

UMUDUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA ETKİSİNDE İYİMSERLİĞİN ARACILIK ROLÜ

Öğr. Gör. Dr. Betül OKUDUR SABUNCU¹
Arş. Gör. Dr. Dilek KOCABAŐ²
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yasin ŐENYURT³

ÖZET

Araştırma, umudun psikolojik iyi oluşa etkisini ve iyimserliğin bu iliőkideki aracılık rolünü belirmeyi hedeflemektedir. Araştırma, Antalya ilinde yaşayan 18 yaş ve üzeri bireylerin tamamını kapsamaktadır. Verilerin toplanmasında nicel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan anket yöntemi tercih edilmiştir. Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nden alınan etik kurul izni ile Mart-Haziran 2023 tarihleri arasında veriler toplanmıőtır. Veri toplama aracı olarak Diener vd. (2009) tarafından geliştirilen Telef (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Luthans vd. (2007) tarafından geliştirilen, Avey vd. (2011) tarafından kısa formu oluőtürulan ve Oruç (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Sermaye Ölçeğinin kısa formunun umut ve iyimserlik boyutları kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde JAMOVI programından yararlanılmıőtır. Araştırmanın bulguları, umutlu olmanın psikolojik iyi oluşa pozitif yönde etki ettiğini ve iyimserliğin bu ilişkide kısmi aracılık rolünün bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca, yaş ve çocuk sahibi olma faktörlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu görülmüőtür. Araştırma sonuçları, literatürde yer alan diğer çalışmalar ile tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Umut, Psikolojik İyi Oluş, İyimserlik, Bireyler, Yapısal Eőitlik Modeli

¹ Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Uzaktan Eğitim Meslek Yüksekokulu, Çağrı Merkezi Hizmetleri Bölümü, betulsabuncu@isparta.edu.tr

² Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, dkocabas@akdeniz.edu.tr

³ Balıkesir Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, yasinsenyurt@gmail.com

Araştırma Makalesi/Research Article, Geliő Tarihi/Received: 03/10/2023–Kabul Tarihi/Accepted: 17/10/2023

THE MEDIATING ROLE OF OPTIMISM IN THE EFFECT OF HOPE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Lecturer Dr. Betül OKUDUR SABUNCU

Res. Assist. Dr. Dilek KOCABAŞ

Assist. Prof. Ahmet Yasin SENYURT

ABSTRACT

The research aims to determine the effect of hope on psychological well-being and the mediating role of optimism in this relationship. The research covers all individuals living in Antalya province. The questionnaire method, which is widely used in quantitative research, was preferred for data collection. Data were collected between March-June 2023 with the ethics committee permission obtained from Isparta University of Applied Sciences. The Psychological Well-Being Scale developed by Diener et al. (2009) and adapted into Turkish by Telef (2011) and the short form of the Psychological Capital Scale developed by Luthans et al. (2007), short form of which was created by Avey et al. (2011) and adapted into Turkish by Oruç (2018) were used as data collection tools. JAMOVI programme was used to analyse the collected data. The findings of the study showed that being hopeful has a positive effect on psychological well-being and optimism has a partial mediating role in this relationship. In addition, age and having children were found to have an effect on psychological well-being. The results of the research are discussed together with other studies in the literature.

Keywords: Hope, Psychological Well-Being, Optimism, Individuals, Structural Equality Model

1. GİRİŞ

Son yıllarda pozitif psikoloji hareketinin yükselişiyle psikolojik iyi oluş kavramı insanın güçlü ve erdemli yönlerine odaklanan ve insanın hayattaki en iyi niteliklerini inşa eden bir disiplin olmaya başlamıştır. Psikolojik iyi oluş, iyi bir yaşamın ne olduğunu açıklamaya çalışan, zorluklarla karşılaşıldığında kendini gerçekleştirebilme olarak tanımlanan, anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyeline atıfta bulunan çok boyutlu bir kavramdır. Bireylerin iş ve genel yaşamını etkileyen umut, performans, iyimserlik, öz yeterlik gibi pek çok kavramla ilişkilendirilerek araştırmaya konu olmaktadır.

