

Yetişkin Bir Örneklem Grubunda Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Faktörler¹

Nursel TOPKAYA², Ertuğrul řAHİN³ ve Mevhibe TAř⁴

Öz

Bu araştırmada yetişkin bireylerde cinsiyet, yaş, çalışma durumu, algılanan sağlık düzeyi, algılanan mutluluk düzeyi, öz güven değerlendirmeleri, stresli yaşam olayları ve yalnızlığın psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 18 ile 39 ($Ort. = 24.89$, $Ss. = 5.06$) arasında değişen ve uygun örnekleme yoluyla seçilen 137 yetişkin (76 kadın, 61 erkek) katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılar araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Russel ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeğini cevaplamıştır. Araştırma verilerinin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi, standart çoklu regresyon analizi ve göreceli önem analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz güveni ve mutluluk düzeyleri yüksek ve yalnızlık düzeyleri düşük olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Gerçekleştirilen göreceli önem analizi sonuçları ise tutarlı bir şekilde araştırma kapsamında incelenen değişkenler içerisinde psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısının yalnızlık olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlığı düşük risk altındaki yetişkin bireylerin belirlenmesine ve yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılmasına yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk, Yalnızlık, Öz güven, Sosyodemografik Nitelikler, Yetişkin Bireyler

Correlates of Resilience in a Sample of Turkish Adults

Abstract

In this study, the predictive role of gender, age, employment status, perceived health level, perceived happiness level, self-confidence assessments, stressful life events and loneliness in resilience was investigated in Turkish adults. Participants consisted of 137 adult people (76 females, 61 males) aged between 18 and 39 ($M = 24.89$, $SD = 5.06$) who were selected through convenient sampling method. Participants completed the Personal Information Form prepared by the researchers, the Brief Psychological Resilience Scale developed by Smith et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2015), and the UCLA Loneliness Scale developed by Russell et al. (1978) and adapted into Turkish by Demir (1989). Data were analyzed using Pearson correlation analyses, standard multiple regression analysis, and relative importance analyses. Results of this study suggested that adults with high self-confidence and happiness levels as well as low levels of loneliness tend to have high psychological resilience levels. Results of relative importance analyses consistently indicated that loneliness was the most important predictor of psychological resilience in adults among the variables examined within the scope of this study. The results of this research can help to identify adults with low resilience at risk and to develop intervention programs to increase resilience levels in adults.

Key Words: Resilience, Happiness, Loneliness, Self-Confidence, Adults

Atıf İin / Please Cite As:

Topkaya, N., şahin, E. ve Taş, T. (2022). Yetişkin bir örneklem grubunda psikolojik sağlamlıkla ilişkili faktörler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(4), 1628-1640.

Geliş Tarihi / Received Date: 19.02.2022


Kabul Tarihi / Accepted Date: 12.09.2022

¹ Bu araştırma, 2021 Aralık ayında yapılan Uluslararası Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.


² Doç. Dr. - Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, nursel.topkaya@omu.edu.tr

 ORCID: 0000-0002-8469-9140

³ Dr. Öğr. Üyesi - Amasya Üniversitesi Sabuncuoğlu şerafeddin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, ertugrulsahin@amasya.edu.tr

 ORCID: 0000-0003-3341-8887

⁴ Yüksek Lisans Öğrencisi - Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, m_tas@live.nl

 ORCID: 0000-0002-4775-4809

Giriş

Yaşamdaki olumsuzluklara sağlıklı uyum gösterebilmek için bireylerin sahip oldukları kapasite olarak tanımlanan psikolojik sağımlık hem kuramsal araştırmaların hem de klinik müdahalelerin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir (Charney, 2004, s. 210). Psikolojik sağımlık psikolojik sıkıntının yokluğundan öte; kişisel özelliklerin, öğrenilmiş yeteneklerin, çevresel koşulların ve yaşam boyunca biriken sosyal kaynakların bir birleşiminden kaynaklanan, stres faktörlerine dinamik bir uyum süreci olarak kabul edilmektedir (Wagnild ve Young, 1990, ss. 254-255). Amerikan Psikologlar Derneği (2015, s. 1) psikolojik sağımlığı sıkıntı, travma, trajedi, tehditler veya önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci veya zorlayıcı yaşantılar sonrası bireyin kendini toparlayabilmesi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağımlık kavramı araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından bazı bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylar ve stres faktörlerinden sonra nasıl geri toparlanabildiğini ve değişen yaşam koşullarına nasıl uyum sağlayabildiğini, diğer bir kısım insanların ise benzer olaylar karşısında neden mücadele etmeye veya gerilemeye devam ettiğini açıklamak için kullanılmaktadır (McKibbin vd., 2016, s. 1). Araştırmacılar tarafından kullanılan terminoloji farklılıklar gösterse de bu açıklamalar, psikolojik sağımlığı belirtmek için gerekli olan iki ortak faktörü kapsamaktadır: Bunların birincisi, sıkıntı veya stres deneyimi ve ikincisi, zorluklara maruz kalma sırasında veya sonrasında olumlu sonuçların elde edilmesidir (Gartland vd., 2019, s. 2).

Araştırmacılar psikolojik sağımlığı yüksek olan bireylerin dört temel özelliğinden bahsetmektedir (Krovetz, 2007, s. 7). Bu zellikler; (1) Sosyal yeterlik: Başkalarında olumlu izlenimler yaratma ve böylece hem yetişkinler hem de akranlarıyla olumlu ilişkiler kurma becerisi. (2) Problem zme becerileri: Başkalarından yardım isteme ve kendi kontrolü altında gerekleēecek etkinlikleri planlama becerisi. (3) zerklik: Bir kişinin kendi kimliğine sahip olma, bağımsız davranma ve çevresi üzerinde kontrol sağlama yeteneği. (4) Hedeflere sahip olma ve gelecek duygusudur. Hedeflere sahip olma duygusu, bireyin beklentilerini, umut ve parlak bir geleceği içermektedir. Zautra (2009, ss. 1935-1936) psikolojik sağımlığın iyileēme ve sürdürebilirlik olmak üzere iki anahtar yönünü belirtmektedir. İyileēme, stresli bir olay veya travmadan sonra işlevselliği yeniden kazanma yeteneğidir. Bazı insanlar için stresli deneyimler, insanların gelecekteki zorlukların üstesinden gelme yeteneklerini artıran büyüme ve öğrenme fırsatları sağlayabilir. Sürdürülebilirlik ise hayattaki zorluklara dayanma ve bunlara rağmen yaşamaya devam etme yeteneğidir.

