

Türkiye’deki Genç Yetişkinlerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı Çalışma

The Correlation Between Psychological Resilience and Happiness Levels of Young Adults in Türkiye: A Descriptive Study

^{id} Hacer DEMİRKOL^a, ^{id} Melisa BABAOĞLU^b

^aYozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Yozgat, Türkiye

^bYozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Yozgat, Türkiye

ÖZET Amaç: Araştırmada, Türkiye’deki genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluğunu etkileyen etmenler ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma kesitsel, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı araştırma tasarımında 354 genç yetişkin ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Tanıtıcı Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Veriler kartopu veri toplama yöntemi kullanılarak çevrimiçi “Google Formlar” aracılığı ile toplanmıştır. Veriler, $p<0,05$ istatistiksel anlamlılık düzeyinde, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. **Bulgular:** Katılımcıların %52,8’i kadın ve %52’si bir işte çalışmakta ve %54,2’si çevresinden gördüğü sosyal desteği yeterli bulmaktadır. Genç yetişkinlerin görüşlerine göre, psikolojik sağlamlık ve mutluluğu en fazla olumlu etkileyen etmen aile desteği iken, en fazla olumsuz etkileyen etmen ailevi sorunlardır. Katılımcıların KPSÖ ve OMÖ-K puan ortalamaları sırasıyla 18,48±4,51 ve 21,92±4,65’dir. KPSÖ puanı erkeklerde kadınlardan, bir işte çalışmayanların bir işte çalışanlardan, gelir düzeyi iyi olanların gelir düzeyi kötü olanlardan ve sosyal desteği yeterli olanların olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. OMÖ-K puanı ise, gelir düzeyi iyi olan katılımcıların gelir düzeyi kötü olanlardan ve sosyal desteği yeterli olanların olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Basit doğrusal regresyon analizi KPSÖ ile OMÖ-K puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($B=0,504$, $p=0,000$) ($p<0,05$). Psikolojik sağlamlığın mutluluğun pozitif bir yordayıcısı olduğu ve mutluluk düzeyindeki artışın %23,9’nu açıkladığı belirlenmiştir. **Sonuç:** Psikiyatri hemşirelerine, genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluğun birlikte değerlendirilmeleri ve özellikle olumlu aile, arkadaş ve romantik ilişkilerinin kurulmasına yönelik terapötik girişimler uygulamaları önerilmektedir.

ABSTRACT Objective: The study aimed to investigate the factors influencing the psychological resilience and happiness of young adults in Türkiye and the correlation between psychological resilience and happiness levels. **Material and Methods:** The research was conducted with 354 young adults in a cross-sectional, descriptive, and correlational research design. Introductory Information Form, Brief Psychological Resilience Scale (BRS), and Oxford Happiness Scale Short Form (OHQ-SF) were used to collect data. Data was collected online via “Google Forms” using the snowball data collection method. Data were analyzed using descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance, and simple linear regression analysis at a statistical significance level of $p<0.05$. **Results:** Of the participants, 52.8% were female, 52% were employed, and 54.2% believed that the social support they get from their surroundings was adequate. According to the young adults’ views, the factor that most positively affected psychological resilience and happiness was family support, while the factor that most negatively affected them was family problems. The participants’ mean scores on BRS and OHQ-SF were 18.48±4.51 and 21.92±4.65, respectively. BRS scores were found to be higher in men than in women, in those who were unemployed than in those who were employed, in those with good income than those with poor income, and in those with adequate social support had a higher score than those without ($p<0.05$). A simple linear regression analysis showed a significant association between the mean scores of BRS and OHQ-SF ($\beta=0.504$, $p=0.000$) ($p<0.05$). It was determined that psychological resilience was a positive predictor of happiness and explained 23.9% of the increase in happiness level. **Conclusion:** Psychiatric nurses are recommended to evaluate happiness and psychological resilience together in young adults and especially to implement therapeutic interventions to establish positive family, friend, and romantic relationships.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkin; mutluluk; psikolojik sağlamlık; psikiyatri hemşireliği

Keywords: Young adult; happiness; psychological resilience; psychiatric nursing

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Demirkol H, Babaoğlu M. Türkiye’deki genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Tanımlayıcı çalışma. Türkiye Klinikleri J Nurs Sci. 2025;17(1):330-8.

Correspondence: Hacer DEMİRKOL

Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Yozgat, Türkiye

E-mail: hacir.demirkol@yobu.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences.

