



<http://kefad.ahievran.edu.tr>

Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi

ISSN: 2147 - 1037

The Predictive Power of Self-Compassion on Ways of Coping in University Students

Fusun Ekşi
Hatun Sevgi Yalın
Esra Bakiler

Article Information



DOI: 10.29299/kefad.884049

Received: 20.02.2021

Revised: 26.02.2022

Accepted: 23.03.2022

Keywords:

Self-Compassion,

Stress,

Ways of Coping

Abstract

The aim of this study was to investigate the predictive power of self-compassion on coping mechanisms with stress in university students. The data were obtained from 340 students from different departments of Marmara University Faculty of Education enrolled in summer school in 2018. As data collection instrument, Self-Compassion Scale (Deniz, Kesici and Sümer, 2008), and Ways of Coping Inventory (Şahin and Durak, 1995) were used. As a result of the study, it was found that self-compassion was a significant predictor for all subscales of coping ways. On the basis of the subscales, self-compassion significantly explains 29% of the variance in self-confident approach ($F=140.610$, $p<001$), 42% of the variance in optimistic approach ($F=242.463$, $p<001$), 34% of the variance in helpless approach negatively ($F=171.561$, $p<001$), 3% of the variance in submissive approach ($F=11.059$, $p<001$) negatively, and 2% of the variance in seeking social support ($F=7.332$, $p<01$). As the research findings show, self-compassion itself can be considered as a significant coping method. The results were discussed with other research results.

Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Stresle Başa Çıkma Tarzlarını Yordama Gücü

Makale Bilgileri



DOI: 10.29299/kefad.884049

Yükleme: 20.02.2021

Düzelme: 26.02.2022

Kabul: 23.03.2022

Anahtar Kelimeler:

Öz-Şefkat,

Stres,

Stresle Başa Çıkma Tarzları

Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin stresle başa çıkma kullandıkları yöntemleri yordama düzeyini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma verileri Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde farklı bölümlerde eğitim gören, 2018 yılı yaz okuluna kayıt yapmış 340 öğrenciden sağlanmıştır. Veri toplama araçları olarak Öz-Şefkat Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak, 1995) kullanılmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki tüm alt boyutlar için anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Alt boyutlara göre incelendiğinde, öz-şefkat kendine güvenli yaklaşım alt boyutundaki varyansın %29'u ($F=140.610$, $p<001$), iyimser yaklaşım alt boyutundaki varyansın %42'sini ($F=242.463$, $p<001$), çaresiz yaklaşım alt boyutundaki varyansın negatif yönde %34'ünü ($F=171.561$, $p<001$), boyun eğici yaklaşım alt boyutundaki varyansın negatif yönde %3'ünü ($F=11.059$, $p<001$) ve sosyal destek arama alt boyutundaki varyansın %2'sini ($F=7.332$, $p<01$) açıklamaktadır. Araştırma bulgularının da gösterdiği üzere öz-şefkatin kendisinin de kayda değer bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilebileceği görülmektedir. Bulgular diğer araştırma sonuçlarıyla birlikte tartışılmıştır.

Sorumlu Yazar : Hatun Sevgi Yalın, Doktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, hatunsevgiyalin@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4533-1332.

Fusun Ekşi, Doç. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, fusun.eksi@medeniyet.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-5741-2725.

Esra Bakiler, Dr., Marmara Üniversitesi, Türkiye, esra.bakiler@marmara.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7162-3788.

Atf için: Ekşi, F., Sevgi Yalın, H., & Bakiler, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücü. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 992-1012.