Psikolojik sağımlık temelde stresle başa çıkma yeteneğinin bir ölçüsü olarak görülür ve travmatik olayların olumsuz etkilerini potansiyel olarak azaltmada tampon görevi görür (Connor ve Davidson, 2003, s. 77). Araştırmalar, psikolojik sağımlığı sağlıklı yaşlanma, daha yüksek düzeyde iyi oluş ve uzun ömürle ilişkilendirmektedir (Walter-Ginzburg vd., 2005, s. 1709). Ayrıca, gerekleētirilen araştırmalar psikolojik sağımlığı yüksek olan bireylerin psikolojik sağımlığı düşük olan bireylere göre yaklaşık olarak on yıl daha fazla yaşadıklarını göstermektedir (Elliott vd., 2014, s. 4). Diğer araştırmalar ise psikolojik sağımlığın farklı yaş gruplarındaki bireylerde depresyon, kaygı, stres, olumsuz duygulanım, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlık belirtileriyle negatif yönde, yaşam doyumu, iyimserlik, olumlu duygulanım, öz yeterlilik, benlik saygısı ve sosyal destek gibi olumlu ruh sağlığı göstergeleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Lee vd., 2013, s. 274; Zhang vd., 2018, s. 411). Bu bağlamda psikolojik sağımlık, bireylerin zorlukların ve sorunların üstesinden gelmesini kolaylaştırmakta, fiziksel ve ruh sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır. Araştırmalar psikolojik sağımlığın bireylerin fiziksel ve ruh sağlıklarını korumalarındaki önemini açıkça göstermesine rağmen Prince-Embury'e göre (2013, s.10) psikolojik sağımlık araştırmalarının önemli bir sınırlılığı, bu araştırmaların büyük bir kısmının yüksek riskli örneklemlerde koruyucu ve risk faktörlerini incelemiş olmasındır. Bu nedenle, psikolojik sağımlıkla ilişkili koruyucu ve risk faktörlerinin farklı yaş gruplarında yer alan sağlıklı bireylerle de incelenmesine ihtiyaç bulunmaktadır. Bu gruplardan biri de yetişkin bireylerdir.

Yetişkinlik yılları bireylerin psikolojik sağımlıklarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek karşı cinsten biriyle uzun dönemli anlamlı ilişkiler kurma, evlenme, ocuk sahibi olma, ocuk yetiştirme, bir işe yerleēme ve kariyerinde ilerleme, orta yaşın getirdiği fiziksel değişimlere ve anne veya babanın olası kaybına uyum sağlama gibi önemli olayları içerisinde barındırmaktadır (Aydın, 2012, s. 45). Bu bağlamda neden bazı yetişkin bireyler önemli stres kaynakları ve zorlayıcı yaşantılar karşısında iyi uyum sağlayabilir ve kendini toparlayabilirken neden bazı yetişkin bireylerin benzer yaşantılar karşısında uyumunun bozulduğunu anlayabilmek için bu rneklemeledeki bireylerde olası risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin neler olduğunun tespit edilmesi gerekmektedir. Böylece risk altındaki yetişkin bireylerin belirlenerek bu bireylere yönelik kapsamlı ve önleyici psikososyal müdahale programları geliştirilebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın genel olarak sosyodemografik faktörler, bireysel kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri, psikolojik faktörler, maneviyat, sosyal destek ve genel sağlık durumu gibi çok sayıda farklı değişkenle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir (Smith ve Hollinger-Smith, 2015, s. 193). Psikolojik sağlamlıkla ilişkisi sıklıkla incelenen sosyodemografik faktörlerin başında cinsiyet ve yaş gelmektedir. Yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlık ve cinsiyet arasındaki ilişki konusunda tutarlı sonuçlar ortaya koymamaktadır. Bazı araştırmalar kadınların psikolojik sağlamlıklarının erkeklerle göre daha düşük olduğunu (Rodríguez-Rey vd., 2016, s. 16, Stratta vd., 2013, s. 329), bazı araştırmalar ise cinsiyete göre bir ilişki olmadığını göstermektedir (Alkım Arı ve Çarkıt, 2020, s. 40; Lee vd., 2013, s. 273). Benzer olarak yaş ilerledikçe psikolojik sağlamlığın arttığını (Gooding vd., 2012; Rodríguez-Rey vd., 2016, s. 16) ve psikolojik sağlamlığın bireylerin yaşıyla ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları bulunmaktadır (Lee vd., 2013, s. 273). Lee vd.'e göre (2013, s. 274) yetişkin bireylerde cinsiyetin ve yaşın psikolojik sağlamlıkla ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır ve bu çalışmalar tutarlı sonuçlar vermemektedir. Bu tutarsız sonuçlar gerçekleştirilen araştırmaların farklı kültürlerde gerçekleştirilmiş olması, farklı veri toplama araçları kullanılması veya temsil ediciliği düşük olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinin kullanılmasından kaynaklanabilir. Ancak, bu bulgular farklı kültürlerde yetişkin bireylerde cinsiyetin ve yaşın psikolojik sağlamlıkla ilişkisini inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Araştırmalarda ele alınan sosyodemografik değişkenlerden bir diğeri ise çalışma durumudur. Bir işe sahip olma getirdiği maddi ve manevi olanaklarla yetişkin bireylerin, sosyal yeterliliklerini ve özerkliklerini artırmalarına, problemlerini daha etkili bir şekilde çözmelerine, gelecek yönelik hedefler belirlemelerine ve bu hedefleri gerçekleştirmelerine yardımcı olabilecek koruyucu bir faktör olabilir. Bu nedenle, bir işe sahip olma yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Ancak, bazı araştırmalar bu öngörülerle tutarlı sonuçlar verirken bazı araştırmalar bu öngörüye desteklememektedir. Örneğin, ileri yaş yetişkinler arasında çalışma durumunun psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelendiği bir araştırmada iki değişkenin birbiriyle ilişkili olmadığı bulunmuştur (Wells, 2009, s. 417). Öte yandan, İspanyol kadınlarla yapılan bir araştırmada işsizliğin düşük psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Coronado vd., 2015, s. 870). Bu sonuçlar bu konuda daha fazla araştırma sonucuna ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Algılanan sağlık değerlendirmeleri de psikolojik sağlamlık literatüründe ele alınan bir diğer değişkendir. Hem sağlıklı hem de fiziksel rahatsızlıkları olan bireylerde psikolojik sağlamlıkla algılanan fiziksel sağlık durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bireylerin sağlık durumunu iyi olarak değerlendirmesinin yaşadıkları istenilmeyen, olumsuz ve stres yaratıcı olaylardan sonra kendilerini hızlı bir şekilde geri toplamalarına ve değişen yaşam koşullarına hızlı bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Wells (2009, s. 417, 2010, s. 50) fiziksel sağlık durumunu daha iyi olarak algılayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer biçimde bu konuda yapılan ve genç ve ileri yaş yetişkinlerin karşılaştırıldığı bir başka araştırmada da genel sağlık durumunu iyi algılamayan ve düşük enerji seviyesine sahip bireylerin, yaştan bağımsız olarak psikolojik sağlamlıklarının düşük olduğu belirlenmiştir (Gooding vd., 2012, s. 265). Ancak, özgüven ve mutluluk gibi koruyucu faktörler ve yalnızlık gibi risk faktörü olabilecek değişkenlerin varlığında yetişkin bireylerde bu değişkenin hâlâ psikolojik sağlamlıkla ilişkili olup olmayacağı bilinmemektedir.