Received: 14 Aug 2024

Received in revised form: 12 Nov 2024

Accepted: 12 Dec 2024

Available online: 10 Feb 2025

2146-8893 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Genç yetişkinlik, 18-25 yaş aralığını kapsayan, ergenlikten yetişkinliğe geçişin yaşandığı özel bir dönemdir. Bu dönemde genç yetişkinler; kimlik-kişilik gelişimi, özerklik ve ekonomik bağımsızlığın kazanılması, iş ve kariyer hayatının temellerinin atılması ve romantik ilişkilerinin kurulması gibi birçok gelişimsel görevi tamamlar. Ruhsal hastalıklar açısından riskli bir yaşam dönemi olan genç yetişkinlikte; duygudurum, anksiyete ve madde kullanım bozuklukları gibi ruhsal hastalıklar ve intihar sıklıkla görülebilmektedir. Bu sebeple, genç yetişkinlerin gelişimsel görevleri yerine getirebilmesi ve sağlıklı yetişkinler olarak hayata devam edebilmeleri için ruhsal sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi gerekmektedir.¹

Özellikle son 5 yıldır, ülkemizdeki tüm bireyler gibi genç yetişkinlerde, kendi yaşam dönemlerinin getirdiği zorlukların yanı sıra; koronavirüs hastalığı-2019 [coronavirus disease-2019 (COVID-19)] pandemisi, 2023 Kahramanmaraş depremleri, ekonomik zorluklar ve savaş gibi birçok zorlu deneyimle doğrudan ya da dolaylı olarak karşı karşıya kalmıştır. Psikolojik sağlık, bu zorlu deneyimlerde, genç yetişkinlerin ruhsal sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi için önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.²

Psikolojik sağlık, yaşamdaki zorluklarla yüzleşerek, bu zorluklara uyumlanmamızı sağlayan ve gelişim-büyüme fırsatı sağlayan dinamik bir süreçtir. Wu ve ark.nın çalışmasında, psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin ruh sağlığına olumlu etkisi olan pozitif baş etme stratejilerini daha çok kullandıkları belirlenmiştir.³ Ek olarak Hu ve ark.nın yürüttükleri sistematik derleme ve metaanaliz çalışmasında ise, psikolojik sağlamlığın depresyon, anksiyete ve olumsuz duygulanım gibi belirtilerle negatif; yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi ruhsal sağlığın olumlu göstergeleri ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir.⁴

Pozitif psikoloji içerisinde yer alan ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisi literatürde ele alınan en güncel kavramlardan biri mutluluktur. Mutluluk kısaca, bireyin kendi yaşam kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi ve kendi hayatını ne kadar sevdiği şeklinde tanımlanabilir. Ulusal literatürde sınırlı sayıda olmakla birlikte, genç yetişkinlerde yürütülen çok sayıda çalışma ruh sağlığı için koruyucu faktör-

ler olarak belirtilen psikolojik sağlık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.⁵⁻⁸ Ek olarak bireylerin olumsuz yaşam olaylarına yoğun bir şekilde maruz kalmalarının psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyini olumsuz etkileyebileceği de bildirilmektedir.^{9,10}

Yukarıda bahsi geçen tüm bilgilerin ışığında bu çalışma, özellikle son 5 yıldır, zorlu yaşam olaylarına doğrudan ya da dolaylı olarak karşı karşıya gelen genç yetişkinlerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini etkileyen etmenleri belirlemek ve psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür.

Araştırma Soruları

1. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri nedir?
2. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin mutluluk düzeyleri nedir?
3. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin mutluluk düzeyleri sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
5. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri mutluluk düzeylerini yordamakta mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA TASARIMI

Araştırma kesitsel, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı araştırma tasarımıdır.

ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinler meydana getirmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2022 verilerine göre Türkiye’deki genç yetişkin nüfusunun yaklaşık 12 milyon 949 bin 817 kişi olduğu tahmin edilmektedir.¹¹

ARAŞTIRMANIN YERİ VE YÜRÜTÜLME TARİHİ

Araştırmada veri toplamak için belirli bir yer kullanılmamış olup, veriler çevrimiçi veri toplama yön-

temi kullanılarak tüm Türkiye genelinde 31 Ekim 2023-08 Mart 2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

ÖRNEKLEM

Araştırmaya dâhil olma kriterleri; 18-25 yaş aralığında olma, araştırmaya katılmaya gönüllü olma ve Türkçe konuşup anlayabilme iken, soruları cevaplamayı engelleyecek düzeyde fiziksel ya da ruhsal hastalığı/sorunu olan genç yetişkinler örneklemden dışlanmıştır.