Bilişsel ve duyuşsal bir değerlendirme olarak bilinen psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamalarını farklı alan ve yönlerden kapsamaktadır (Sabzı vd., 2015). Psikolojik iyi oluş, insanların gerçek potansiyelini ortaya çıkarmaya yönelik mükemmellik arayışıdır (Keyes vd., 2002). Bireylerin olumlu sonuç beklentisine ait bir kişilik özelliği olarak tanımlanan iyimserlik, kişinin başarıları ve gelişimi için yaşam hedeflerine ulaşmayı sağlayan bir yol olarak görülmektedir. Bununla birlikte istenen olayların etkilerini artırma istenmeyen olayların etkisini azaltmayı sağlayarak bireyi koruma odaklı ve gelecek yönelimlidir.

Umut ise amaca yönelik enerji, hedeflere ulaşmayı planlama, olumlu etkileşimle gelen başarı anlamlarına gelmektedir. Umut, kişinin zorluklara karşı daha çabuk ve kolaylıkla uyum sağlamasına, daha dayanıklı olmasına ve yaşam hedeflerine ulaşmada gerekli inanç ve gücü bulmasına katkı sağlar.

Çalışmanın psikolojik iyi oluş, umut ve iyimserlik gibi yapıları inceleyerek literatüre önemli katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, bireylerin psikolojik iyi oluşunu arttırabilmek için umut ve iyimserlik düzeylerinin arttırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda sağlık profesyonelleri, yöneticiler danışmanlık hizmeti sunan kişiler umudun ve iyimserliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü göz önünde bulundurmalı ve bireyin psikolojik iyi oluş halini arttırmak için umut ve iyimserliği içeren psiko-eğitim programları geliştirmelidir. Bu bağlamda araştırma ile literatüre ve sağlık sektörüne katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Bu çalışma, umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracılık rolünün etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde psikolojik iyi oluş ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Fakat umut, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş etkisine odaklanan bir herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmayla literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Araştırmada umut, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş kavramlarına yer verilerek araştırma sonuçları literatürde yer alan diğer çalışmaların sonuçlarıyla tartışılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Umut, bir kişinin bir şeylerin peşinden gitme yeteneğine olan inancıdır (Synder ve Lopez, 2007, s. 189). Bireylerin amaç, hedef ve başarıya ulaşmasını sağlayan, bunun için teşvik edip yönlendiren, enerji olarak tanımlanmaktadır (Synder vd., 1991, s. 287). Umut kavramı, duyuşsal olmaktan ziyade daha çok bilişsel olarak kavramsallaştırılmıştır (Synder, 2002). Bu çerçevede bireyin hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik eyleme geçme düşüncesi, hedefi için alternatif yollar bulma düşüncesi ve hedefine ulaşılacağına olan inancını ifade eden motivasyonel düşünce süreçlerini kapsayan amaçlı eylemleri ifade eder (Jensen ve Luthans, 2006, s. 261).

Snyder (1995) bugünün umut düzeyini geçmişin şekillendirdiğini ifade etmektedir. Bireylerin bir konu ile ilgili geçmişte başarılı deneyimleri var ise yeni hedeflerine ulaşabilmek için farklı yollar bulabileceğine ait inançları yüksek olmaktadır. Başarılı deneyimler, hedeflere ulaşmada daha istekli olmayı ve hedef için yeni yollar arama motivasyonu sağlamaktadır. Yüksek düzeydeki umut, bireyin eyleme geçme ve alternatif yollar bulma düşüncesini güçlendirerek, olumlu duygusal durum ile hedeflere yönlendirir ve başarıya ulaşmayı sağlar (Snyder, 1995). Beklenmedik zorluklar karşısında bu olumlu tutum ile yeni yollar arama ve başarılı sonuca ulaşma ihtimallerini arttırmaktadır (Snyder vd., 2006, s. 89). Düşük düzeydeki umut ise olumsuz duygulanım ile hedeflere yaklaşmama, karmaşık duygular içine girme ve başarısızlık gibi bazı sonuçlara neden olmaktadır (Snyder, 1995).