Giriş

Üniversite hayatı ya da üniversitede öğrencilik kendi içerisinde son derece önemli dinamikler barındıran ve öğrencilerin bir takım durum ve sorunlarla baş etmelerini gerektiren bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk olarak üniversite dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş aşaması niteliğinde 'beliren yetişkinlik' olarak kavramsallaştırılan yeni bir dönem içerisinde yer almaktadır. Arnett (2007) bu dönemi, bireylerin hayatlarıyla ilgili pek çok kararı kendi başlarına vermeleri gerektiği ve kendi yaşamlarını yönetmek zorunda kaldıkları dönem olarak tanımlamaktadır. Diğer yandan bu dönemin ayırt edici özelliği, kimlik oluşturma sürecinin romantik ilişkiler, meslek seçimi ve dünya görüşü olmak üzere üç temel boyut üzerinden denemeler ve karar vermelerle şekillenmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik dönemi barındırdığı kararsızlık, kendi başına davranma, seçeneklerin fazla olması, kararsızlık, değişkenlik gibi öğelerden dolayı diğer gelişim dönemlerine kıyasla bireyleri fazla strese, olumsuz yaşam koşullarına ve olumsuz duygulara daha yatkın kılmaktadır (Schulenberg ve Zarrett, 2005). Bu dönem yetişkin davranışların ertelendiği kültürlerde görülmekte olup (Kins ve Beyers, 2010), Türk toplumunun tamamı için olmasa da üniversite öğrencilerini kapsayan belirli bir kesim için bu dönemin bir gelişim dönemi olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşçu ve Çok, 2016). Diğer yandan üniversite hayatının başlamasıyla öğrenciler, beklentilerini bulamama, bölümlerini benimseyememe, düşündüklerini gerçekleştirememesi gibi sorunlar yaşayabilmekte, aileden ayrı kalmak, ekonomik güçlükler, yurt yaşamına uyum sağlama, akademik ve gelecek kaygıları gibi stres düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek birçok durumla karşı karşıya kalabilmektedirler (İnanç, Savaş, Tutkun, Herken ve Savaş, 2004; Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu, 2002). Bedensel ve cinsel meselelerle ilgili birçok sorulara yanıt bulamama, romantik ilişki kurma noktasında yaşanan güçlükler, anne-babaya aşırı bağımlılık, çok çalışmanın getirdiği yorgunluk, nevrotik eğilimler, akademik ve mesleki sorunlar da üniversite öğrencilerinin sorunları arasında yer almaktadır (Donat, Bilgiç, Eskiocak ve Koşar, 2019; Kacur ve Atak, 2011). Üniversiteye başka bir şehirde başlayan öğrenciler, önceki ortamlarından farklı olarak kendilerini yeni bir akademik ve sosyal çevrede bulmakta, değişimlere uyum sağlamak ve bütün bireysel yaşam sorumluluklarını tek başlarına üstlenmek zorunda kalmaktadırlar (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005). Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bu araştırmalar bize bu dönemde stres kaynağı haline gelebilecek ve öğrencileri olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli etmenlerin varlığına dikkat çekmeleri açısından önem taşımaktadır. Bu durumda karşımıza yaşamın bir gerçeği olarak stres kavramı ve bu durumlarla baş etme yolları çıkmaktadır.

Stres, kişiye fiziksel ve ruhsal açıdan baskı yaratan herhangi bir durum olarak tanımlanabileceği gibi bireysel farklar temelinde kişinin bütünlüğünü zorlayan ve bozan etkenler olarak da tanımlanabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Strese yol açan durumlar bireyi psikolojik olarak uyarır ve bir takım duygularla rahatsız eder. Kişi bu rahatsızlığı için harekete geçerek stres hali