Araştırma toplam 354 genç yetişkinle tamamlanmıştır. Ulaşılan örneklemin istatistiksel gücünü belirlemek ("post hoc" güç analizi) için G. Power-3.1.9.2 (Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Düsseldorf, Almanya) kullanılmıştır. Veriler toplandıktan sonra yürütülen güç analizi "post hoc", mevcut çalışmadaki etki büyüklüğü kullanılarak belirlenmekte ve gücün 0,80'nin üzerinde olması beklenmektedir. Bu çalışmada Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) için yürütülen basit doğrusal regresyon analizinden elde edilen $R^2=0,239$ değeri kullanılarak etki büyüklüğü hesaplanmış ve F testi ile araştırmanın gücü belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırmada ulaşılan 354 genç yetişkin için, %5 hata ve $f^2=0,314$ (geniş etki) etki büyüklüğü ile güç 0,99 olarak hesaplanmıştır.¹²

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verileri Tanıtıcı Bilgi Formu, KPSÖ ve OMÖ-K kullanılarak toplanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Yaş (18-25 yaş aralığı seçeneklerde belirtilmiştir), cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, öznel sosyal destek algısı, mutluluk ve psikolojik sağlamlığı olumlu ve olumsuz etkileyen etmenleri sorgulayan toplam 10 sorudan oluşan bir formdur.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği: Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirme, Smith ve ark. tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirliliği Doğan tarafından yapılmış olup, iç tutarlık katsayısı 0,83 olarak belirlenmiştir. Beşli Likert tipi ölçek toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2, 4 ve 6. maddeleri ters puanlanmakta ve alınabilecek toplam puan 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artış göstermektedir.¹³ Bu çalışmada, KPSÖ'nün Cronbach alfa değeri 0,815 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Hills ve Argyle tarafından mutluluk düzeyini değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirliği Doğan ve Çötök tarafından yapılmış olup, iç tutarlık ve test tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,74 ve 0,85 olarak saptanmıştır. Toplam 7 maddeden oluşan 5'li Likert tipi ölçekte 1 ve 7. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 7 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça mutluluk düzeyi de artış göstermektedir.¹⁴ Bu çalışma için OMÖ-K'nin Cronbach alfa değeri 0,748 olarak hesaplanmıştır.

VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Çalışmada çevrimiçi veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem geniş kitlelere ulaşım imkânı sağlaması ve genç yetişkinlerin internet erişim imkânlarının ve internet kullanım oranlarının yüksek olması sebebiyle tercih edilmiştir.¹⁵ Veriler "Google Forms (Google Inc., USA)" aracılığıyla kartopu veri toplama metodu kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama linki çevrim içi platformlardan [Whatsapp (WhatsApp Inc., USA)] grubu, e-mail, sosyal medya vb.) genç yetişkinlerle paylaşılmıştır. Kartopu örnekleme yönteminin sınırlılıklarını en aza indirmek için ilk aşamada sosyodemografik özellikler açısından birbirinden farklı genç yetişkinlere ulaşılarak heterojen özellikte bir grup oluşturulmuş ve sonrasında bu katılımcılardan veri toplama linkini tanıdığı diğer genç yetişkinlerle paylaşması istenmiştir.

VERİLERİN ANALİZİ

Veriler IBM SPSS.21 (IBM Corp., USA) programı ile istatistiksel anlamlılık $p<0,05$ olacak şekilde değerlendirilmiştir. Veriler sayı, ortalama, yüzde ve standart sapma kullanılarak gösterilmiştir. Veriler tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve basit doğrusal regresyon kullanılarak analiz edilmiştir.

ETİK HUSUSLAR

Araştırmanın yürütülmesi için Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan yazılı izin alınmıştır (tarih: 18 Ekim 2023, no: 07/37). Araştırmaya katılım gösteren tüm genç yetişkinlerden aydınlatılmış yazılı onam ve araştırmada kullanılan KPSÖ ve OMÖ-K için Türkçe geçerlik güvenirliğini yürüten araştırmacılarından mail yoluyla

kullanım izni alınmıştır. Araştırma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak yürütülmüştür.

BULGULAR

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaş ortalaması $20,91 \pm 2,09$ 'dur. Genç yetişkinlerin %52,8'i (n=187) kadın, %44,6'sının (n=158) lisans eğitimi devam etmekte, %52'si (n=184) herhangi bir işte çalışmakta, %50,6'sının (n=179) geliri orta düzeydedir. Ek olarak genç yetişkinlerin %54,2'si (n=192) çevresinden gördüğü sosyal desteği yeterli bulmaktadır (Tablo 1).

Genç yetişkinlerin %12,7'si (n=45) psikolojik sağlığını ve %16,1'i (n=57) mutluluğunu olumlu etkileyen herhangi bir etmen olmadığını belirtirken, psikolojik sağlık ve mutluluğu en fazla olumlu etkileyen etmen sırasıyla %66,6 (n=236) ve %61,9 (n=219) ile aile desteği olarak bildirilmiştir. Psikolojik sağlık ve mutluluğu en fazla olumsuz etkileyen etmen ise sırasıyla %74 (n=262) ve %59 (n=209) ile ailevi sorun/sorunlardır (Tablo 1).