Bununla birlikte düşük umut, özgüven, motivasyon, hedefleri başarma ve bağlılık düzeylerinin azalması ile sonuçlanmaktadır (Clarke vd., 2018, s. 981).

Diemer ve Blustein (2007) zorluklarla karşılaşıldığında bile motivasyonel düşüncenin kaybolmadığını ve geleceğe dair hedeflere bağlı kalmada umudun belirleyici olduğunu belirtmektedir. Carretta ve Ridner (2014) başa çıkma kaynakları arasında yer alan dinamik ve güçlü bir iyileştirici olarak umudun, gerilimlerle başa çıkmada ve olaylara uyum sağlamada önemli katkı sağladığını ifade etmektedir. Araştırmacılar, belirsizlik ve zorluklarla başa çıkabilmek için umuda ihtiyaç duyulduğuna inanmaktadır (Parkms, 1997). Belirsizlik ve zorluklarla başa çıkabilmek için diğer bir önemli kavram ise iyimserliktir.

İlk kez Seligman (1998) tarafından tanımlanan iyimserlik, kişiyi başarı ve gelişim için hedeflerine ulaşmaya yönlendiren süreç olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2002, s. 251). İyimserlik, insanların maddi veya manevi anlamda geleceğe dair olumlu beklentilerinin ağır bastığı bir ruh haline sahip olması, pozitif tutum geliştirmesidir (Kyle vd., 2008, s. 179).

İyimserlikte en önemli nokta, kişinin amaçlarına ulaşmak için gereken çabayı harcayarak sonuca ulaşabileceğine dair beklentidir. İyimser kişiler, zorluklarla karşılaştıklarında vazgeçmeden çaba harcamaya devam eder, hatalarını tekrar etmemek için bulunduğu duruma gerçekçi bakar fakat kötümser kişilerde hedef ve beklentilere yönelik bir çaba olmadığı görülmektedir (Luthans vd., 2010, s. 45).

İyimserlik her insanda bulunabilir fakat düzeyleri birbirinden farklılık göstermektedir. Bu nedenle iyimserliğin geliştirilmesi için aşamalı bir süreçten geçilmesi gerekmektedir. İlk olarak geçmiş deneyimleri değerlendirirken daha toleranslı olunmalıdır. İkinci olarak şu an yaşanmakta olan her şeyi olumlu açıdan bakarak değerlendirmeli ve sadece bugün de kalmayarak geleceğe dair fırsatlara da odaklanmak gerekir (Patterson ve Kelleher, 2005).

İyimser kişiler yaşanan kötü olayları değerlendirirken dışsal etkileri göz önünde bulundururken, kötümser kişiler içsel sebeplere odaklanarak genellikle kendilerini sorumlu tutarlar (Peterson, 2000, s. 46). Bu bağlamda, iyimserliğin insanları günlük yaşamın bütün sorunlarından koruduğu söylenemeyebilir ancak bireyin depresif ruh halinden, karamsar bakış açısından uzak kalarak fiziksel ve ruhsal sağlığının korunmasına önemli katkı sağladığı ifade edilebilir (Seligman, 2006). İyimserliğin yanı sıra psikolojik iyi oluş da bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının korunmasına katkı sağlamaktadır.

Psikolojik iyi oluş, ilk kez Bradburn (1969) tarafından kullanılmış ve olumlu/olumsuz duygu bağlamında iki boyutta ele alınmıştır. Bu kapsamda psikolojik iyi oluş, bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha baskın olduğu durumu tanımlamaktadır (Bradburn, 1969, s. 9). Psikolojik iyi oluş, bireyin ruh sağlığının temel özelliğidir ve dayanıklı olmanın yanı sıra hedonik (zevk alma) ve ödömonik (anamlı olma) mutluluğu içerecek şekilde tanımlanabilir (Tang vd., 2019, s. 1).

Psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş kavramları birbirlerine çok yakın kavramlar olması nedeniyle karıştırılmaktadır. Psikolojik iyi oluşu öznel iyi oluş üzerinden değerlendirmek bu anlamda açıklayıcı olacaktır. Öznel iyi oluş, subjektif mutluluk ve yaşam kalitesine ait yargılar ile ilişkili iken; psikolojik iyi oluş, insanların yaşamındaki anlama karşılık gelen, birey olarak yetişmek ve gelişmek gibi hayatın günlük zorluklarının yönetimini sağlama ile ilgilidir (Merluzzi ve Ong, 2008, s. 803).