ile uğraşmaya başlar ve bu süreç de başa çıkma olarak adlandırılır stresle uğraşma sürecine girer ve bu süreçte başa çıkma olarak adlandırılır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996). Stresle başa çıkma yolları incelendiğinde ise literatürde farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Örneğin Folkman ve Lazarus, (1988) stresle başa çıkmayı bireylerin zorlayıcı durumların üstesinden gelebilmek için ürettikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak değerlendirir. Steptoe (1991) ise stresle başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırmış ardından her ikisini de davranışsal ve bilişsel olarak iki boyutta ele almıştır. Şahin (1998) stresle başa çıkma yöntemi ne olursa olsun, esnek olmanın önemli bir nitelik olduğunu belirterek stresle başa çıkmada zihnin çok önemli bir özelliğini vurgulamaktadır. Stresin temelinde algının ve değerlendirmelerinin yattığı göz önüne alınca esnek bir zihin yapısı stresli durumlarla baş etmede önemli bir özellik olarak değerlendirilebilir. Son çeyrek yüzyılda psikoloji sahasında kavramsal olarak incelenmeye başlayan öz-şefkat kavramı da temelde bu zihinsel esnekliği hedefleyen ve olumlu bir baş etme mekanizması olarak nitelendirilebilecek bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öz-şefkat kavramı doğu felsefesinde yüzyıllardır var olmasına karşın batı psikolojisinde oldukça yeni bir kavramdır. Doğu felsefesinden, özellikle de Budizm temelinde son zamanlarda psikoloji dünyasına yeni giren bu kavramlar akıl sağlığı, psikolojik iyi oluşu ve ruhsal sorunları anlamamıza yeni bakış açıları ve perspektifler sunmaktadır (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, ve Peterson, 1992; Rubin, 1996). Öz-şefkat kavramı daha geniş bir kavram olan şefkat kavramıyla ilişkilidir; şefkat diğerlerinin acılarına ve yaşadıklarına duyarlı olmayı, onlara nezaket göstermeyi içererek acılarını ortadan kaldırma isteğini ve aynı zamanda insanların hatalarına karşı yargılayıcı bir tutumla yaklaşmamayı ifade eder. Budist felsefeden beslenerek Neff (2003a; 2003b) tarafından sistematik olarak tanımlanan öz şefkat kavramı da kişinin kendi acılarına duyarlı olmasını, onlardan kaçmamasını, kendine nezaket göstermesini, kendi hata ve kusurlarına yargılayıcı olmayan bir anlayışla yaklaşmasını ve kişinin deneyiminin insanlığın deneyiminin bir parçası olarak tanımlanmasını içermektedir.

Neff (2003a; 2003b) öz-şefkat kavramını üç bileşene ayırarak incelemiştir. İlk bileşen kişinin kendisine yönelik *nezaketi/şefkatidir* (kindness); kişinin kendisine anlayışla yaklaşarak kendisine yoğun eleştiri ve yargılamayla yaklaşmamasını ifade eder. Aynı zamanda suçluluk duygusuna kapılmadan, kişinin kendisine özgü hedefleri doğrultusunda ilerlemesinde kendisini sabırlı ve nazik bir şekilde cesaretlendirme becerisidir. Diğer bileşen *tüm insanlıkla ortak paylaşım* (common humanity), kişinin kendisini tek ve izole olarak değerlendirmesi yerine kendi yaşadıklarını insanlığın ortak paydası altında değerlendirmesini anlatır. Kişinin yaşadıkları karşısında böyle bir tutum sergilemesi yaşadığı olumsuz durumların sadece kendi başında olmadığını, diğer insanların da buna benzer sorunlarla karşılaşabileceği yönünde bir kanaatle problem olarak görülen durumların bir deneyim edinme aracı algılanmasını ifade eder. Son olarak *farkındalık* (mindfulness) kişinin acı veren duygu ve düşünceleriyle iç içe geçmek ve onların altında ezilmek yerine onları anlamayı ve dengeyle

yaklaşmayı tanımlar. Diğer bir ifadeyle, farkındalık bireyin olumsuz duygu ve düşünceleri ortaya çıktığı zaman onları değiştirmeden, bastırmadan ve kaçmaya çalışmadan olumsuz duygu ve düşüncelerine ilişkin açık düşünmeyi tercih etmesidir.

