

Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genç Yetişkinlerin Mental İyi Oluşlarını Nasıl Yordar? Kesitsel Bir Araştırma

Beyza Çalı¹ , Işıl Açar² 

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

² Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

Özet

Günümüzde genç yetişkinler, çeşitli sebeplerden kaynaklı olarak sıklıkla strese maruz kalmaktadırlar. Stresle başa çıkma stratejileri ruh sağlığı üzerinde kendi içerisinde farklı etkilere sahiptir. Bu araştırma, stresle başa çıkma stratejilerinin genç yetişkinlerin mental iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın katılımcılarını 336'sı kadın (%72.9) ve 125'i erkek (%27.1) olmak üzere toplam 461 genç yetişkin oluşturmaktadır. Verilerin analizinde betimsel analizler, korelasyon analizi ve çok kategorili lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin orta ve yüksek düzeydeki mental iyi oluşu, kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin ise yüksek düzeydeki mental iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Sonuçlar stresle başa çıkma stratejilerinin genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını farklı şekilde etkilediğini göstermiştir. Çalışma, özellikle kaçınma başa çıkma stratejilerinin bu çalışmada farklı bir ilişki yönü gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları, ilgili literatür ışığında ayrıntılı olarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkinler, stres, stresle başa çıkma, mental iyi oluş.

Abstract

Today, young adults are frequently exposed to stress for various reasons. Stress coping strategies have different effects on mental health. This study aims to examine the predictive role of stress coping strategies on the mental well-being of young adults. The study participants consisted of a total of 461 young adults, 336 of whom were women (72.9%) and 125 of whom were men (27.1%). Descriptive analyses, correlation analysis, and multinomial logistic regression analysis were performed to analyze the data. The findings show that problem-focused and emotion-focused coping strategies significantly predict moderate and high levels of mental well-being, while avoidance coping strategies significantly predict high levels of mental well-being. The results showed that coping strategies with stress affected the mental well-being of young adults in different ways. The study revealed that, in particular, avoidant coping strategies showed a different direction of relationship in this study. The findings of the study were discussed and interpreted in detail in light of the relevant literature.

Keywords: Young adults, stress, coping with stress, mental well-being.

How Do Stress Coping Strategies Predict Mental Well-Being among Young Adults? A Cross-Sectional Study

Extended Abstract

Introduction: Young adults are frequently exposed to diverse stressors that may undermine mental well-being. Stress coping strategies shape how stress translates into well-being. However findings remain mixed across contexts. This cross-sectional study examined the extent to which stress coping strategies predict levels of mental well-being among young adults.

Method: This research is a cross-sectional study. Participants were 461 young adults recruited via convenience sampling (72.9% women; Mage = 21.19, SD = 1.89; age range = 18–28). Data were collected online after informed consent. Stress coping strategies levels was assessed with the Coping Inventory for Stressful Situations—Short Form, and mental well-being with the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale—Short Form. Descriptive statistics and Pearson correlations were computed. To evaluate predictive effects, multinomial logistic regression was conducted with mental well-being categorized by percentile cut points as low (≤ 21), moderate (22–26), and high (≥ 27); the low group served as the reference category. Model assumptions were checked and met.

Results: All scales showed acceptable internal consistency. Mental well-being correlated positively with problem-focused coping ($r = .32, p < .001$) and avoidant coping ($r = .19, p < .001$), and negatively with emotion-focused coping ($r = -.16, p < .001$). The multinomial model was significant (likelihood-ratio $\chi^2(6) = 75.12, p < .001$; Nagelkerke $R^2 \approx .16$), indicating modest explanatory power. Relative to the low well-being group, problem-focused coping predicted greater odds of being in the moderate ($\beta = 0.10, OR = 1.11, p < .001$) and high ($\beta = 0.17, OR = 1.19, p < .001$) groups. Emotion-focused coping predicted lower odds of being in the moderate ($\beta = -0.07, OR = 0.92, p = .003$) and high ($\beta = -0.13, OR = 0.87, p < .001$) groups. Avoidant coping did not significantly predict the moderate group ($\beta = 0.05, OR = 1.05, p = .056$) but was a positive predictor of high well-being ($\beta = 0.07, OR = 1.08, p = .012$).