Mutluluk, bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal açıdan olumlu bir biçimde değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır ve genel yaşam doyumu, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olmak üzere üç unsuru kapsamaktadır (Demir ve Weitekamp, 2007, s. 182). Benzer olarak Diener ve ark. (2006, s. 4) mutluluğun genel yaşam doyumu, bireyin yaşamının belirli bir alanına özgü doyum, yaşamla ilgili olumlu inançlar ve olumsuz olanlara göre sık görülen olumlu duygular dâhil olmak üzere birbirinden farklı çok sayıda yapıdan oluştuğunu belirtmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlıkla ilişkili bireysel kişilik özelliklerinden biri mutluluk olabilir. Mutluluk düzeyi yüksek olan insanlar, iyimser bireylerdir, olumsuz çevresel etkilere karşı dirençlidirler ve stresli durumları yönetmek için etkili başa çıkma stratejileri geliştirirler (Lyubomirsky vd., 2006, s. 390). Araştırmalar mutluluğu oluşturan yapılardan biri olan olumlu duygular ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir (Cohn vd., 2009, s. 5). İleri yaş yetişkinlerle yapılan bir araştırmada, hayattan daha fazla tat alan ve daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde mutluluk, daha düşük düzeyde depresyon ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur (Smith ve Hollinger-Smith, 2015, ss. 195-196). Genç yetişkinlerden oluşan bir örneklem ile Türkiye'de yapılan bir araştırmada da yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Yakıcı ve Traş, 2018, s. 179). Gerçekleştirilen meta-analiz çalışmaları da tutarlı bir şekilde, mutlulukla yakından ilişkili olumlu duygulanım, yaşam

doyumunu, iyimserlik gibi değişkenlerin psikolojik sağlıklıla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Lee vd., 2013, s. 274). Bu nedenle, mutluluğun Türk yetişkinlerde psikolojik sağlıklıla ilişkili olabilecek bir koruyucu faktör olması beklenmektedir.

Öz güven, bireyin farklı durumlarda ve koşullarda kendine ve yeterliliklerine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (McKay ve Fanning, 2000, s. 1). Kukulü ve diğerlerine göre (2013, s. 331) öz güveni yüksek olan insanlar yeteneklerine güvenen, kontrol duygusu yüksek, yaşamdaki planlarını, isteklerini ve beklentilerini başaracağına inanan insanlardır. Bu nedenle, öz güveni yüksek bir insan olmak bireylerin bir için sonuçlarına yüksek düzeyde etki edebileceğine olan inançlarını yansıtmaktadır. Psikolojik sağlıklıla bireylerin beklenmedik, istenilmeyen veya değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilme becerilerini yansıttığı dikkate alındığında, öz güveni yüksek olan bireylerin psikolojik sağlıklarının yüksek olması beklenebilir. Farklı örnekleme gerçekleştirilen araştırmalarda bu öngörüyle tutarlı olarak öz güvenin psikolojik sağlıklıla ilişkili olabilecek bir kişisel özellik olduğunu göstermektedir (Greeff ve Ritman, 2005, s. 40; Pınar vd., 2018, s. 147). Ewert ve Yoshino' e göre (2011, s. 44) öz güven duygusu bireylerin psikolojik sağlıklıla gelişimini desteklemektedir ve özgüveni yüksek bireyler psikolojik sağlıkları yüksek bireyler olma eğilimindedir. Pınar ve diğerleri (2018, s. 147) tarafından genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen araştırma sonuçları da öz güven düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerinin ve psikolojik sağlıklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, yetişkin bireylerde öz güven ile psikolojik sağlıklıla arasındaki ilişkiye dair sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle daha fazla sayıda araştırma sonucuna ihtiyaç bulunmaktadır.

Psikolojik sağlıklıla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri de yalnızlıktır. Yalnızlık, kişinin sosyal ihtiyaçlarının kişinin sosyal ilişkilerinin niceliği veya özellikle niteliği tarafından karşılanmadığı algısına eşlik eden sıkıntı verici bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Hawkey ve Cacioppo, 2010, s. 218). Yalnızlık tanımı gereği bireyin sahip olduğu ve sahip olmak istediği kişiler arası ilişkilerinde belirgin bir farklılığı yansıtmaktadır. Gerçekleştirilen araştırmalar tutarlı bir şekilde yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının risk altında olduğunu göstermektedir (Heinrich ve Gullone, 2006, ss. 695-718). Gerçekleştirilen diğer araştırmalar ise yüksek düzeyde sosyal desteğin psikolojik sağlıklıla için koruyucu bir faktör olduğuna işaret etmektedir (Lee vd., 2013, s. 274). Bu bağlamda yalnızlık bireyler için sosyal destek sisteminin olası yetersizliğini ifade ettiğinden yüksek yalnızlık düzeyi psikolojik sağlıklıla için bir risk faktörü olabilir. Bu öngörülerle tutarlı olarak farklı örneklemlerde gerçekleştirilen araştırmalar yüksek düzeyde yalnızlığın düşük psikolojik sağlıklıla ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, Yakıcı ve Traş (2018, s. 180) tarafından genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen araştırmada yalnızlık ile psikolojik sağlıklıla arasındaki negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Son zamanlarda Danimarkalı yetişkin bireylerle gerçekleştirilen bir diğer araştırmada da yalnızlık arttıkça psikolojik sağlıklıla azaldığı bulunmuştur (Jakobsen vd., 2020, s. 5).

Psikolojik sağlıklıla ilişkili olabileceği düşünölen bir diğer değişken stresli yaşam olaylarıdır. Örneğin, psikolojik sağlıklıla yüksek olan bireylerin stresli olaylarla daha etkili bir biçimde başa çıktığı belirlenmiştir (Hjemdal vd., 2006, s. 92). Yapılan bir diğer araştırma psikolojik sağlıklıla stresin olumsuz etkilerini hafiflettiğini ortaya koymuştur (Friborg vd., 2006, s. 216). García-León ve diğerleri (2019, s. 90) araştırmalarında psikolojik sağlıklıla düşük olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak, stresli yaşam olayları yaşama sıklığının psikolojik sağlıklıla ilişkisine dair sınırlı sayıda araştırma mevcuttur ve bu konuda farklı araştırma sonuçlarına ihtiyaç bulunmaktadır.