Genç yetişkinlerin KPSÖ puan ortalaması $18,48 \pm 4,51$ ve OMÖ-K puan ortalaması ise $21,92 \pm 4,65$ 'dir. Kabul edilebilir çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında değerlendirildiğinde, KPSÖ ve OMÖ-K'nın puan ortalamalarının normal dağıldığı belirlenmiştir. KPSÖ ve OMÖ-K için Cronbach alfa katsayıları hesaplandıktan sonra, ölçeklerin iyi düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır (Tablo 2).¹⁶

KPSÖ puan ortalaması cinsiyet, çalışma durumu, gelir düzeyi ve öznel sosyal destek algısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. KPSÖ puanı, erkeklerde kadınlara göre, bir işte çalışmayanların çalışanlara göre, gelir düzeyi iyi olanların kötü olanlara göre ("Post hoc" testlerinden LSD testi yapılmıştır) ve sosyal desteği yeterli olanların yetersiz olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 3).

OMÖ-K puan ortalaması gelir düzeyi ve öznel sosyal destek algısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. OMÖ-K puanı, gelir düzeyi iyi olanların kötü olanlardan (Post-hoc testlerinden Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır) ve sosyal desteği yeterli olanların yetersiz olanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 3).

TABLO 1: Genç yetişkinlerin sosyodemografik özellikleri ile mutluluk ve psikolojik sağlığını etkileyen etmenlerin dağılımı.

Değişkenler	n (354)	% (100)
Cinsiyet		
Kadın	187	52,8
Erkek	167	47,2
Eğitim düzeyi		
İlkokul/ortaokul	58	16,4
Lise	87	24,6
Lisans eğitimi devam ediyor	158	44,6
Üniversite mezunu	51	14,4
Çalışma durumu		
Evet	184	52
Hayır	170	48
Gelir düzeyi		
Kötü	141	39,8
Orta	179	50,6
İyi	34	9,6
Sosyal destek		
Yeterli	192	54,2
Yetersiz	162	45,8
Psikolojik sağlığı olumlu etkileyen etmenler		
Herhangi bir etmen yok	45	12,7
Aile desteği	236	66,6
Arkadaş desteği	193	54,5
Manevi değer/değerler	179	50,5
Maddi kaynak/kaynaklar	78	22
Romantik ilişki	75	21,1
İş sahibi olmak	35	9,8
Hayallerim	2	0,5
Tecrübelerim	3	0,8
Psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen etmenler		
Herhangi bir etmen yok	68	19,2
Ailevi sorun/sorunlar	262	74
Arkadaş sorunu/sorunları	142	40,1
Maddiyat ile ilgili sorun/sorunlar	137	38,7
Eğitim ile ilgili sorun/sorunlar	125	35,3
İş ile ilgili sorun/sorunlar	107	30,2
Romantik ilişki sorunu/sorunları	91	25,7
Manevi sorun/sorunlar	79	22,3
Gelecek kaygısı	41	11,5
Geçmiş psikolojik travma/travmalar	38	10,7
Mutluluğu olumlu etkileyen etmenler		
Herhangi bir etmen yok	57	16,1
Aile desteği	219	61,9
Arkadaş desteği	191	54
Ruhsal sağlık	130	36,7
Fiziksel sağlık	120	33,8
Hayatın bir anlamı olması	115	32,5
Manevi değer/değerler	134	37,9
Romantik ilişki	96	27,1
Maddi kaynak/kaynaklar	80	22,6
Evcil hayvan	5	1,4
Yemek yemek	2	0,5
Tiyatro	1	0,3
Mutluluğu olumsuz etkileyen etmenler		
Herhangi bir etmen yok	52	14,6
Ailevi sorun/sorunlar	209	59
Eğitim ile ilgili sorun/sorunlar	152	42,9
Arkadaş sorunu/sorunları	138	38,9
Maddiyat ile ilgili sorun/sorunlar	137	38,7
Çevresel faktör/faktörler (hava kirliliği, gürültü vb.)	136	38,4
Ruhsal sağlık sorunu/sorunları	134	37,8
Romantik ilişki sorunu/sorunları	132	37,2
Fiziksel sağlık sorunu/sorunları	90	25,4
Manevi sorun/sorunlar	68	19,2
İş ile ilgili sorun/sorunlar	61	17,2

Katılımcılar birden fazla seçenek işaretleyebilmiş ve farklı etmenleri kendileri belirtebilmiştir.

TABLO 2: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu'nun puan ortalamaları ile basıklık, çarpıklık ve Cronbach alfa değerleri.

Ölçekler	Minimum	Maksimum	$\bar{X}\pm SS$	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach alfa
KPSÖ	6	30	18,48±4,51	0,608	-0,029	0,815
OMÖ-K	7	35	21,92±4,65	0,329	0,007	0,748

SS: Standart sapma; KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği; OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu.