Discussion: Problem-focused coping appears broadly adaptive, aligning with literature linking active problem solving to higher well-being. Emotion-focused coping showed a consistent negative association, suggesting that strategies centered on managing feelings—potentially via rumination or self-blame—may be less beneficial when used as a primary response. Notably, avoidant coping positively predicted high well-being, indicating possible short-term regulatory benefits in this sample. Given the cross-sectional design and reliance on self-report, causal inferences are limited. The overrepresentation of women also constrains generalizability. Future longitudinal, multi-method studies should probe contextual and temporal conditions under which avoidance is adaptive versus risky. Practically, interventions might prioritize skill-building in problem-focused strategies, temper overreliance on emotion-focused approaches, and teach flexible, time-limited use of benign avoidance within broader stress-management programs.

Giriş

Pozitif psikolojinin giderek önem kazanmasıyla birlikte mental iyi oluş kavramı güncel araştırmalarda giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Geleneksel ruh sağlığı anlayışının aksine mental iyi oluş yalnızca psikopatolojinin yokluğu olarak değil aynı zamanda olumlu işlevsellik, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve anlamlı sosyal ilişkilerin de varlığı olarak ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Başka bir tanımlamada ise Seligman (2011), mental iyi oluş kavramını beş temel bileşenden oluşan PERMA modeli ile tanımlamıştır. Bu modele göre mental iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı bileşenlerinden oluşan kapsamlı bir yapıyı ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2022), mental iyi oluşun bireylerin potansiyellerini gerçekleştirebilmelerine, stresli yaşam olaylarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerine, üretken bir yaşam sürdürebilmelerine ve topluma katkıda bulunabilmelerine olanak tanıdığını belirtmektedir. Nitekim daha yüksek düzeydeki mental iyi oluşun fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamdaki işlevsellik açısından önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Gautam vd., 2024). Dolayısıyla mental iyi oluşun yaşam boyu uyum ve işlevselliği destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir.

Son yıllarda bireyler salgın hastalıklar, doğal afetler, ekonomik istikrarsızlık ve sosyal belirsizlik gibi çeşitli stres faktörleriyle giderek daha fazla karşı karşıya kalmaktadırlar (Esterwood ve Saeed, 2020). Bu durum bireylerin mental iyi oluşlarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bireylerin bu gibi stres faktörlerine uzun süre maruz kalmaları ruh sağlığı açısından bir risk oluşturabilmektedir (Heanoy ve Brown, 2024). Önceki araştırmalar, algılanan yüksek stresin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Chen vd., 2023; Teke ve Karaman, 2025). Ancak bu stres faktörleri her birey için bir tehdit oluşturmamaktadır (Cohen vd., 2019). Bu açıdan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında sergiledikleri başa çıkma stratejilerinin önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Bu noktada stresle başa çıkma stratejilerinin yetişkinlerin mental iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bireyler stresli yaşam olaylarına karşı farklı şekillerde tepki vermektedirler. Bazı bireyler stres yaratan faktörleri belirleyerek ve bunları ortadan kaldırmaya veya yönetmeye çalışarak daha aktif bir yaklaşım benimserken, diğer bireyler geçici bir rahatlama elde etmek için bu stres faktörlerinden kaçınmayı tercih edebilmektedirler (Türküm, 2002). Stresli durumları yönetmek veya bunlara uyum sağlamak için bireylerin kullandığı bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanan başa çıkma stratejileri, stresin mental iyi oluş üzerindeki etkisini şekillendirmede kritik bir rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1994). Literatürde stresle başa çıkma stratejileri genellikle problem odaklı, duygu odaklı veya kaçınmacı başa