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) psikolojik iyi oluşun, insanların gerçek potansiyelini ortaya çıkarmaya yönelik bir mükemmellik arayışı olduğunu ileri sürmektedir. Buna göre, psikolojik iyi olma, kişinin yeteneklerinin ve potansiyelinin ortaya çıkarılması ile kendini gösteren bir teşvik gibidir. Psikolojik iyi olma hali, insanlarla doğru ilişkilerin kurulması için ruh sağlığının korunması ve sağlıklı bir ortam oluşturmayı kapsamaktadır.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin sosyalleşmesini, yaşam kalitesini, sağlığını, kurduğu ilişkileri doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda esnek ve yaratıcı düşünebilme, prososyal davranış gösterebilme ve iyi bir fiziksel sağlığa sahip olma ile yakından ilişkilidir. İnsanların ruhsal sermayesi ile psikolojik iyi olma durumları, özellikle anne başta olmak üzere ilk çevresinden doğrudan etkilenir. Olumsuz bir çevre, kişinin davranışlarında ömür boyu bozulmalara neden olabilir ancak yaşamın ilerleyen dönemlerinde telafi edilebilir. Bireyin iyi oluşunu dış koşullar etkilese de kişinin kendi tutum ve eylemleri daha etkilidir. Bu nedenle umutlu olma ve iyimserlik gibi pozitif bakış açısı kazandıran özelliklere sahip olmak psikolojik iyi oluşu pozitif anlamda etkileyecektir. Çünkü olumlu eylemleri ve tutumları teşvik eden müdahalelerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırma konusunda önemli rolü bulunmaktadır (Huppert, 2009, s. 154). Tüm bu hususlar göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda temel aracılık modeli kullanarak aşağıdaki hipotezlerimiz oluşturulmuştur.

H 1: Umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H 2: Umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracılık rolü bulunmaktadır.

H 3: Yaş, cinsiyet, umut ve iyimserlik değişkenleri psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışmada, Antalya ilinde yaşayan bireylerin umut ve iyimserlik düzeylerinin psikolojik iyi oluşa etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Antalya ilinde yaşayan bireylerin tamamı oluşturmaktadır. Araştırmada %95 güven aralığı %5 hata payı ile 337 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir.

Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 400 kişiye ulaşılmıştır. Eksik ve hatalı anketler çalışmadan çıkarılarak 381 kişinin anketi analize dâhil edilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	259	65.9
Erkek	134	34.1
Medeni Durum		
Bekâr	181	46.3
Evli	210	53.7
Yaş		
40 yaş ve altı	205	52.4
41 yaş ve üzeri	186	47.6
Toplam	391	100

Tablo 1’de katılımcıların demografik bulguları incelendiğinde; katılımcıların %65,9’u kadın ve %34,1’i erkektir. Medeni durumlarına bakıldığında; %53,7’sinin evli %46,3’ünün bekâr olduğu görülmektedir. Katılımcıların %52,4’ü 40 yaş ve altı %47,6’sının ise 41 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada öncelikle Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı’ndan 12/06/2023 tarih ve E.292272 sayılı 2023/8 nolu kararla etik kurul izni alınmıştır. Çalışmanın amacı ve süresi katılımcılara yüz yüze açıklanmıştır. Çalışma gönüllülük esasına dayanmaktadır. Her bir katılımcının anketi tamamlama süresi 10 dakika sürmektedir.