TABLO 3: Genç yetişkinlerin sosyodemografik özelliklerine göre OMÖ-K ve KPSÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Demografik özellikler	Grup	n	$\bar{X}\pm SS$	KPSÖ		$\bar{X}\pm SS$	OMÖ-K	
				t değeri/F	p değeri		t değeri/F	p değeri
Cinsiyet	Kadın	187	17,86±4,39	-2,784	0,006	21,85±4,39	-0,291	0,771
	Erkek	167	19,18±4,54					
Eğitim düzeyi	İlkokul/ortaokul	58	18,29±3,29	0,563	0,640	21,84±4,04	2,454	0,063
	Lise	87	18,02±4,64					
	Lisans eğitimi devam ediyor	158	18,77±4,66					
	Üniversite mezunu	51	18,60±5,02					
Çalışma durumu	Evet	184	17,92±4,41	-2,431	0,016	21,62±4,36	-1,257	0,210
	Hayır	170	19,08±4,55					
Gelir düzeyi	Kötü (1)	141	17,68±4,61	4,728	0,009 (1<3)	21,14±4,60	4,779	0,009 (1<3)
	Orta (2)	179	18,82±4,23					
	İyi (3)	34	20,00±4,99					
Sosyal destek	Yeterli	192	19,29±4,28	3,749	0,000	23,16±4,37	5,707	0,000
	Yetersiz	162	17,52±4,59					

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği; OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu; SS: Standart sapma.

TABLO 4: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu puan ortalamaları arasındaki basit doğrusal regresyon analizi.

Değişkenler	OMÖ-K				
	B	SH	β	t değeri	p değeri
Sabit	12,604	0,913		13,803	0,000*
KPSÖ	0,504	0,048	0,489	10,505	0,000*

$R^2=0,239$; Adjusted $R^2=0,237$; $p=0,001$; $F=110,317$; * $p<0,05$. OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu; SH= Standart hata; KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği.

KPSÖ ile OMÖ-K puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi saptamak için basit doğrusal regresyon aracılığı ile kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup ($F=110,317$, $p=0,001$) ($p<0,05$), KPSÖ ile OMÖ-K puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($B=0,504$, $SH=0,048$, $\beta=0,489$, $t=10,505$, $p=0,000$) ($p<0,05$).

Psikolojik sağlamlığın mutluluğun pozitif bir yordayıcısı olduğu ve mutluluk düzeyindeki artışın %23,9'nu açıkladığı belirlenmiştir (Tablo 4).

TARTIŞMA

Bu araştırma, ülkemizdeki genç yetişkinlerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini etkileyen etmenler ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür.

Mevcut literatür bilgileri ışığında araştırma sonuçları incelenecek olursa; araştırmaya katılan genç yetişkinlerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri Can'ın yürüttüğü çalışmaya katılan gençlerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinden daha düşük bulunmuştur.⁶ Benzer şekilde araştırmaya katılan genç yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyi

leri Karademir ve Aak'ın yürüttüğü çalışmaya katılan gençlerin psikolojik sağlımlık düzeylerinden daha düşüktür.¹⁷ Bu sonuçlar son 5 yıl içerisinde gerçekleşen ve ülkemizi doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen COVID-19 pandemisi, Kahramanmaraş depremleri, ekonomik sorunlar ve dünyadaki savaşların genç yetişkinlerin psikolojik sağlımlık ve mutluluk düzeyini olumsuz etkilediği sonucunu akla getirmektedir. Çünkü son dönemde ülkemizde yürütülen çalışmalar, psikolojik sağlımlık ve mutlulukla negatif yönde ilişkili olan depresyon oranlarının da arttığını göstermektedir.^{18,19}

Genç yetişkinlerin mutluluk düzeyi cinsiyete göre farklılaşmazken, daha önce literatürde yürütülen bazı araştırmalara benzer şekilde erkeklerin psikolojik sağlımlık düzeyi kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.^{5,17,20} Erkeklerin psikolojik sağlımlık düzeylerinin daha yüksek olması, erkeklerin kadınlara oranla daha az duygu odaklı ve daha sık problem odaklı sorun çözme yöntemlerine başvurmaları ile ilişkili olabilir. Ancak bu sonuç için kadınlara sorun çözmek için sosyal desteğe erkeklere oranla daha fazla başvurmalarının dikkate alınması gerekmektedir.²⁰ çünkü mevcut çalışma ve daha önceki çalışmalar, sosyal desteğin gençlerin psikolojik sağlımlık ve mutluluk düzeylerini olumlu etkilediğini göstermektedir.^{21,22}