Sonuç olarak, psikolojik sağlıklıla üzerine yapılan çalışmaların çoğu, uzun süre travmaya, zor sosyodemografik koşullara veya diğer kronik stres faktörlerine maruz kalmış risk altındaki bireylere odaklanmıştır ve yetişkin bireylerin psikolojik sağlıkları sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur (Smith ve Hollinger-Smith, 2015, s. 193). Bu nedenle yetişkin bireylerde psikolojik sağlıklıla yordayıcıları hakkında bilgi elde etmek, psikolojik sağlıklıla artırmak için yapılacak müdahale çalışmalarını için önem arz etmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı yetişkin bir örnekleme grubunda cinsiyet, yaş, çalışma durumu, algılanan sağlık durumu, algılanan mutluluk düzeyi, özgüven değerlendirmeleri, stresli yaşam olayları ve yalnızlığın psikolojik sağlıklıla ilişkisini incelemektir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırma yetişkin bireylerde psikolojik sağlıklıla yordayıcılarının incelendiği korelasyonel bir araştırmadır (Howitt ve Cramer, 2020, ss. 11-12). Korelasyon araştırmalar, belirli bir zaman dilimi

içerisinde, belirli bir örnekleme değişkenler arasındaki geçici ilişkileri araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi amaçlamaktadır (Howitt ve Cramer, 2020, ss. 11-12). Bu korelasyonel araştırmanın bağımlı değişkenini psikolojik sağlamlık oluştururken bağımsız değişkenlerini cinsiyet, yaş, çalışma durumu, algılanan sağlık düzeyi, algılanan mutluluk düzeyi, öz güven değerlendirmeleri, stresli yaşam olayları ve yalnızlık oluşturmaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 137 yetişkin katılımcı oluşturmuştur. Araştırma için yeterli örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek amacıyla güç analizi gerçekleştirilmiştir. Orta düzeyde bir etki büyüklüğü ($R^2 = 0.13$) ve minimum 0.80 güç ile .05 anlamlılık düzeyinde, sekiz yordayıcı değişken için minimum 109 katılımcıya ihtiyaç duyulduğu hesaplanmıştır (Faul vd., 2007, s. 181). Olası kayıp değerler dikkate alınarak ulaşılması gereken örneklem büyüklüğü %10 oranında artırılmış ve minimum 120 katılımcıya ulaşılması amaçlanmıştır. Katılımcıların 76'sı (%55.5) kadın ve 61'i (%44.5) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 39 arasında değişmekte olup ortalama yaşları 24.89'dur ($SS = 5.06$). Yetişkin bireylerin çoğunluğu ($n = 88$, %64.2) bir işte çalışmamakta ve öz güvenlerini yüksek olarak değerlendirmektedir ($n = 85$, %62).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, bir işte çalışıp çalışmama durumu hakkındaki bilgiler araştırmacılar tarafından geliştirilen bu formla toplanmıştır. Ayrıca bu formda stresli yaşam olayları, sağlık değerlendirmeleri ve öz güven değerlendirmeleri ile ilgili sorular yer almaktadır. Katılımcıların son bir yıl içerisinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarının sayısını belirleyebilmek amacıyla "Son bir yıl içerisinde hayatınızı olumsuz etkileyen (Sevdiğiniz birinin ölümü, taşınma, sevdiğiniz bir arkadaşınızdan ayrılma, okul değiştirme, ani bir hastalığa yakalanma ciddi bir hastalığa yakalanma, doğal afet yaşama, tacize uğrama, şiddet görme, anne babanızın boşanması, akademik başarısızlık, ağır yaralanma, travmatik bir olaya tanık olma, maddi güçlükler, romantik ilişki yaşadığınız kişiden ayrılma, adli problemler, tutuklanma vb.) kaç olay yaşadınız?" sorusunu cevaplamaları istenmiştir. Katılımcıların genel sağlık durumları hakkında bilgi toplamak amacıyla ise "Genel olarak sağlığını nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusunu cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılar bu soruyu Çok Kötü (1) ile Çok İyi (10) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek cevaplamıştır. Bu sorudan alınabilecek puanlar 1 ile 10 arasında değişmekte olup puanlarının yüksekliği bireylerin sağlığını iyi olarak değerlendirdiğine işaret etmektedir. Katılımcıların öz güven düzeylerini değerlendirebilmek amacıyla "Özgüveni bir insanım." cümlesinde yer alan boşluğa kendileri için uygun olan Yüksek ya da Düşük seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmiştir. Stresli yaşam olayları sorusu, öz güven sorusu ve genel sağlık durumu sorusu daha önce farklı araştırmacılar tarafından da kullanılmıştır (Şahin, Topkaya, ve Barut, 2016, ss. 477-478; Şahin, Topkaya ve Ersanlı, 2016, ss. 141-142).

Tek Maddelik Mutluluk Ölçeği. Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla tek maddelik mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Şahin ve arkadaşları (Şahin, Topkaya, ve Barut, 2016, ss. 477-478; Şahin, Topkaya ve Ersanlı, 2016, ss. 141-142) tarafından Abdel-Khalek'in (2006, ss. 139-150) ölçeğinden yararlanılarak geliştirilmiştir. Söz konusu ölçek farklı araştırmalarda kullanılmıştır (Topkaya vd., 2021, s. 4). Ölçekte katılımcıların "Yaşamınızı enine boyuna değerlendirerek ne kadar mutlu olduğunuzu değerlendirseniz, kendinize 1 ile 10 arası kaç puan verirdiniz?" sorusunu cevaplamaları istenmektedir. Katılımcılar bu soruya Çok mutsuzum (1) ile Çok mutluyum (10) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek cevaplamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 1 ile 10 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar yüksek mutluluk düzeyine işaret etmektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği. Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell ve ark. (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşan dörtlü Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir yalnızlık ölçeği maddesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu Hiç (1) ile Sık Sık (4) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekteki tersten kodlanan maddelerin yeniden kodlanmasını takiben, katılımcıların her bir maddeye verdikleri cevaplar toplanmakta ve ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 80 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar bireylerin yalnızlığı daha yoğun yaşadığına işaret etmektedir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) .94 olarak hesaplanmış olup çok yüksek düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (Yockey, 2011, s.49). Ölçekten örnek bir madde "Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum." şeklindedir.

Kısa Psikolojik Sağlıklı Ölçeği. Yetişkin bireylerin psikolojik sağlıklı düzeylerini ölçmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek altı madden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesine katılma derecelerini Hiç uygun değil (1) ile Tamamen uygun (5) seçeneklerinden birini işaretleterek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 30 arasında değişmekte olup yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlıklı düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .81 olup yüksek düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (Yockey, 2011, s. 49). Ölçekten örnek bir madde “Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.” şeklinde dir.

İşlem

Araştırma verileri toplanmaya başlamadan önce gerekli etik izinler Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan alınmıştır. Araştırma verileri Google formlar aracılığıyla internet üzerinden toplanmıştır. Araştırma duyurusu Facebook, Instagram ve Twitter gibi yetişkinler tarafından sıklıkla kullanılan sosyal medya sitelerinde iki hafta süreyle ilan edilmiş ve araştırmaya gönüllü olan bireylerin Google formlarda oluşturulan veri toplama aracını cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılar veri toplama aracını cevaplamadan önce gönüllük, gizlilik, geri çekilme hakkı ve araştırmanın amacıyla ilgili gerekli etik bilgilendirmeler yapılmış ve onaylanmış rızaları alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden yetişkin bireyler sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Tek Maddelik Mutluluk Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlıklı Ölçeğinde yer alan soruları cevaplamıştır. Yetişkin bireylere araştırmaya katılmayı teşvik edici herhangi bir ödöl sunulmamıştır.