Öz-şefkat kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar henüz çok başlangıç aşamasında olmasına karşın, psikolojik sağlıkla ilişkili bir yapı olduğu yönünde araştırmacılar hem fikirdir. Öz-şefkat kaçınılmaz olarak her insanın başına gelebilecek yanlışlıklar ve hatalar karşısında kişinin kendisinin de bir insan olduğunu ve her insanın hata yapabileceğini hatırlatarak kendisine aşırı yüklenmesine ve ağır eleştirilerde bulunmasını, dolayısıyla yalnızlık hissetmesini engeller (Allen ve Leary, 2010; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Diğer taraftan duygular ve düşünceler her zaman sağlam ya da sağlıklı ölçütler değildir. Duygular ve düşünceler doğası itibarıyla geçici olgulardır, bireyin onlarla aşırı özdeşim kurması onun duygu ve düşüncelerinde kaybolmasıyla sonuçlanır. Öz-şefkate duygu ve düşüncelere yenilmek yerine, onların doğasına yönelik farkındalık esastır (Neff, 2003a; Neff ve diğerleri, 2007). Tüm bunlarda kişiyi psikolojik açıdan daha sağlıklı ve fonksiyonel kılmak açısından önem taşıyan unsurlardır (Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Nolen-Hoeksema, 1991; Wood, Saltzberg, Neale ve Stone, 1990). Yapılan araştırmalar öz-şefkatin nevroz, depresyon ve kaygıyla negatif ilişkili olduğu (Kıcalı ve Arcan, 2016), yaşam doyumu (Deniz, Arslan, Özyeşil, ve İzmirli, 2012), sosyal bağlılık (Neff ve diğerleri, 2007) ve öznel iyi oluşla da (Leary ve diğerleri, 2007; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009) pozitif ilişkili bir yapı olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin öğrenme süreçleriyle ilişkisini inceleyen bir çalışmada, ilk olarak öz-şefkatin merak ve içsel motivasyonla şekillenen öğrenme ile pozitif ilişkili bir yapı olduğu bulunurken, öğrenmenin başarı ya da başarısızlık üzerinden bir performans olarak değerlendirildiği öğrenme motivasyonu ile negatif ilişkili bir yapı olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda öz-şefkat, öğrencilerin başarısızlıkları ile baş etmede kullandıkları duygu odaklı stratejilerle pozitif, kaçınma odaklı stratejilerle de negatif ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Kronik rahatsızlıkları olan hastalarda öz-şefkatin stres ve baş etmedeki aracı rolünü inceleyen bir araştırmada, öz-şefkatin anlamlı düzeyde uyumlu baş etme yollarıyla pozitif, uyumsuz baş etme yöntemleriyle de negatif düzeyde ilişkili olduğu, dolayısıyla hastaların daha az stres deneyimledikleri sonucu bulunmuştur (Fuschia ve diğerleri, 2015). Bir diğer çalışmada, infertilite tanısı almış ve bebek sahibi olmak için tedavi gören kadınlarla, infertilite tanısı olup evlat edinmeye karar veren kadınların öz-şefkat düzeyleri incelenmiştir. Evlat edinme kararı alan grubun öz-şefkat düzeyi anlamlı derecede yüksek çıkarak, diğer gruba göre süreçteki zorluklarla baş etmede kullandıkları yolları olumlu anlamda etkilediği ortaya koymuştur (Cunha, Galhardo ve Pinto-Gouveia, 2016). Yukarıda belirtilen araştırmalardan hareketle öz-şefkatin kişilerin psikolojik sağlıklarını korumalarında koruyucu bir etken olduğu ve yaşadıkları problemleri üstesinden gelmelerinde kolaylaştırıcı bir rol oynadığı görülmektedir. Öz-şefkat kavramı ülkemizde son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken bir konu olmuştur, bu anlamda yapılacak araştırmaların

öz-şefkatin stresle başa çıkma noktasında daha fazla bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversite dönemi açısından her iki değişken de öğrencilerin yaşam kaliteleri açısından önem taşımaktadır. Öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını ne derece yordadığının incelenmesi, öz-şefkatin bir baş etme yolu olarak ele alınmasına, aynı zamanda üniversitelerde yürütülen psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine de yardımcı olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmayla üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin ne ölçüde öz-şefkat düzeyi tarafından yordandığını değerlendirmek hedeflenmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modeli gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Örnekleme