Veri toplama aracı olarak, katılımcıların umut ve iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla Luthans vd. (2007) tarafından geliştirilen, Avey vd. (2011) tarafından kısa formu oluşturulan ve Oruç (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Sermaye Ölçeğinin kısa formunun umut ve iyimserlik boyutları kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonucu iç tutarlık katsayısı 0.93’tür. Ölçek 4’ü umut, 2’si iyimserlik olmak üzere 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (6) şeklinde 1–6 arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

3.2.1. Umut ve İyimserlik Ölçeği

Çalışmada, Umut ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları CFI = .985 ve RMSEA = .10’dur. CFI değeri tek faktörlü yapının yeterli uyuma sahip olduğunu (CFI > .90; Bryne, 1994), RMSEA değeri ise sınırdan uyuma sahip olduğunu (RMSEA .08-.1; Fabrigar vd., 1999) göstermektedir. Birinci ve üçüncü madde arasındaki ortak hata varyansı analize dâhil edildiğinde CFI = .999 ve RMSEA değeri 0.039 olmaktadır.

Bu sonuçlar tek faktörlü modelin kabul edilir olduğunu göstermektedir. İyimserlik ölçeği iki maddeden oluşması sebebiyle doğrulayıcı faktör analizi uygulanmamıştır.

3.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Çalışmada, ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları CFI = .921 ve RMSEA =.889'dur. CFI değeri tek faktörlü yapının yeterli uyuma sahip olduğunu (CFI>.90; Bryne, 1994), RMSEA değeri ise sınırdaki uyuma sahip olduğunu (RMSEA .08-.1; Fabrigar vd., 1999) göstermektedir. Birinci ve ikinci madde arasındaki ortak hata varyansı ile yedinci ve sekizinci madde arasındaki ortak hata varyansı analize dâhil edildiğinde CFI = .946 ve RMSEA değeri 0.078 olmaktadır. Bu sonuçlar da tek faktörlü modelin tutarlılığını göstermektedir.

3.3. Veri Analizi

Bu çalışmada verileri analiz etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Veri analizinden önce normallik, doğrusallık ve doğrusal regresyon varsayımlarının yanı sıra homojenlik, çok değişkenli normal dağılım, yordayıcılar arasında doğrusal ilişki değişken ve bağımlı değişken, çoklu bağlantı sorununun olmaması (çoklu doğrusallık), hata terimlerinin varyansının bağımsız değişkenler arasında sabit ve hata terimlerinin ortalaması sıfıra eşittir ki bunların hepsi çoklu varsayımlardır. Varsayımlar karşılandıktan sonra, temel analizler gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analiz için JAMOVİ yazılımı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmada, umut, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş ile ilgili tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler ve oluşturulan regresyon modeli incelenmiş ve bulgular aşağıdaki başlıklar altında sunulmuştur.

4.1. Çalışmada İncelenen Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Bu çalışmada ele alınan değişkenler için tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	\bar{X}	Ss
Yaş	35.8	12.6
PİO	5.49	0.87
Umut	4.70	0.86
İyimserlik	4.50	1.05

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson's Korelasyon Katsayısı sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Korelasyon Analizi Sonuçları

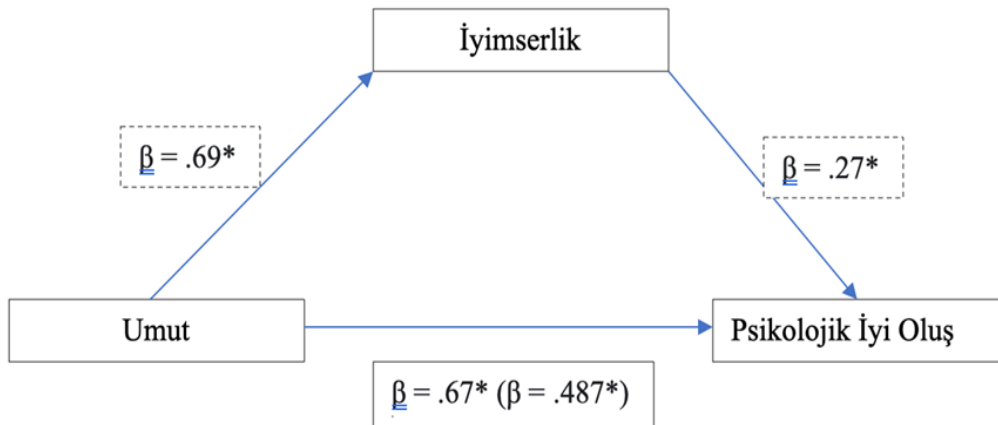
	PİO	Umut	İyim	Yaş	Cinsiyet
PİO	—				
Umut	0.664***	—			
İyim	0.594***	0.565***	—		
Yaş	0.155**	0.204***	0.183***	—	
Cinsiyet	0.065	0.145**	0.143**	0.161**	—