Genç yetişkinlerin mutluluk ve psikolojik sağlımlığı en fazla etkileyen etmen için en önemli sosyal destek kaynaklarından biri olan aile ilişkilerine vurgu yaptıkları görülmektedir. Aile bütünlüğünün güçlü olması, olumlu aile ortamı ve iletişimi ve aile bağlılığı gibi etmenler psikolojik sağlımlığı ve mutluluğu olumlu etkilemektedir.^{23,24} Ayrıca aile içi çatışmalar, ebeveyn boşanması, aile içi maddi zorluk, aileden birinin hastalığı gibi durumlar genç yetişkinlerin ruhsal iyilik halini olumsuz etkileyen etmenler olarak karşımıza çıkılmaktadır.¹⁰

Genç yetişkinlerde aileden sonra en başta gelen diğer sosyal destek kaynaklarından biri; yardım, şefkat, yakınlık, güven, ittifak ve onaylanma gibi birçok faktörü içerisinde barındıran arkadaşlıktır. Literatür bilgileri ile uyumlu olarak genç yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu arkadaş desteğinin psikolojik sağlımlık ve mutluluğa olumlu katkı sağladığını belirtirken

aynı zamanda arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunların psikolojik sağlımlık ve mutluluğu olumsuz etkilediğini de bildirmişlerdir.^{21,25,26}

Genç yetişkinlik duygusal yakınlık ve flört ilişkilerinin kurulduğu özel bir dönemdir. Bu yıllarda kurulan romantik ilişkiler gelecekte kurulacak olan yakın ilişkilerinde temelini oluşturmaktadır. Katılımcıların bazılarının da belirttiği gibi romantik ilişkinin psikolojik sağlımlık ve mutluluğa olumlu katkı sağladığını gösteren kanıtlar bulunmasına karşın, romantik ilişki genç yetişkinlerde üzerinde önemle durulması gereken bir ilişki türüdür.^{25,27} Araştırma bulgularında da görüldüğü üzere, romantik ilişki sorunları genç yetişkinlerin psikolojik sağlımlık ve mutluluğunu olumsuz etkilemekte ve flört şiddeti dünya genelindeki geç yetişkinler arasında oldukça sık deneyimlenmektedir. Flört şiddeti genellikle gençlerin ruhsal sağlıklarının bozulması, akademik başarılarının düşmesi ve eğitimlerini yarım bırakmaları ile sonuçlanabilmektedir.²⁸

Araştırmaya katılan çok sayıda genç yetişkin, hayatın bir anlamı olmasının ve bu anlamlılığı destekleyen maneviyatın psikolojik sağlımlık ve mutluluğa katkı sağladığını belirtmiştir. Literatürde daha önce yürütülen çalışmalarda benzer şekilde gençlerde maneviyatın mutluluk ve psikolojik sağlımlığa olumlu katkı sağladığını göstermektedir.^{29,30} Ancak dini değerlerin oluşturulduğu genç yetişkinlikte, maneviyat ile yakından ilişkili olan dini baş etmenin ayrıca değerlendirilmesi gerekmektedir. Zorlu durumlarla baş etme de olumlu dini baş etme yöntemleri bireylerin dayanma gücünü pozitif etkilerken, ait olduğu dini topluluğa karşı tatminsizlik, Allah tarafından sürekli cezalandırıldığını düşünme gibi negatif dini baş etme yöntemleri bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluğunu olumsuz etkileyebilmektedir.³¹

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin maddi durumlarının iyi olmasının, daha önceki araştırma sonuçlarında olduğu gibi, psikolojik sağlımlık ve mutluluğa olumlu katkı sağladığı görülmektedir.^{17,32} Maddiyatın temel yaşam ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayarak mutluluğa katkı sağladığını söyleyebilmemize karşın, kazanılan para miktarının

artmasının mutlulukla ilişkilendirilmesi doğru bir yaklaşım değildir.³³ Ayrıca düşük maddi gelir genellikle eğitim seviyesi düşük anne babaya sahip olma, ihtiyaçların yetersiz giderilmesi, aile bütünlüğünün bozulması, suça meyilli sosyal bir çevrede büyüme gibi birçok sorunu da beraberinde getirebilmektedir.³⁴ Literatürde genel görüş zorlu yaşam olaylarının bireylere yaşamlarını ve önemli ilişkilerini yeniden inceleme fırsatı vererek psikolojik sağlamlığı artabileceği yönünde olmasına karşın, zorlu yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki çelişkilidir. Bireylerin olumsuz yaşam olaylarına yoğun ve sık bir şekilde maruz kalması, bireylerin kendilerini savunmasız hissetmeleri ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin düşmesi ile sonuçlanabilmektedir. Araştırmada genç yetişkinlerin eğitim ile ilgili sorunların ve iş sahibi olmanın psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkilediklerini belirtmeleri, bu alanda yaşanan sorunların diğer zorlu yaşam olaylarına karşı hassasiyeti arttırması ve genel direnci azaltması sebebiyle olabilir.³⁵