Verilerin Analizi

Tüm veri analizi işlemleri SPSS 25 programında gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce verilerin doğruluğu, kayıp ve aykırı değerler ve kullanılan testlerin varsayımları incelenmiştir (George ve Mallery, 2020, ss. 139-148; Tabachnick ve Fidell, 2012, ss. 60-114). Veriler ilk olarak 140 katılımcıdan toplanmasına rağmen 3 tek değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Bu nedenle analizler 137 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir. Yetişkin bireylerin sosyodemografik nitelikleri hakkında bilgi vermek amacıyla ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeleri içeren betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlıklı ile cinsiyet, yaş, çalışma durumu, algılanan sağlıklı düzeyi, algılanan mutluluk düzeyi, öz güven değerlendirmeleri, stresli yaşam olayları ve yalnızlık arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü tespit etmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Psikolojik sağlıklı yordayıcılarını belirlemek amacıyla ise standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Uygun analizlerde tek değişkenli normallik, regresyon hatalarının normalliği, doğrusallık, çoklu doğrusallık, eř varyanslılık istatistiksel analiz varsayımları incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür. Elde edilen korelasyon ve regresyon değerlerinin yorumlanmasında Cohen (1992, s. 157) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Regresyon analizindeki bağımsız değişkenlerin göreceli önemini belirleyebilmek amacıyla ise Pratt'ın standardize edilmiş önem indeksi değeri (d_p) ve yarı-kısmi korelasyon (r) değeri kullanılmıştır. Yarı kısmi-korelasyon değerinin karesi regresyon modeline ilgili değişken dâhil edildiğinde açıklanan varyans oranının ne düzeyde artacağına dair bilgi verirken (Tabachnick ve Fidell, 2012, s. 144), Pratt'ın standardize edilmiş önem indeksi değeri her bir bağımsız değişken için standardize edilmiş beta değeri ile ilgili değişkenin bağımlı değişken ile arasındaki ilişkisini gösteren Pearson korelasyon değeri ile çarpılması ve sonrasında regresyon modeli açıklayan varyans oranına bölünmesiyle elde edilen değerdir (Wu vd., 2014, s. 99). Her bir bağımsız değişkenin d_p değerinin toplamı bire eşit olup bu değerler her bir değişkenin regresyon modelinin açıkladığı varyans oranına ne düzeyde katkı yaptığını ifade etmektedir. Örneğin, bir bağımsız değişkenin d_p değerinin .20 olması, modelin açıkladığı varyans oranının %20'sinin bu değişkenden kaynaklandığına işaret etmektedir. Ayrıca d_p değerleri büyükten küçüğe doğru sıralandığında regresyon denkleminde yer alan değişkenlerin modeldeki göreceli önemini göstermektedir. Tüm istatistiksel analizlerde çift yönlü $p < .05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları ve değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 1. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Psikolojik Sağlamlık									
2. Cinsiyet	-.02								
3. Yaş	-.04	-.02							
4. Çalışma durumu	-.04	.07	.50						
5. Algılanan Sağlık	.38***	-.05	-.11	-.04					
6. Mutluluk	.50***	-.19*	.01	-.01	.56***				
7. Stresli yaşam olayları	-.32***	-.27**	.06	.10	-.31***	-.30***			
8. Öz güven	.40***	.01	-.14	-.04	.21*	.27**	-.08		
9. Yalnızlık	-.53***	.19*	.10	.08	-.37***	-.56***	.27**	-.40***	
Ortalama	18.25	1.45	24.89	.36	7.48	6.50	1.88	.62	40.42
Standart sapma	4.71	.50	5.06	.48	1.57	2.04	1.82	.49	13.47

Not. Cinsiyet: 1 = Kadın, 2 = Erkek., Çalışma Durumu: 0 = Çalışmıyor, 1 = Çalışıyor., Öz güven değerlendirmeleri: 0 = Düşük, 1 = Yüksek olarak kodlanmıştır. Cinsiyet, çalışma durumu ve öz güven değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkiler aynı zamanda phi korelasyon katsayısına, diğer değişkenlerle ilişkileri aynı zamanda nokta çift serili korelasyon katsayısına eşittir. $p < .05^*$, $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$.

Tablo 1’de görüldüğü gibi yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanları algılanan sağlık düzeyi ($r = .38$) ve öz güven değerlendirmeleriyle ($r = .40$) ile orta düzeyde, mutluluk ($r = .50$) ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Diğer taraftan psikolojik sağlamlık puanları stresli yaşam olayları ($r = -.32$) ile orta, yalnızlık ($r = -.53$) puanlarıyla yüksek düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Cinsiyet, yaş ve çalışma durumu değişkenleri psikolojik sağlamlık puanlarıyla ilişkili değildir.

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi değişim istatistikleri Tablo 2’de, çoklu regresyon analizi sonuçları ve göreceli önem analizi sonuçları ise Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 2. Psikolojik Sağlamlık Puanları Çoklu Regresyon Analizi Değişim İstatistikleri

Model	R	R ²	Düz. R ²	SH	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Psikolojik Sağlamlık	.64	.40	.37	3.76	.40	10.77	8	125	.001***

Not. $p < .001^{***}$.

Tablo 3. Psikolojik Sağlamlık Puanları Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	β	t	p	sr	d_p
Sabit	14.80	3.45		4.29	.001***		
Cinsiyet	.41	.72	.04	.56	.574	.04	-.00
Yaş	.04	.08	.04	.47	.641	.03	-.00
Çalışma durumu	-.13	.78	-.01	-.16	.874	-.01	.00
Algılanan Sağlık	.24	.26	.08	.94	.347	.06	.08
Mutluluk	.51	.22	.22	2.32	.022*	.16	.28
Stresli yaşam olayları	-.33	.21	-.13	-1.57	.118	-.11	.10
Öz güven	2.02	.73	.21	2.75	.007**	.19	.21
Yalnızlık	-.09	.03	-.27	-2.96	.004**	-.20	.35

Not. Cinsiyet: 1 = Kadın, 2 = Erkek., Çalışma Durumu: 0 = Çalışmıyor, 1 = Çalışıyor., Özgüven değerlendirmeleri: 0 = Düşük, 1 = Yüksek olarak kodlanmıştır., sr = Yarı kısmi korelasyon., d_p = Pratt’ın standardize edilmiş önem indeksi değeri, $p < .05^*$, $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$. d_p değeri bu örnekte .125 ve üzerinde olması değişkenlerin göreceli öneminin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Wu, Zumbo ve Marshall, 2014, s. 99).