Not: * p <.05, ** p <.01, *** p <.001

Tablo 3'te yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı analizi sonucunda Psikolojik İyi Oluş toplam puanı ile Umut Ölçeği toplam puanı ($r = .66$, $p <.001$), İyimserlik Ölçeği toplam puanı ($r = .59$, $p <.001$), ve yaş ($r = .16$, $p = .002$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Umut Ölçeği toplam puanı ise İyimserlik Ölçeği ($r = .57$, $p <.001$) ve yaşla ($r = .20$, $p = .001$) ilişkilidir. Son olarak, İyimserlik Ölçeği de yaşla pozitif ilişki göstermiştir ($r = .18$, $p <.001$).

Ölçek puanlarında cinsiyetler arası farkı kontrol etmek için t-test analizi gerçekleştirilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde cinsiyetler arası fark bulunmamıştır. İyimserlik ve umut ölçeklerinde ise erkekler ($Ort_i = 4.71$, $Ort_U = 4.87$), kadınlardan ($Ort_i = 4.39$, $Ort_U = 4.61$) anlamlı olarak daha yüksek puan almışlardır (sırasıyla, $t(391) = -2.85$, $p = .005$, $t(391) = -2.89$, $p = .004$).

Şekil 1: Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolü



Umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıda iyimserliğin aracılık rolünü değerlendirmek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Sonuçlar umudun psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($\beta = .67$, $t = 17.58$, $p <.001$).

Aracı değişkenin (İyimserlik) dâhil edilmesiyle umudun, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi hala anlamlı bulunmuştur ($\beta = .487$, $t = 11.27$, $p < .001$). Umudun, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde iyimserliğin aracı rolü anlamlı bulunmuştur ($\beta = .184$, $t = 6.58$, $p < .001$). Bu durum umut ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye iyimserliğin kısmen aracılık ettiğini göstermektedir.

Son olarak yaş, cinsiyet, umut ve iyimserlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu ne kadar yordadığını ortaya çıkarmak için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analizin ilk basamağında yaş ve cinsiyet değişkenleri analize alınmış, ikinci basamakta ise umut ve iyi oluş değişkenleri eklenmiştir. Analiz sonucunda birinci basamaktaki (Model 1) yaş ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik iyi oluştaki varyansın %3'ünü anlamlı olarak açıkladığı bulunmuştur, $R^2 = .03$, $F(2,390) = 5.13$, $p = .006$. İkinci basamakta umut ve iyimserlik değişkenlerinin eklenmesiyle model iyi oluştaki varyansın %51'ini açıklamaktadır, $R^2 = .13$, $F(4,388) = 102.36$, $p < .001$. Model 2'nin yordama gücü Model 1'den anlamlı olarak daha yüksektir, $\Delta R^2 = .49$, $F(2, 388) = 195$, $p < .001$. Umudun ve iyimserlik değişkenlerinin eklenmesi iyi oluşun yordanmasında anlamlı bir etkiye sahiptir.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmada umut ve iyimserliğin psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, Antalya il merkezinde yaşayan kişilerin umut, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiş ve değişkenler regresyon modeliyle test edilmiştir. Sonuçlar, çalışmadaki tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı ve pozitif bir korelasyon gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Literatürdeki çeşitli çalışmalar da bu değişkenler arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Ahmadi ve Ramazani, 2019; Bayat, 2017; Shenaar-Golan, 2017; Alaeddini vd., 2008). Başka bir çalışmada da Guse ve Shaw (2018), üniversite öğrencileri arasında umut, anlamlı yaşam ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda umudun anlamlı hedefler belirlenmesini kolaylaştırdığı ve anlamlı bir yaşam duygusunu arttırdığı ve bu durumun iyi oluşu etkilediği saptanmıştır.