Basit regresyon analizi sonucuna göre genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlığın mutluluğu anlamlı düzeyde (%23,9) açıkladığı saptanmıştır. Aboalshamat ve ark.nın tıp ve diş hekimliği öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada da psikolojik sağlamlığın yaklaşık benzer bir oranda (%22) mutluluğu açıkladığı belirlenmiştir.⁵ Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın mutluluğun pozitif bir yordayıcısı olduğunu ve psikolojik sağlamlığın mutluluk düzeyini arttırdığını göstermektedir. Ek olarak ulusal ve uluslararası literatürde yapılan çok sayıda çalışmada genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluğun birbiri ile pozitif ilişkili olduğu bildirilmektedir.^{6,8} Bu pozitif ilişkinin 2 önemli nedenden kaynaklandığı ileri sürülebilir: 1) Mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duyguları daha fazla deneyimlemeleri, zorlu yaşam olaylarına daha iyimser bakmaları, sorun çözme becerilerini geliştirmeleri ve sahip olduğu sosyokültürel kaynaklarının tümünü kullanarak psikolojik sağlamlıklarını arttırmaları, 2) Psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan bireylerin anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmeleri sebebiyle iyilik hallerinin yüksek olması ve hayattan daha keyif alarak mutlu olmalarıdır.³³

SONUÇ

Araştırma sonuçları, genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin COVID-19 pandemisi, Kahramanmaraş depremleri, ekonomik zorluklar ve dünyadaki savaşlar gibi yaşam olaylarından olumsuz etkilendiğini göstermektedir. Ancak araştırmanın tanımlayıcı tasarımı yürütülmesi nedensel çıkarımların yapılmasını engellemektedir. Özellikle boylamsal ve randomize kontrollü çalışmaların yürütülmesi, son dönemde yaşanan ve ülkemizi doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen yaşam olaylarının genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisinin daha net belirlenmesini mümkün kılabilir. Genç yetişkinlerin öznel bildirimleri özellikle aile desteğinin ve ailevi sorunların psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyini etkilediğini göstermektedir. Ek olarak genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlığın mutluluğun pozitif bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Psikiyatri hemşirelerinin genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyini arttırmaya yönelik müdahalelerde özellikle aile, arkadaş ve romantik ilişkilere odaklanmaları ve psikolojik sağlamlık ile mutluluğu birlikte ele almaları önerilmektedir.

Araştırmanın bazı önemli sınırlılıkları bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin öznel bildirim ölçekleri ile değerlendirilmesi ve travmatik yaşam olaylarının ele alınmaması sınırlılıklar arasında belirtilebilir. Ayrıca çalışmanın çevrimiçi olarak kartopu veri toplama yöntemi ile yürütülmesi internet erişimi olan gönüllü bireylere ulaşılması nedeniyle seçim yanlılığı olarak ifade edilebilir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Hacer Demirkol, Melisa Babaoğlu; **Tasarım:** Hacer Demirkol; **Denetleme/Danışmanlık:** Hacer Demirkol; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Hacer Demirkol, Melisa Babaoğlu;

Analiz ve/veya Yorum: Hacer Demirkol; **Kaynak Taraması:** Hacer Demirkol, Melisa Babaoğlu; **Makalenin Yazımı:** Hacer Demirkol, Melisa Babaoğlu; **Eleştirel İnceleme:** Hacer Demirkol.