çıkma olarak sınıflandırılmaktadır. Bu stratejilerden problem odaklı başa çıkma stratejisinde bireyler yaşamlarındaki tehdit edici olayları ortadan kaldırmaya veya onun etkisini azaltmaya yönelik aktif davranışlar sergilemektedirler (Boysan, 2012). Bu başa çıkma stratejisinde bireyler stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya veya kontrol etmeye yönelik olarak planlar yapmakta, alternatif çözümler üretmekte ve sorunu çözmeye yönelik davranışlar sergilemektedirler. Bunun yanı sıra duygu odaklı başa çıkma stratejisinde bireyler stresli durum sonucunda yaşadıkları duygusal tepkileri düzenlemeye odaklanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Stresli yaşam olayı karşısında bireylerin sosyal destek kaynaklarıyla yaşadıklarını ve hissettiklerini paylaşmaları duygu odaklı başa çıkma yaklaşımında sıklıkla görülmektedir. Buna karşılık kaçınmacı başa çıkma stratejisinde ise bireyler stres yaratan durumu ve bu duruma ilişkin duyguları görmezden gelerek ve inkar ederek rahatlamaya çalışmaktadırlar (Holahan vd., 2005). Stresli yaşam olayları karşısında herhangi bir başa çıkma stratejisi kullanmanın genellikle hiç kullanmamaktan daha etkili olduğu bilinmektedir (Burger, 2019). Bununla birlikte bireylerin kullandığı bu başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerinde farklı etkilere sahiptir (Gautam vd., 2024).

Önceki araştırma, başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerinde farklı etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Örneğin, Zou ve diğerleri (2024) tarafından yapılan boylamsal bir araştırma, kaçınma başa çıkma stratejilerinin sadece psikolojik sağlamlık üzerinde değil, aynı zamanda sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma gibi olumlu başa çıkma stratejileri üzerinde de uzun vadeli olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Buizza ve diğerleri (2022) kendini suçlama başa çıkma stratejisini kullanan bireylerde ruh sağlığı sorunlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kaya ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmada ise aktif başa çıkma stratejisi kullanan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin pasif başa çıkma stratejilerini kullanan öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgularla tutarlı olarak Orzechowska ve diğerleri (2013) kaçınma ve inkâr temelli başa çıkma stratejilerinin depresyon riskini artırdığını ortaya koymuştur. Tüm bunlar, problem ve duygu odaklı yaklaşımlar gibi aktif başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş açısından koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir.

Ancak bazı araştırmalar çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, COVID-19 pandemisinde 26.505 katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, Fluharty ve diğerleri (2021) sorun odaklı, kaçınmacı ve destekleyici stratejilerin daha fazla kullanılmasının daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu, duygu odaklı stratejileri daha fazla kullanmanın ise daha az psikolojik semptomla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Baltacı ve diğerleri (2022) tüm başa çıkma stratejilerinin (kaçınmacı, problem odaklı ve sosyal destek

odaklı) mental iyi oluşa olumlu katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Bu çelişkili bulgular, stresle başa çıkma stratejileri ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin bağlamsal, metodolojik veya kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

Mevcut Çalışma

Bu çalışmada, yetişkinlerde stresle başa çıkma stratejileri ile mental iyi oluş arasındaki ilişki incelenmektedir. Önceki araştırmalar, stresle başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı üzerinde koruyucu veya risk faktörü olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Ancak bu başa çıkma stratejilerinin etkileri konusunda çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Bu kapsamda bu araştırma stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş ile nasıl ilişkili olduğunu açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulgular, yetişkinlerin mental iyi oluşunu ve psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik müdahale programlarının hazırlanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma, stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin çelişkili sonuçlar konusunda literatüre katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, stresle başa çıkma stratejilerinin yetişkinlerin mental iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Sonuç olarak, çalışma aşağıdaki araştırma sorularına cevap aramaktadır:

AS₁. Problem odaklı başa çıkma stratejileri genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını nasıl yordar?

AS₂. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını nasıl yordar?

AS₃. Kaçınmacı başa çıkma stratejileri genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını nasıl yordar?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Kesitsel çalışmalar, belirli bir zamanda belirli değişkenler açısından örneklem grubunun mevcut durumunu tanımlamak için tasarlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Mevcut çalışmada, genç yetişkinlerin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde stresle başa çıkma stratejilerinin yordayıcı rolü tek bir zamanda toplanan verilere dayalı olarak incelendiği için kesitsel tasarım tercih edilmiştir.

Katılımcılar

Kolayda örnekleme yönteminin kullanıldığı bu araştırmaya 336'sı kadın (%72.9) ve 125'i erkek (%27.1) olmak üzere toplam 461 genç yetişkin katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 28 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 21.19 (SD = 1.89 yıl) idi. Katılımcıların çoğunluğu (%46.9) sosyal medyada günde 3 ila 5 saat geçirdiklerini bildirmiştir. Ayrıca 363 katılımcı (%78.8) düzenli fiziksel egzersiz yapmadıklarını belirtmiştir.