Yapılan stepway regresyon analizi sonuçlarına göre umut ve iyimserliğin psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenler olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda da çalışma bulgularımızla tutarlı olarak umut ve iyimserliğin psikolojik iyi oluşla ilişkilendirildiği tespit edilmiştir (Erez ve Isen, 2002; Lazarus ve Launier, 1978; Michael, 2000; Scheier vd., 1994). Çalışmalarda, bireylerin yüksek umut ve iyimserlik düzeyleri zorluklarla daha iyi baş edebilme becerisiyle ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda, yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin daha düşük psikolojik zorluk düzeyiyle ilişkilendirildiği ortaya çıkmıştır.

Aladdin (2008) çalışmasında umut artarsa mutluluk düzeyinin de artacağını dile getirmiştir. Aghayosefi ve Sharif (2010) mutlu insanların tembellikten ve zaman kaybından kaçarak hayata daha iyimser yaklaştıklarını ve başarı için daha fazla çaba ve umut gösterdiklerini ifade etmiştir. Umudun, insanların daha iyi yarın aramasına neden olan yaşam özelliklerinden biridir. Kalpte ve zihinde umut olduğunda yaşam anlam kazanmakta ve yaşam bir tutku haline dönüşmektedir (Bayat, 2017).

Çalışmada umut ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye iyimserliğin kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir. İyimserlik ve umut her ikisi de geleceğe yönelik olumlu temsile atıfta bulunmasına rağmen Bruininks ve Howington (2019), umut ve iyimserliğin farklı yapılar olarak değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Her ikisi de geleceğe yönelik olsa da (Lazarus, 1999; Seligman, 1990; Snyder, 2000), farklı duygular onları ortaya çıkarmaktadır (Carver vd., 2010). Umut için duygusal uyaranlar belirsizdir ve istenen hedefe ulaşma olasılığı da belirsizdir (Lazarus, 1999; Snyder vd., 1991; Snyder, 2000). Bunun yerine, iyimserliğin doğuşunda gelecekte her şeyin iyi olacağına inanmak yani güven ve itimat vardır. (Carver vd., 2010). Ayrıca, umut ve iyimserlik, farklı da olsa, motivasyonda önemli bir rol oynamaktadır. Yani, umut bireyleri eylemlerini planlamaya sevk ederek psikolojik iyi oluşa etki eder (Slovic, 1987).

Çalışmada iyimserlik ve umudun erkeklerde kadımlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde çalışma bulgularından farklı olarak iyimserlik ve umudun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Wang ve Miao, 2007; Shokri vd., 2008). Bu sonuçlar, cinsiyete yönelik çalışmalarda benzer sonuçlar göstermediğini göstermektedir. Çalışmada yaş arttıkça iyimserlik artmaktadır. Chopik ve arkadaşlarının (2015) çalışmaları da çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca, çalışmada yaş ve cinsiyet sabit tutulduğunda umut ve iyimserliğin psikolojik iyi oluşu güçlü düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu da çalışmanın önemli sonuçları arasındadır.

Bu çalışmanın bulguları psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenleri ortaya koyması açısından önemlidir. Bu bulguların sağlık alanında özellikle müdahale çalışmalarını kullanan araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından kullanılabilmesi düşünülmektedir. Umudun psikolojik iyi oluş üzerinde iyimserliğin aracılık rolünü üstlenmesi özellikle sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeyini iyileştirmek için etkili bir strateji olarak kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Aghayosefi, A., & Sharif, N. (2010). The relationship between thinking styles and personal well-being in high school students and pre-university students in the north of tehran in the academic year of 2008-2009. *Journal of Psychological Studies*, 6(4), 104-86.
- Ahmadi, M. S., & Ramazani, A. (2020). Relationship between hope and psychological well-being among male and female students of farhangian university of Zanjan province. *Independent Journal of Management&Production*, 11(6), 2066-2079.
- Alaeddini, Z., Kajbaf, M. B., & Molavi, H. (2008). Analyzing psychometric characteristics of the hope scale of adults and hope in a specific area. master's degree in psychology. University of Esfahan. Faculty of Psychology and Educational Sciences.
- Bayat, H. (2017). Investigating the relationship between optimism, hope and psychological well-being with happiness among male and female students of Zanjan University. Master's Thesis. Azad University of Zanjan Branch.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago Illinois: Aldine Publishing Company.