Tablo 2’de görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık puanlarını yordamak amacıyla oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(8, 125) = 10.77$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .40$). Bu bulgular oluşturulan regresyon modelinin bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarını psikolojik sağlamlık puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha iyi tahmin ettiğine işaret etmektedir. Oluşturulan regresyon modeli yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %40’ını açıklamaktadır. Tablo 3’te görüldüğü gibi yetişkin bireylerde mutluluk ($\beta = .22$, $t(125) = 2.32$, $p < .05$), ve özgüven değerlendirmeleri ($\beta = .21$, $t(125) = 2.75$, $p < .01$) psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir

yordayıcısı iken yalnızlık ($\beta = -.27$, $t(125) = -2.96$, $p < .01$) negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Değişkenlerin regresyon modelindeki önemi incelendiğinde ise yarı-kısmi korelasyon değerleri psikolojik sağlamlığın en önemli üç yordayıcısının sırasıyla yalnızlık, öz güven ve mutluluk olduğunu gösterirken, Pratt'ın standardize edilmiş önem indeksi değerleri yalnızlık, mutluluk ve öz güven olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Pratt'ın standardize edilmiş önem indeksi değerleri modelin açıklanan varyans oranının %35'inin yalnızlık, %28'inin mutluluk ve %21'inin özgüven değişkenlerinden kaynaklandığını göstermektedir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısı tutarlı bir şekilde yalnızlıktır. Regresyon analizi sonuçları farklı bir şekilde ifade edilecek olursa bu örnekte özgüveni ve mutluluk düzeyleri yüksek ve yalnızlık düzeyleri düşük olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksektir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyetin, yaşın, çalışma durumunun, algılanan sağlık değerlendirmelerinin ve stresli yaşam olaylarının yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Öte yandan araştırma sonucunda mutluluk düzeyinin, yalnızlığın ve öz güven değerlendirmelerinin yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulguların daha önce yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarla çoğunlukla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Örneğin, psikolojik sağlamlıkta cinsiyet farklılıklarını inceleyen bazı araştırmaların sonuçları kadınların ve erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirine benzer olduğunu (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 44; Özer, 2013, s. 172; Topçu, 2017, s. 71) ve yaşın psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili olmadığını göstermektedir (Deniz vd., 2020, s. 359; Soysal, 2016, s. 50; Ulukan, 2020, s. 625). Araştırmanın çalışma durumuyla ilgili sonuçları, çalışma durumu ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olmadığını gösteren önceki araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Wells, 2009, s. 417). Algılanan sağlık değerlendirmeleri hakkında bu araştırmanın sonuçları ise daha önce yapılan araştırmalarla paralellik göstermemektedir (Wells, 2009, s. 417, 2010, s. 50). Ayrıca, bu araştırmanın sonuçları stresli yaşam olaylarının yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlıkla ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın bu sonucu da önceki araştırma sonuçlarıyla aynı doğrultuda yer almamaktadır (García-León vd., 2019, s. 90). Psikolojik sağlamlığı yüksek olanlar stresli durumlarda bile olumlu duygular yaşayabilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004, s. 9), bu kişiler stresli yaşam olaylarını daha az tehdit edici algıladıkları için psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olması beklenebilir. Ancak bu araştırmada böyle bir ilişki belirlenmemiştir. Bu bulgular araştırma bağlamında incelenen bireylerin mutluluk, öz güven ve yalnızlık düzeyleri ile ele alındığında bireylerin algılanan sağlık değerlendirmelerinin ve yaşadıkları stresli yaşam olaylarının sayısının psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin sınırlı olabileceğini işaret etmektedir.

Bu araştırmada mutluluk düzeylerinin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu, başka bir ifadeyle mutluluk düzeyleri yüksek olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu daha önce gerçekleştirilen çok sayıda farklı araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, öğretmenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada Ulukan (2020, s. 626) psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Altuntaş ve Genç (2020, s. 941) psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan yetişkin bireylerin daha mutlu olduklarını bulmuştur. Mutluluk ile ilişkili değişkenleri inceleyen araştırma sonuçları mutlu insanların daha sağlıklı, daha iyi sosyal ilişkilere sahip, stresle daha iyi bir şekilde başa çıkan, daha fazla arkadaşa sahip, olumlu duyguları sık ve olumsuz duyguları daha az yaşayan bireyler olduklarını göstermektedir (Diener vd., 2009, s. 8; Diener ve Seligman, 2002, s. 83; Myers ve Diener, 1995, s. 14). Diener ve diğerlerine göre (2009, s. 16) bireyin kendini mutlu hissetmesi zaman içerisinde bireyin kendi fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal kaynaklarını artırmasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, yetişkin bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olması, potansiyel olarak istenmeyen durumlar yaşadıklarında stresle daha iyi bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyebilir.

Bu araştırmada ayrıca özgüven düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç daha önce yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen ve öz güveni yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Elsel (2019, s. 38) yetişkin bireylerde öz güven düzeylerinin psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Öz güvenin bireyin farklı durumlarda ve koşullarda kendine ve yeterliliklerine olan inancı olduğu dikkate alındığında (McKay ve Fanning, 2000, s. 1), öz güveni yüksek olan bireyler hangi koşullarda neler yapabileceklerini daha iyi değerlendirebilir, olumsuz şartlarla ve karşılarına çıkacak stresli durumlarda daha iyi bir şekilde başa çıkabilir. Bu nedenle, öz

güveni yüksek bir birey olmak yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumalarına ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir.

Son olarak bu çalışmada yalnızlık düzeyleri yüksek olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç daha önce farklı örneklerde gerçekleştirilen ve yalnızlığın psikolojik sağlamlık düzeyleriyle negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Çetin ve Anuk (2020, s. 183) tarafından üniversite öğrencilerden oluşan bir örneklemde gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Lee ve diğerleri (2020, s. 102) yetişkin bireylerde yalnızlığın psikolojik sağlamlığın anlamlı negatif bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ozbay ve diğerlerine göre (2007, s. 35) sosyal destek sistemi kişinin strese karşı psikolojik sağlamlığını etkileyen önemli bir faktördür. yalnızlık bireylerin yeterli sosyal destek sistemi olmadığı ya da var olan sosyal destek sisteminden yeterince yardım alamadığı anlamına geldiğinden (Russell vd., 1980, s. 479), bireylerin yalnızlık düzeylerin yüksek olması kişinin stres düzeylerini artırabilir ve psikolojik sağlamlığını azaltabilir. Bu bağlamda, araştırma sonuçları yalnızlığın yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak bu çalışmada veriler yetişkinlerden uygun örneklem yoluyla internet ortamında toplanmıştır. İnternet araştırmaları kısa sürede büyük bir örneklem kolayca ulaşılabilir, hızlı veri toplama gibi önemli avantajları içermesine rağmen, bu tip araştırmalarda sadece internet erişimi olan bireylere ulaşılabilirdiğinden ve sadece araştırma ilanını gören katılımcılar veri toplama aracını cevaplayabildiğinden ulaşılan örneklemin evreni temsil ediciliği düşük olabilmektedir (Evans ve Mathur, 2005, s. 197). Bu nedenle ilerleyen araştırmalarda daha kapsamlı örneklem ve veri toplama yöntemleri kullanılarak bu araştırma tekrarlanabilir. İkincisi bu çalışmada korelasyonel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu nedenle bulgulara ilişkin neden-sonuç ilişkisi kurulamaz (Howitt ve Cramer, 2014, ss. 11-12). Son olarak bu çalışmada veriler öz-bildirim tarzı ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Öz-bildirim tarzı ölçekler orta-yol cevap verme, sosyal beğenilirlik, katılımcıların duygu durumunun cevapları olumlu ya da olumsuz etkileyebilmesi gibi bir dizi genel metot yanlılığını içermektedir (Podsakoff vd., 2003, s. 882). Bu nedenle, ilerleyen araştırmalarda farklı kaynaklardan bilgiler toplanarak araştırma bulgularının geçerliliği incelenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları incelenmiş ve yüksek özgüvenin, mutluluğun ve düşük yalnızlık düzeyinin yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlığı düşük yetişkin bireylerin belirlenmesine ve yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılmasına yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın Türk kültürüne özgü ve kültürlerarası yordayıcılarının belirlenmesine yardımcı olabilir.