Etik Bildirim

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi'nde belirtilen etik hususlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllük esasına bağlıydı ve veri toplama öncesinde tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Gizlilik ve anonimlik sağlanmış olup, katılımcılara çalışmadan istedikleri aşamada çekilme hakları olduğu bildirilmiştir.

Ölçme Araçları

Veri toplama için “Stresli Durumlar için Başa Çıkma Envanteri – Kısa Form”, “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği – Kısa Form” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Stresli Durumlar için Başa Çıkma Envanteri – Kısa Form. Ölçek, Endler ve Parker (1999) tarafından stresli durumlarda bireylerin kullandığı başa çıkma stillerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Boysan (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, stresli durumlarda tercih edilen başa çıkma stillerini değerlendirmek için tasarlanmış yirmi bir maddelik (“*Bir eylem planı yapıp, bu planı uyguladım.*”) bir ölçektir. Katılımcılar her maddeyi 1 (kesinlikle bana uygun değil) ile 5 (tamamen bana uygun) arasında değişen beşli likert tipinde değerlendirmektedir. Ölçme aracı problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, karşılık gelen başa çıkma stratejisinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formu, iyi yapı geçerliliği (RMSEA = 0.07; CFI = 0.91; IFI = 0.91; NNFI = 0.90; SMRS = 0.08) ve güvenilirlik ($\alpha = 0.74$) dahil olmak üzere sağlam psikometrik özellikler sergilemektedir. Bu araştırmada, ölçek iyi bir iç tutarlılık ($\alpha = 0.81$) sergilemiştir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu. Ölçek, bireylerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Tennant ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçek, kişinin kendini değerlendirdiği mental iyi oluş düzeyini ölçmek için tasarlanmış yedi maddelik (“*Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.*”) bir ölçektir. Ölçme

aracı tek boyutludur. Ölçeğin Türkçe versiyonu, iyi yapı geçerliliği (RMSEA = 0.06; SRMR = 0.03; CFI = 0.99; NFI = 0.97; GFI = 0.97; AGFI = 0.94) ve güvenilirlik ($\alpha = 0.84$) dahil olmak üzere sağlam psikometrik özellikler sergilemektedir. Bu araştırmada, ölçek iyi bir iç tutarlılık ($\alpha = 0.82$) sergilemiştir.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların sosyo-demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve düzenli fiziksel egzersiz yapma alışkanlığı gibi sorular yer almaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu araştırma kapsamında, bilgilendirilmiş onam formu, belirlenen ölçme araçları ve kişisel bilgi formu bir araya getirilerek bir ölçek kiti oluşturulmuştur. Veriler, çevrimiçi Google Forms anketi aracılığıyla elektronik ortamda toplanmıştır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup, veri toplama süreci tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Anketlere geçmeden önce katılımcıların bilgilendirilmiş onam metnini okumaları ve katılım için onay vermeleri belirtilmiştir. Anketin tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Toplamda 461 genç yetişkinden veri elde edilmiştir. Araştırmada katılımcılara herhangi bir ödeme yapılmamıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada öncelikle betimsel analizler gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda sürekli değişkenlere (stresle başa çıkma stratejileri ve mental iyi oluş) ilişkin betimleyici istatistikler (ortalama, standart sapma, güvenilirlik katsayısı, çarpıklık, basıklık) incelenmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Betimsel analizlerin ardından stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ayırt edip etmediğini incelemek amacıyla çok kategorili lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Analize geçmeden önce bu analizin varsayımları değerlendirilmiştir. Bu kapsamda örneklem büyüklüğünün yeterliliği incelenmiş, değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı bulunmadığı doğrulanmış ve uç değer kontrolleri gerçekleştirilmiştir (Field, 2018). Bu analizde, mental iyi oluş puanları yüzdelik dağılıma göre üç düzeyde sınıflandırılmıştır: düşük (≤ 21), orta (22–26) ve yüksek (≥ 27). Tüm hesaplamalar SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Ön Analizler

Ön analizlerden elde edilen bulgular Tablo 1’de sunulmuştur. İlk olarak normallik varsayımları test edilmiş, ardından araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgular, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ve yeterli güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, tüm değişkenlerin birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Mental iyi oluşun problem odaklı başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde anlamlı ($r = 0.32, p < .001$) ve kaçınmacı başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde anlamlı ($r = 0.19, p < .001$) bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna karşılık, mental iyi oluşun duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r = -0.16, p < .001$).

