationship between positivity and psychological well-being. Moreover, it was concluded that the mediating role of hope in this relationship was significant both in the study group and in the reproduced sample.

Discussion: The most basic finding of the study was that hope played a mediating role in the relationship between positivity and psychological well-being. In the literature, it is emphasized that hope is a structure that supports the indicators of coping, well-being, and psychological health and that individuals with high levels of hope experience less stress and more emotional healing processes and have higher psychological well-being. Although the hope is a concept associated with many variables expressing positive mental health, it is considered as a unique structure that has a very high power to explain the well-being of individuals. It can be said that this unique structure of hope brings with it protective characteristics, such as self-confidence, belief in coping with difficulties, flexible thinking, developing positive and alternative perspectives, and wholehearted commitment to goals in the relationship between positivity, which includes roles that develop the capacity of individuals to be fully functional, and psychological well-being.

Conclusion: The results obtained from the research revealed that all the variables discussed within the scope of the research were positively and significantly correlated with each other and that hope played a significant mediating role in the relationship between positivity and psychological well-being in university students.