Araştırmanın evreni Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri, örneklemini de Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesinde çeşitli bölümlerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Veriler 2018 yılı yaz okuluna kayıtlı öğrenciler üzerinden toplanmıştır. Yaz okulu dersleri farklı bölümlerde eğitim gören öğrencilerden oluştuğundan, örneklemin çeşitlilik olarak gerekli seviyeyi karşılayacağı varsayılmış ve uygulama yapılacak sınıflar rastgele seçilerek küme örnekleme yoluyla veriler toplanmıştır. Küme örnekleme olasılıklı örnekleme tekniklerinden olup, araştırmacının evreni birden çok gruba bölerek bir küme oluşturduğu ve her bir kümenin örneklemin parçası olma şansının eşit olduğu bir yöntemi ifade etmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Örnekleme yer alan 340 öğrenciden 90'ı erkek (%26.5), 250'si ise (%73.5) kadındır. Minimum yaş 18, maksimum yaş 48 olmak üzere grubun ortalama yaşı 22'dir. Sınıf düzeyinde öğrencilerin 5'i (%1.5) 1. sınıf, 34'ü (%10) 2. sınıf, 153'ü (%45), 3. sınıf, 148'i (%43.5) 4. sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Öz-Şefkat ölçeği (Self Compassion Scale): Kişinin zorluklar karşısında kendisine genel olarak nasıl davrandığını değerlendirmeyi amaçlayan öz-anlayış ölçeğinin orijinali 26 madde içeren altı alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte, belirtilen durumla ilgili olarak "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" şeklinde beşli Likert tipi bir ölçek kullanılarak cevaplayanlardan ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-anlayış ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından

yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı göstermiştir. Aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan iki madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, benlik saygısı ile arasında $r=.62$; yaşam doyumuyla arasında $r=.45$; pozitif duyguyla arasında $r=.41$ ve negatif duyguyla arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ise .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin örneklem üzerindeki geçerlik güvenirlik araştırmasına yönelik DFA analizi ile ilgili farklı görüşler mevcut olup, bu çalışma için yapılmaması tercih edilmiştir.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ): Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, bireylerin stres durumları karşısında nasıl bir başa çıkma biçimi geliştirdiğini değerlendirmek amacıyla beş alt boyut ve toplamda 30 madden oluşan dördümlü Likert tipi bir ölçektir. Bu alt boyutlar, "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım", "çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım" ve "sosyal destek arama" olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için yapılan analiz sonucuna göre: Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayılarının, iyimser yaklaşım için .49-.68, kendine güvenli yaklaşım için .62-.80, çaresiz yaklaşım için .64-.73, boyun eğici yaklaşım için .47-.72 ve sosyal destek arama faktörü için .45-.47 arasında olduğu belirtilmiştir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışma için alt ölçeklerin Cronbach's Alpha değerleri kendine güvenli yaklaşım için .79, iyimser yaklaşım için .73, çaresiz yaklaşım için .71, boyun eğici yaklaşım için .59, sosyal destek alt boyutu için ise .59 olarak bulunmuştur. Ölçeğin örneklem üzerindeki geçerlik güvenirlik araştırmasına yönelik DFA analizi ile ilgili farklı görüşler mevcut olup, bu çalışma için yapılmaması tercih edilmiştir.

Veri Analizi

Araştırmanın temel değişkenleri olan öz-şefkat ve stresle başa çıkma kavramlarıyla ilgili literatürde yer alan ölçekler taranmıştır. Uygunluğuna karar verilen ölçeklerin belirlenmesinin ardından ölçek sahipleriyle mail üzerinden iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler, SPSS 17.0 programıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak incelenmiştir.