Tablo 1. Değişkenler için betimleyici istatistikler, normallik varsayımları ve korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4
1. Problem Odaklı Başa Çıkma	–			
2. Duygu Odaklı Başa Çıkma	0.17**	–		
3. Kaçınmacı Başa Çıkma	0.43**	0.29**	–	
4. Mental İyi Oluş	0.32**	-0.16**	0.19**	–
Ortalama	23.55	20.29	21.55	24.39
Standart Sapma	5.03	5.46	4.83	5.07
Çarpıklık	-0.01	0.13	0.08	0.15
Basıklık	-0.19	-0.43	-0.29	-0.16

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Çok Kategorili Lojistik Regresyon Analizi

Genç yetişkinlerin mental iyi oluş düzeylerinin (yüksek, orta veya düşük) yordayıcı stresle başa çıkma faktörlerini belirlemek amacıyla çok kategorili lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz, mental iyi oluş düzeyi yüksek, orta ve düşük olan genç yetişkinleri birbirinden ayırt eden faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Bağımsız değişkenler problem odaklı başa çıkma stratejileri, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinden oluşmaktadır. Çok kategorili lojistik regresyon analizinde, düşük mental iyi oluş grubu referans kategori olarak alınmıştır. Bu kapsamda belirlenen stresle başa çıkma stratejileri doğrultusunda orta ve yüksek mental iyi oluş gruplarında yer alma olasılıkları

incelenmiştir. Çok kategorili lojistik regresyon modelinin test edilmesi sürecinde model tahmin edilmiş, elde edilen uyum istatistikleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Model uyum bilgisi, olabilirlik oranı testleri ve pseudo R-kare değerleri

Model	Model Uyum Bilgisi	Olabilirlik Oranı Testleri			Pseudo R-Square	
	- 2 Log Likelihood	Ki-Kare	sd	p	Cox and Snell	.15
Sabit	992.62				Nagelkerke	.16
Nihai	917.50	75.12	6	.000	McFadden	.07

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 2’ye göre, model uyum bilgisi (LRT $\chi^2 = 75.12$; $sd = 6$; $p < .001$) çok kategorili lojistik regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Pseudo R^2 değerleri arasında Cox ve Snell ($R^2 = .15$), Nagelkerke ($R^2 = .16$) ve McFadden ($R^2 = .07$) hesaplanmıştır. Cox ve Snell R^2 değerinin 1’e ulaşamaması ve yorumunun doğrudan yapılamaması nedeniyle, genellikle Nagelkerke R^2 değerinin tercih edildiği belirtilmektedir (Çokluk vd., 2018). Bu çalışmada Nagelkerke R^2 istatistiği %17 olarak bulunmuştur. Bu durum mental iyi oluş düzeylerindeki varyansın yaklaşık %17’sinin yordayıcı değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir. Bu değerlere göre modelin açıklayıcılık gücü düşük ile orta arasında değerlendirilebilir.

Araştırma modelindeki her bir bağımsız değişkenin, bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığı, Tablo 3’te sunulan olabilirlik oranı testleri ile incelenmiştir. Bulgulara göre problem odaklı başa çıkma ($\chi^2(2) = 37.24$, $p < .001$), duygu odaklı başa çıkma ($\chi^2(2) = 28.58$, $p < .001$) ve kaçınmacı başa çıkma ($\chi^2(2) = 6.68$, $p < .05$) değişkenlerinin her biri, modelin yordayıcı gücüne istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlamıştır.