KAYNAKLAR

- Gustavson K, Knudsen AK, Nesvåg R, Knudsen GP, Vollset SE, Reichborn-Kjennerud T. Prevalence and stability of mental disorders among young adults: findings from a longitudinal study. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):65. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Anusuri S, Anthony K. Resilience levels among college students: A comparative study from two Southern States in the USA. *IOSR-JHSS*. 2018;23(1):52-73. [Crossref]
- Wu Y, Yu W, Wu X, Wan H, Wang Y, Lu G. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychol*. 2020;8(1):79. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Hu T, Zhang D, Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Pers Individ Dif*. 2015;76:18-27. [Crossref]
- Aboalshamat KT, Alsuyud AO, Al-Sayed RA, Alreddadi RS, Faqehi SS, Al-mehmadi SA. The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Niger J Clin Pract*. 2018;21(8):1038-43. [Crossref] [PubMed]
- Can M. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi; 2018. [Erişim tarihi: 12 Ekim 2023]. Erişim linki: [Link]
- Kemal N, Oğuz Duran N. Türkiye'de yükseköğretimdeki Ahıskalı öğrencilerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi [Research based on some demographic variables in terms of happiness and psychological resilience level of higher education Ahıskalı students in Turkey]. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 2020;3(1):1-15. [Link]
- Kumar R, Joon N, Sharma N. Gratitude, happiness, and resilience of university students: A correlational study. *IJMSCR*. 2021;4(4):114-9. [Link]
- Chen H, Liu B, Li Y, Cai Y. The relationship between negative life events and resilience among Chinese service employees: Nonlinearly moderated by lifestyle habits. *J. Asian Econ*. 2022;80:101457. [Crossref]
- Polatçı S, Antalya ÖL, Alparslan AM, Yastıoğlu S. Young people's happiness in the context of negative life events and coping strategies: a latent profile and latent class analysis. *BMC Psychol*. 2023;11(1):335. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Türkiye İstatistik Kurumu [İnternet]. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları. © 2022 [Erişim tarihi: 12 Eylül 2023]. Erişim linki: [Link]
- Kang H. Sample size determination and power analysis using the G*Power software. *J Educ Eval Health Prof*. 2021;18:17. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Doğan T. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: a validity and reliability study]. *J. happiness well-being*. 2015;3(1):93-102. [Link]
- Doğan T, Çötök NA. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: a validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2011;4(36):165-72. [Link]
- Çakıroğlu Ü. Eğitim araştırmaları için internet tabanlı veri toplama aracı tasarımı ve uygulaması. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2008;3(1):56-68. [Crossref]
- Alpar R. Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenilirlik-SPSS'de Çözümleme Adımları ile Birlikte. 3. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2014.
- Karademir T, Açağ M. Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi [Investigating the psychological endurance levels of university athletes]. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;16(2):803-16. [Crossref]
- Karaşar B, Canlı D. Psychological resilience and depression during the Covid-19 pandemic in Turkey. *Psychiatr Danub*. 2020;32(2):273-9. [Crossref] [PubMed]
- Özteklin GG, Örkü H. Effects of depression, anxiety, and stress on disaster preparedness: Evidence from the February 6 Türkiye earthquakes. *Journal of Disaster and Risk*. 2023;6(4):1332-47. [Crossref]
- Yalcin-Siedentopf N, Pichler T, Welte AS, Hoertnagl CM, Klasen CC, Kemmler G, et al. Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Arch Womens Ment Health*. 2021;24(3):403-11. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Aydın M, Egemberdiyeva A. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi [An investigation of university students' resilience levels]. *Türkiye Eğitim Dergisi*. 2018;3(1):37-53. [Link]
- Brajša-Žganec A, Kaliterna-Lipovčan L, Hanzec I. The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. *Društvena Istraživanja*. 2018;27(1):47-65. [Crossref]
- Izzo F, Baiocco R, Pistella J. Children's and adolescents' happiness and family functioning: a systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(24):16593. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Al-Smadi MO, Banat SM, Sarhan WY. Family climate and its relationship to psychological resilience among counseling students in Jordan. *Int. J. Adolesc. Youth*. 2024; 29(1): 2331819. [Crossref]
- Demir M. Close relationships and happiness among emerging adults. *J. Happiness Stud*. 2010;11(3):293-313. [Crossref]
- Saraswati K, Suleeman J. Resilience and friendship quality among late adolescents from intact, divorced, and remarried families. *Proceedings of the Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research*. 2018;139:323-9. [Crossref]
- Büyükeskil M, Traş Z, Kesici Ş. The relationship between resilience and need for social approval in university students. *Research on Education and Psychology*. 2021;5(1): 14-30. [Link]
- Mengo C, Black BM. Violence victimization on a college campus: Impact on GPA and school dropout. *J. Coll. Stud. Retent.: Res. Theory Pract*. 2015;18(2):234-48. [Crossref]
- Shah H, Ramani M, Gopal A, Mukhopadhyay S. Spirituality and happiness among youth: a correlative study. *International Journal of Technical Research and Applications*. 2017;5(3):43-6. [Link]
- Shelton CD, Hein SD, Phipps KA. Resilience and spirituality: A mixed methods exploration of executive stress. *International Journal of Organizational Analysis*. 2020;28(2):399-416. [Crossref]

31. Surzykiewicz J, Skalski SB, Niesiołowska M, Konaszewski K. Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Front Behav Neurosci.* 2022;16:954382. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
32. Alhuthil R, Alshiban S, Alqarni A, Alshalawi M, Alhaqbani L, Abusalih H. Level and associated factors predicting happiness among princess Nourah university students in Saudi Arabia during Covid-19 pandemic. *Bahrain Medical Bulletin.* 2022;44(2):923-30. [[Link](#)]
33. Lower KE. Understanding resilience and happiness among college students. [Doctoral thesis]. Murfreesboro: Middle Tennessee State University; 2014. Available from: [[Link](#)]
34. Ergün-Başak B, Can G. Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students]. *İlköğretim Online.* 2018;17(2):768-85. [[Crossref](#)]
35. Chen H, Liu B, Li Y, Cai Y. The relationship between negative life events and resilience among Chinese service employees: Nonlinearly moderated by lifestyle habits. *J. Asian Econ.* 2022;80(2):101457. [[Crossref](#)]