Etik Beyan

"Yetişkin Bir Örneklem Grubunda Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Faktörler" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Gerekli olan etik kurul izinleri Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 28.01.2022 tarih ve 2022-25 sayılı toplantısında alınmıştır.

Kaynakça

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(2), 139-150. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.139>
- Alkım Arı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(Special Issue), 34-52.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018046021>
- Amerikan Psikologlar Derneği. (2015). The road to resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Aydın, B. (2012). Gelişimin doğası. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* içinde (9. bs., ss. 29-55). Pegem Akademi.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>

- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Coronado, P. J., Oliva, A., Fasero, M., Piñel, C., Herraiz, M. A. ve Pérez-López, F. R. (2015). Resilience and related factors in urban, mid-aged Spanish women. *Climacteric*, 18(6), 867-872. <https://doi.org/10.3109/13697137.2015.1045483>
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Demir, A. G. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, M. ve Weitekamp, L.A. (2007). I am so happy 'cause today ı found my friend: friendship and personality as predictors of happiness. *Journal Happiness Studies*, 8, 181-211. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9012-7>
- Deniz, S., Çimen, M. ve Yüksel, O. (2020). Psikolojik sağıamlığın iş stresine etkisi: hastane çalışanlarına yönelik bir araştırma. *İşletme Bilimi Dergisi*, 8(2), 351-370. <https://doi.org/10.22139/jobs.741576>
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Kesebir, P. ve Tov, W. (2009). Happiness. M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* içinde (ss. 147-160). The Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R.E. ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revisions to the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağıamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Elliott, A. M., Burton, C. D. ve Hannaford, P. C. (2014). Resilience does matter: Evidence from a 10-year cohort record linkage study. *BMJ Open*, 4(1), e003917. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003917>
- Elsel, D. (2019). *Yetişkin bireylerin özđüvenleri ile psikolojik sağıamlık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Evans, J. R. ve Mathur, A. (2005). The value of online surveys. *Internet Research*, 15(2), 195-219. <https://doi.org/10.1108/10662240510590360>
- Ewert, A. ve Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35-50. <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.532986>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. ve Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M. ve Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2), 213-219. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.12.007>
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., del Carmen García-Ríos, M. ve Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & Behavior*, 202, 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001>
- Gartland, D., Riggs, E., Muyeen, S., Giallo, R., Afifi, T. O., MacMillan, H., Herrman, H., Bulford, E. ve Brown, S. J. (2019). What factors are associated with resilient outcomes in children exposed to social adversity? A systematic review. *BMJ open*, 9(4), e024870. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024870>
- George, D. ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16. bs.). Routledge.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Greeff, A. .P ve Ritman, I. N.(2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42. <https://doi.org/10.2466/pr0.96.1.36-42>
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine: A publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(3), 194-201. <https://doi.org/10.1002/cpp.488>
- Howitt, D. ve Cramer, D. (2020). *Research methods in psychology* (6. bs.). Pearson.

- Jakobsen, I.S., Madsen, L.M.R., Mau, M., Hjemdal, O. ve Friberg, O. (2020). The relationship between resilience and loneliness elucidated by a Danish version of the Resilience Scale for Adults. *BMC Psychology*, 8, 131. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00493-3>
- Krovetz, M. L. (2007). *Fostering resiliency: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press.
- Kukulu, K., Korukcu, O., Ozdemir, Y., Bezci, A. ve Calik, C. (2013). Self-confidence, gender and academic achievement of undergraduate nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(4), 330-335. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01924.x>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y. ve Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91, 269–279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Lee, J., Hong, J., Zhou, Y. ve Robles, G. (2020). The relationships between loneliness, social support, and resilience among Latinx immigrants in the United States. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 99-109. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00728-w>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. ve DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363–404. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y>
- McKay, M. ve Fanning, P. (2017). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem* (3. bs.). New Harbinger Publications.
- McKibbin, C., Lee, A., Steinman, B. A., Carrico, C., Bourassa, K. ve Slosser, A. (2016). Health status and social networks as predictors of resilience in older adults residing in rural and remote environments. *Journal of Aging Research*, 2016, 4305894. <https://doi.org/10.1155/2016/4305894>
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D. ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Pınar, S. E., Yıldırım, G. ve Sayın, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. *Nurse Education Today*, 64, 144-149.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Prince-Embury, S. (2013). Translating resilience theory for assessment and application with children, adolescents, and adults: Conceptual issues. S. Prince-Embury ve D. H. Saklofske (Ed.), *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (ss. 9-16). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_2
- Rodríguez-Rey, R., Alonso-Tapia, J. ve Hernansaiz-Garrido, H. (2016). Reliability and validity of the Brief Resilience Scale (BRS) Spanish version. *Psychological Assessment*, 28(5), e101-e110. <http://doi.org/10.1037/pas0000191>
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, J. L. ve Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192-200. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647>
- Soysal, M. H. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Stratta, P., Capanna, C., Patriarca, S., de Cataldo, S., Bonanni, R. L., Riccardi, I. ve Rossi, A. (2013). Resilience in adolescence: Gender differences two years after the earthquake of L'Aquila. *Personality and Individual Differences* 54(3), 327–331. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.016>
- Şahin, E., Topkaya, N. ve Barut, Y. (2016). *Yetişkin kadınlarda beden imajı ile depresyon kaygı ve stres: mutluluğun aracı rolü*. K. Ersanlı (Ed.), (C. 1, ss. 474-484). VI. Uluslararası Canik Sempozyumu Hedefe Doğru İnsan PDR Sempozyumu, sunulmuş bildiri, Canik Belediyesi.
- Şahin, E., Topkaya, N. ve Ersanlı, E. (2016). *Kadın üniversite öğrencilerinde depresyon kaygı ve stresin yaygınlığı ve ilişkili risk faktörleri*. K. Ersanlı (Ed.), (C. 2, ss. 138-149). VI. Uluslararası Canik Sempozyumu Hedefe Doğru İnsan PDR Sempozyumu, sunulmuş bildiri, Canik Belediyesi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Pearson.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Gençoğlu, C. (2021). Investigating correlates of self-esteem, happiness, and body image in Turkish secondary school students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(5), 1525-1538. <https://doi.org/10.15345/iojes.2021.05.014>
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 620-631.
- Wagnild, G. ve Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Walter-Ginzburg, A., Shmotkin, D., Blumstein, T. ve Shorek, A. (2005). A gender-based dynamic multidimensional longitudinal analysis of resilience and mortality in the old-old in Israel: the cross-sectional and longitudinal aging study (CALAS). *Social Science & Medicine*, 60(8), 1705-1715. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.08.023>
- Wells, M. (2009). Resilience in rural community-dwelling older adults. *The Journal of Rural Health*, 25(4), 415-419. <https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2009.00253.x>
- Wells, M. (2010). Resilience in older adults living in rural, suburban, and urban areas. *Online Journal of Rural Nursing and Health Care*, 10(2), 45-54. <https://doi.org/10.14574/ojrnhc.v10i2.55>
- Wu, A. D., Zumbo, B. D. ve Marshall, S. K. (2014). A method to aid in the interpretation of EFA results: An application of Pratt's measures. *International Journal of Behavioral Development*, 38(1), 98-110. <https://doi.org/10.1177/0165025413506143>
- Yakıcı, E. ve Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology (REP)*, 2(2), 176-184.
- Yockey, R. D. (2011). *SPSS demystified: A step-by-step guide to successful data analysis*. Prentice Hall.
- Zautra, A. J. (2009). Resilience: One part recovery, two parts sustainability. *Journal of Personality*, 77(6), 1935-1943. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00605.x>
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L. ve Feng D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: does gender make a difference? *Psychiatry Research*, 267, 409-413. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.038>