- Bruininks, P., & Howington, D. E. (2019). Hopeful + hoping = hope: unique experiential features in the measurement of emotion. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 341–353.
- Byrne, B. M. (1994). *Structural equation modeling with EQS and EQS/Windows*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Carretta, C. M & Ridner, S. H. (2014) Dietrich MS. Hope, hopelessness, and anxiety: a pilot instrument comparison study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4), 230
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*. 30, 879–889.
- Chopik, W. J., Kim, E. S., & Smith, J. (2015). Changes in optimism are associated with changes in health over time among older adults. *Social Psychological and Personality Science*, 6(7), 814–822.
- Clarke, E. M., Henzinger, T. A., Veith, H., & Bloem, R. (Eds.). (2018). *Handbook of model checking*. Cham: Springer.
- Diemer, M. A., & Blustein, D. L. (2007). Vocational hope and vocational identity: urban adolescents? *Career Development Journal of Career Assessment*, 15(1), 98- 118.
- Erez, A., & Isen, A. M. (2002). The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*, 87(6), 1055–1067.
- Fabrigar L. R., MacCallum R. C., Wegener D. T., & Strahan E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299.
- Guse, T., & Shaw, M. (2018). Hope, meaning in life and well-being among a group of young adults. in *hopefor a good life* (pp. 63-77). Cham. Springer.
- Huppert, F. A. (2009). ‘Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Jensen, S. M., & Luthans, F. (2006). Relationship between entrepreneurs psychological capital and their authentic leadership. *Journal of Managerial Issues*, 18(2), 254-273.
- 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.
- Kyle, W. L., Lebsack, S. A. & Lebsack. R. R. (2008). Positivity in healthcare: relation of optimism to performance. *Journal of Health Organization and Management*, 22(2), 178-188.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66, 653–678.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in Interactional Psychology* (pp. 287-327). Springer.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41-67.
- Merluzzi, T. V. & Ong, A.D. (2008). Psychological well-being, dimensions of, In F.T. L. Leong, E.M. Altmaier & B.D. Johnson (Eds.), *Encyclopedia of Counseling* (Vol. 2, page: 803). Thousand Oaks, California: Sage.
- Michael, S. T. (2000). Hope conquers fear: Overcoming anxiety and panic attacks. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications* (pp. 301–319). Academic Press.
- Oruç, E. (2018). Psikolojik Sermaye Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(14).

- Parkins, S. Y. (1997). Exploring hope: A Journey with Tanzanian adolescents in a school setting; thesis for the degree of master of Education in counseling psychology, Department of Educational psychology, Edmonton, Alberta.
- Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). Resilient school leaders: Strategies for turning adversity into achievement. Alexandria, Association for Supervision and Curriculum Development.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Sabzi, Z., Mancheri, H., Royani, Z., Aryaie, M., Jafari, S., & Ahmadi, G. (2015). Subjective well-being in nursing and midwifery students of Golestan university of medical sciences. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery*, 12(1),76-84.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, selfmastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism: The skills to conquer life’s obstacles, large and small*. Random House.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: First Vintage Books Edition.
- Shenaar-Golan, V. (2017). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 22 (1), 306-316.
- Shokri, O., Daneshvarpour, Z., & Askari, A. (2008). Gender differences in academic performance. The role of character traits. *Journal of Behavioral Sciences*, 2, 142-127.
- Slovic, P. (1987). Perception of risk. *Science*, 236(4799), 280- 285.
- Snyder, C. R. (1995). The psychology of hope: You can get there from here. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-276.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- 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 the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation psychology*, 51(2), 89.
- Snyder, R., Irving, L., & Anderson, R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. İninde C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Ed.). *Handbook of social and clinical psychology* 355-361. New York: Pergamon.
- Tang, Y. Y., Tang, R. & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program, *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(237), 1-5.
- Wang, W. I. & Miao, D. M. (2007) Reaserch review of college student's psychological quality. *US-China Education Review A*, 4(3), 54-60.