Tablo 3. Olabilirlik oranı testleri

Etki	Azaltılmış Model -2 Log Likelihood	Ki-Kare	sd	p
Sabit	932.75	15.25	2	.000
Problem Odaklı Başa Çıkma	954.75	37.24	2	.000
Duygu Odaklı Başa Çıkma	946.08	28.58	2	.000
Kaçınmacı Başa Çıkma	924.18	6.68	2	.035

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Araştırma modeline ilişkin çok kategorili lojistik regresyon analizi sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Çok kategorili lojistik regresyon analizi sonuçları

	Orta Düzey				Yüksek Düzey			
	β	Wald	p	Exp(B)	β	Wald	p	Exp(B)
Sabit	-1.81	6.81	.009		-2.88	14.00	.000	
Problem Odaklı Başa Çıkma	0.10	13.55	.000	1.11	0.17	32.90	.000	1.19
Duygu Odaklı Başa Çıkma	-0.07	9.07	.003	0.92	-0.13	25.80	.000	0.87
Kaçınmacı Başa Çıkma	0.05	3.66	.056	1.05	0.07	6.36	.012	1.08

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 4'e göre, orta düzey mental iyi oluş grubuyla düşük grup karşılaştırıldığında, problem odaklı başa çıkma anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olarak bulunmuştur ($\beta = 0.10$, Wald $\chi^2 = 13.55$, $p < .001$, $OR = 1.11$). Bu sonuç, problem odaklı başa çıkmadaki her bir birimlik artışın, orta düzeyde olma olasılığını düşük gruba kıyasla %11 oranında artırdığını göstermektedir. Buna karşılık, duygu odaklı başa çıkma orta düzey mental iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde yordamıştır ($\beta = -0.07$, Wald $\chi^2 = 9.07$, $p = .003$, $OR = 0.92$). Bu bulgu, duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanılması durumunda orta grupta yer alma olasılığının azaldığını göstermektedir. Kaçınmacı başa çıkma ise orta düzey mental iyi oluşu anlamlı biçimde yordamamıştır ($\beta = 0.05$, Wald $\chi^2 = 3.66$, $p = .056$, $OR = 1.05$).

Yüksek düzey mental iyi oluş grubunun düşük grupla karşılaştırılmasında, problem odaklı başa çıkma yine anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olarak bulunmuştur ($\beta = 0.17$, Wald $\chi^2 = 32.90$, $p < .001$, $OR = 1.19$). Benzer şekilde, duygu odaklı başa çıkma yüksek mental iyi oluşu negatif yönde yordamıştır ($\beta = -0.13$, Wald $\chi^2 = 25.80$, $p < .001$, $OR = 0.87$). Bu bulgu, duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanılmasının yüksek grupta yer alma olasılığını azalttığını göstermektedir. Son olarak, kaçınmacı başa çıkma da yüksek mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmuştur ($\beta = 0.07$, Wald $\chi^2 = 6.36$, $p = .012$, $OR = 1.08$). Bu sonuç, kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanılmasının yüksek mental iyi oluş grubunda yer alma olasılığını artırdığını göstermektedir.

Tartışma

Bu araştırma, genç yetişkinlerde stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Bu çerçevede elde edilen temel bulgular şu şekildedir: (1) problem odaklı başa çıkma, orta ve yüksek düzeydeki mental iyi oluşun anlamlı ve pozitif bir yordayıcısıdır, (2) duygu odaklı başa çıkma, orta ve yüksek düzeydeki mental iyi oluşun anlamlı ve negatif bir yordayıcısıdır ve (3) kaçınmacı başa çıkma, genç yetişkinlerde yüksek

düzeydeki mental iyi oluşun anlamlı ve pozitif bir yordayıcısıdır. Sonuç olarak, araştırma soruları cevaplanmıştır. Bulgular aşağıda daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