EXTENDED ABSTRACT

Psychological resilience is basically seen as a measure of the ability to cope with stress and acts as a buffer in potentially reducing the negative effects of traumatic events (Connor & Davidson, 2003, p. 77). Previous studies demonstrated that resilience is associated with healthy aging, higher well-being and longevity (Walter-Ginzburg et al., 2005, p. 1709). In addition, previous studies show that individuals with high resilience live approximately ten years longer than individuals with low resilience (Elliott et al., 2014, p. 4). Other studies have found that psychological resilience in individuals of different age groups is negatively associated with psychological discomfort symptoms such as depression, anxiety, stress, negative affect, and post-traumatic stress disorder, and positively with positive mental health indicators such as life satisfaction, optimism, positive affect, self-efficacy, self-esteem and social support. It shows that it is related in the direction (Lee et al., 2013, p. 274; Zhang et al., 2018, p. 411). In this context, resilience facilitates individuals to overcome difficulties and problems and helps them to protect their physical and mental health. However, according to Prince-Embury (2013, p. 10), an important limitation of resilience studies is that most of these studies have examined protective and risk factors in high-risk samples. For this reason, there is a need to examine the protective and risk factors associated with psychological resilience with healthy individuals in different age groups. One of these groups is adult individuals. Most studies on resilience have focused on at-risk individuals who have been exposed to trauma, difficult sociodemographic conditions, or other chronic stressors for a long time. The psychological resilience of adult individuals has been the subject of limited research (Smith & Hollinger-Smith, 2015, p. 193). However, psychological distress and stress negatively affect the mental and physical health and quality of life of adults. Therefore, obtaining information about the predictors of resilience in adults is important for intervention studies to increase resilience. Accordingly, the aim of this study is to examine the relationship between gender, age, employment status, perceived health status, perceived happiness level, self-confidence assessments, stressful life events, and loneliness with psychological resilience in an adult sample group.

This research is a correlational study examining the predictors of resilience in adult individuals (Howitt & Cramer, 2020, pp. 11-12). Correlation studies aim to examine the temporal relationships between variables in a certain sample in a certain time period without any intervention (Howitt & Cramer, 2020, pp. 11-12). While the dependent variable of the study is psychological resilience, the independent variables are gender, age, employment status, perceived health level, perceived happiness level, self-confidence assessments, stressful life events and loneliness.

The study group of the research consisted of 137 adult participants reached by convenient sampling method. Power analysis was carried out in order to determine the sufficient sample size for the research. It was calculated that a minimum of 109 participants were needed for eight predictor variables, with a

moderate effect size ($R^2 = 0.13$) and a minimum power of 0.80 and a significance level of .05 (Faul et al., 2007, p. 181). Considering the possible missing values, the required sample size was increased by 10% and it was aimed to reach a minimum of 120 participants. 76 (55.5%) of the participants were female and 61 (44.5%) were male. The age range of the participants ranged from 18 to 39, with a mean age of 24.89 ($SD = 5.06$). The majority of adults ($n = 88, 64.2\%$) do not have a job and rate their self-confidence as high ($n = 85, 62\%$).

Data were collected over the internet via Google forms. The research announcement was published on social media sites such as Facebook, Instagram and Twitter for two weeks and individuals who volunteered for the research were asked to answer the data collection tool created in Google forms. Before the participants answered the data collection tool, necessary ethical information about volunteering, confidentiality, the right to withdraw and the purpose of the research were given, and their approved consent was obtained. Adult individuals who voluntarily agreed to participate in the study answered the Personal Information Form, Single-Item Happiness Scale, UCLA Loneliness Scale and Brief Psychological Resilience Scale, respectively.

The regression model for resilience scores was found to be significant ($F(8, 125) = 10.77, p < .001, \Delta R^2 = .40$). These findings indicate that the created regression model predicts the resilience scores of individuals significantly better than the mean scores of resilience. The created regression model has a high effect size and explains approximately 40% of the change in psychological resilience scores. As seen in Table 3, happiness in adults ($\beta = .22, t(125) = 2.32, p < .05$), self-confidence evaluations ($\beta = .21, t(125) = 2.75, p < .01$) loneliness ($\beta = -.27, t(125) = -2.96, p < .01$) is a negative significant predictor of resilience. When the importance of the variables in the regression model is examined, the semi-partial correlation values show that the three most important predictors of psychological resilience are loneliness, self-confidence and happiness, respectively, while Pratt's standardized importance index values indicate loneliness, happiness and self-confidence. In addition, Pratt's standardized importance index values show that 35% of the explained variance rate of the model is due to loneliness, 28% to happiness and 21% to self-confidence. As a result, loneliness is consistently the most important predictor of resilience. If the regression analysis results are to be expressed in a different way, in this sample, adult individuals with high self-confidence and happiness levels and low levels of loneliness have high psychological resilience levels.

In this study, predictors of resilience in adult individuals were examined. As a result of the research, it was found that gender, age, employment status, perceived health assessments and stressful life events were not related to the resilience levels of adults. On the other hand, the results showed that the level of happiness, loneliness and self-confidence are predictors of psychological resilience in adults. These findings are mostly consistent with previous studies on adults. The results of the research can help to identify adults with low resilience and to develop intervention programs to increase resilience levels in adults.