Araştırmanın ilk bulgusu, birinci araştırma sorusuna (AS₁) yanıt vermektedir. Bu sonuç, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan genç yetişkinlerin, orta ve yüksek düzeyde mental iyi oluş sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, problem odaklı başa çıkma stratejisinin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu rolüne vurgu yapan önceki araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Gautam vd., 2024; Kaya vd., 2007; Konaszewski vd., 2021; MacCann vd., 2012). Stres yaratan faktörleri ortadan kaldırmak veya kontrol etmek amacıyla bireylerin aktif davranışlar sergilemeleri ve olası çözümler geliştirmeleri stresin olası olumsuz etkilerinin azalmasına katkı sağlayabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1994). Problem odaklı başa çıkma stratejisinde bireyler sorunları belirleyerek, alternatif çözümler üreterek ve etkili stratejiler uygulayarak stres faktörlerine karşı daha işlevsel davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu tür bir yönelim, zorluklar karşısında daha yüksek uyum ve esneklik sağlamaya yardımcı olmaktadır. Bu da psikolojik sağlamlığı güçlendirerek mental iyi oluşu artırabilmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak problem odaklı başa çıkmanın mental iyi oluş üzerinde koruyucu bir role sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci temel bulgusu, duygu odaklı başa çıkmanın genç yetişkinlerde orta ve yüksek düzeyde mental iyi oluşun anlamlı ve negatif bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, araştırmanın ikinci sorusuna (AS₂) yanıt vermektedir. Bu bulgu, stres faktörüne odaklanan aktif başa çıkma stratejilerine kıyasla stresin ortaya çıkardığı duygusal tepkilere odaklanmanın mental iyi oluşu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Önceki araştırmaların aksine (Baltacı vd., 2022; Fluharty vd., 2021) bu araştırmada, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmanın mental iyi oluşu düşüren bir faktör olduğu görülmüştür. Stresli yaşam olayları karşısında yaşanan duyguları ifade etmek ve bu duygulara odaklanmak geçici bir rahatlama sağlayabilmektedir. Ancak duygu odaklı başa çıkma stratejileri stres yaratan faktörleri ortadan kaldırmaya veya kontrol etmeye yönelik bir çaba içermediği için uzun vadede işlevsiz kalabilmektedir. Ayrıca duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin stresi hafifletmek yerine daha da şiddetlendiren ruminasyon veya kendini suçlama gibi uyumsuz davranış kalıplarını pekiştirebildiği düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Dolayısıyla bu bulgular, birincil bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığında duygu odaklı başa çıkmanın genç yetişkinlerin mental iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etki oluşturabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın son bulgusu, üçüncü araştırma sorusuna (AS₃) yanıt vermektedir. Bu sonuç, kaçınmacı başa çıkma stratejilerini benimseyen genç yetişkinlerin yüksek düzeyde

mental iyi oluş gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürde genellikle olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilen kaçınmacı başa çıkma stratejileri açısından dikkat çekici bir sonuçtur. Önceki araştırma bulguları, kaçınmacı başa çıkma stratejisi kullanmanın daha yüksek depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, kaçınmacı başa çıkma stratejisinin yüksek düzeydeki mental iyi oluş üzerindeki pozitif yordayıcı rolü farklı şekillerde açıklanabilir. Buna göre belirli bağlamlarda kaçınmacı başa çıkma stratejisi, stres faktörü sonucundaki ani duygusal uyarılmayı azaltarak kısa vadeli bir uyum işlevi görebilmektedir (Burger, 2019). Bu açıdan genç yetişkinlerin stres faktörleri karşısında dikkat dağıtma, inkâr ve kaçınma yoluyla stresle başa çıkmaları duygularını düzenlemelerine ve günlük işlevlerini sürdürmelerine olanak sağlayabilecektir. Bu durum, mevcut çalışmada kaçınmacı başa çıkmanın yüksek düzeyde mental iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunmasını açıklayabilir. Bununla birlikte kaçınmacı başa çıkma kısa vadede faydalar sağlayabilirken bu stratejinin sürekli olarak kullanılması stres yaratan faktörlerin çözülmesini engelleyebilir ve uzun vadede ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yaratabilir (Orzechowska vd., 2013). Dolayısıyla kaçınmacı başa çıkma stratejisinin mental iyi oluş üzerindeki etkisinin bağlamsal ve zamansal faktörler çerçevesinde incelenmesi gerektiği söylenebilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak araştırmanın kesitsel desende tasarlanmış olması stresle başa çıkma stratejileri ile zihinsel iyi oluş arasındaki nedensel ilişkilerin kurulmasına olanak vermemektedir. İkinci olarak, verilerin öz-bildirim ölçeklerine dayalı olarak toplanması sosyal kabul ve yanıltma gibi hatalardan etkilenebileceği düşünülmektedir. Üçüncü olarak, örneklemin yalnızca genç yetişkinlerle sınırlı olması, bulguların diğer yaş grupları veya kültürel bağlamlara genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Son olarak, araştırmanın örnekleminde kadın katılımcıların daha fazla olması (%72.9), sonuçların cinsiyet açısından genellenebilirliğini sınırlandıran bir diğer etmendir. Gelecek çalışmalarda boylamsal desenlerin, farklı ve çeşitli örneklemelerin ve çok yöntemli değerlendirme yaklaşımlarının kullanılması önerilmektedir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak çeşitli önerilerde bulunulabilir. İlk olarak, genç yetişkinlerin problem odaklı başa çıkma becerilerini güçlendirmeye yönelik psiko-eğitim ve grup müdahaleleri programlarının geliştirilebileceği söylenebilir. Bu programlarda bireylerin stresli yaşam olayları karşısında problem çözme, plan yapma, alternatif düşünceler

geliştirme ve karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verilmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, psiko-eğitim programlarında duygu odaklı başa çıkmaya aşırı derecede başvurma potansiyel risklerine değinilmeli ve bireyler daha uyumlu stratejilere yönlendirilmelidir. Bu kapsamda gerçekleştirilecek müdahale programlarında bireylerin duygu düzenleme becerilerini destekleyecek bilinçli farkındalık uygulamaları ve düşünce-duygu-davranış modeli temelli çalışmalara yer verilebilir. Üçüncü olarak, kaçınmacı başa çıkmanın bağlama bağlı yararları hem kısa vadeli işlevselliğini hem de uzun vadeli risklerini dikkate alan esnek stres yönetimi programlarının tasarlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Son olarak, bu araştırmanın bulguları, üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezleri ve genç yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları için önemli bulgular ortaya koymaktadır. Bu merkezlerde yürütülecek grup çalışmaları, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma, her iki yazarın ortak katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm aşamalarda yazarlar iş birliği içinde çalışmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kaynakça

- Baltacı, Ö., Aktaş, E., ve Akbulut, Ö. F. (2022). Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olarak Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1–24. <https://doi.org/10.37217/tebd.945037>
- Boysan, M. (2012). Validity of the coping inventory for stressful situations-short form (CISS-21) in a non-clinical Turkish sample. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(2), 101–107. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250201>
- Buizza, C., Cela, H., Costa, A., ve Ghilardi, A. (2022). Coping strategies and mental health in a sample of students accessing a university counselling service. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(3), 658–666. <https://doi.org/10.1002/capr.12519>
- Burger, J. M. (2019). *Kişilik*. Kaknüs.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Chen, D., Ni, Y., Lu, J., Wang, Y., Qi, Q., ve Zhai, H. (2023). Examining the impact of perceived stress, anxiety, and resilience on depression among medical staff after COVID-19 quarantine: a chain mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1250623. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1250623>
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., ve Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, 70, 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem.
- Demirtaş, A. S., ve Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 18(70), 689–701. <https://doi.org/10.17755/esosder.432708>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Endler, N. S., ve Parker, J. D. A. (1999). *Coping inventory for stressful situations (CISS)*. Multi-Health Systems. <https://doi.org/10.1037/t02138-000>

- Esterwood, E., ve Saeed, S. A. (2020). Past Epidemics, natural disasters, COVID19, and mental health: Learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *The Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1121–1133. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Fluharty, M., Bu, F., Steptoe, A., ve Fancourt, D. (2021). Coping strategies and mental health trajectories during the first 21 weeks of COVID-19 lockdown in the United Kingdom. *Social Science ve Medicine (1982)*, 279, 113958. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113958>
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., ve Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Heanoy, E. Z., ve Brown, N. R. (2024). Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications. *Healthcare*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/healthcare12181812>
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., ve Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137–146. <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C18S2/tipFakultesi.pdf>
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., ve Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1994). *Stress, appraising, and coping*. Springer.
- MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J., ve Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 235–241.

<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.08.004>

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., ve Gałeczki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 19, 1050. <https://doi.org/10.12659/msm.889778>

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Teke, E., ve Karaman, H. B. (2025). Perceived stress and satisfaction with life following the 2023 earthquake in Türkiye: Investigating the effects of irrational beliefs and hope. *Frontiers in Psychology*, 16, 1506669. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1506669>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50–63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19–31. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200165>

Zou, M., Liu, B., Ji, J., Ren, L., Wang, X., ve Li, F. (2024). The Relationship between negative coping styles, psychological resilience, and positive coping styles in military personnel: A cross-lagged analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 13–21. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S447096>