Etik Beyanı

Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analiz sonuçları tablo gösterimleriyle birlikte yer almaktadır. İlk olarak Tablo 1’de ölçeklerin betimsel istatistik değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmektedir.

Tablo 1. Öz-şefkat ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği betimsel istatistik sonuçları

Ölçekler	μ	SS	Çarpıklık	Basıklık
Öz-Şefkat	78.04	15.47	.132	-.280
Kendine Güvenli Yaklaşım	21.69	3.45	-.538	.952
İyimser Yaklaşım	14.16	2.77	-.327	.141
Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım	19.61	4.15	-.120	-.120
Boyun Eğici Yaklaşım	12.86	2.93	.111	.114
Sosyal Destek Arama	11.71	2.13	-.117	-.312

(N=340)

Tablo 1’de görüldüğü üzere, veriler normal dağılım varsayımını desteklemekte, basıklık ve çarpıklık değerleri +1 ile -1 arasında yer almaktadır. Tabachnick ve Fidell’e (2015) göre +1 ile -1 arasında yer alan basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım için kabul edilir değerlerdir. Tablo 2’de öz-şefkat ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi test etmeye yönelik analiz sonuçları verilmektedir.

Tablo 2: Öz-şefkat ve stresle başa çıkma tarzları puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere uygulanan pearson çarpım moment korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1.Öz-Şefkat	-					
2. Kendine Güvenli Yaklaşım	.542**	-				
3.İyimser Yaklaşım	.646**	.612**	-			
4.Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım	-.580**	-.285**	-.263**	-		
5.Boyun Eğici Yaklaşım	-.178**	-.245**	-.002	.410**	-	
6.Sosyal Destek Arama	.146**	.182**	.113*	-.101	-.151**	-

**p<.01, *p<.05 (N=340)

Tablo 2’de görüldüğü üzere öz-şefkat stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarıyla anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Öz-şefkat kendine güvenli yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde orta düzeyde ($r=.542$, $p<.01$), iyimser yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde orta düzeyde ($r=.646$, $p<.01$), çaresiz kendini suçlayıcı yaklaşım alt boyutuyla negatif yönde orta düzeyde ($r=-.580$, $p<.01$), boyun eğici yaklaşım alt boyutuyla negatif yönde düşük düzeyde ($r=.178$, $p<.01$), sosyal destek arama alt boyutuyla pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.146$, $p<.01$) ilişkili bulunmuştur. Tablo 3’te, öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını ne düzeyde yordadığına ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3: Öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	β	Standart Hata	F	R ²	Uyarlanmış R ²	t
	Kendine Güvenli Yaklaşım	.121	.010	140.610	.294	.292	11.858**
Öz-şefkat	İyimser Yaklaşım	.115	.007	242.463	.418	.416	15.571**

Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım	-.156	.012	171.561	.337	.335	-13.098**
Boyun Eğici Yaklaşım	-.034	.010	11.059	.032	.029	-3.325**
Sosyal Destek Arama	.020	.007	7.332	.021	.018	2.706*

**p<001, * p<01 (N=340)

Tablo 3'te gösterildiği üzere, öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir yordayıcı gücü olduğu görülmektedir. Alt boyutlara göre incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutundaki varyansın %29'u (F=140.610, p<001), iyimser yaklaşım alt boyutundaki varyansın %42'sini (F=242.463, p<001), çaresiz yaklaşım alt boyutundaki varyansın negatif yönde %34'ünü (F=171.561, p<001), boyun eğici yaklaşım alt boyutundaki varyansın negatif yönde %3'ünü (F=11.059, p<001) ve sosyal destek arama alt boyutundaki varyansın %2'sini (F=7.332, p<01) açıklamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını ne düzeyde yordadığını inceleyen bu araştırmada, öz-şefkatin bireylerin stresli durumlarla baş ederken kullandıkları yöntemleri istatistiksel açıdan anlamlı derecede yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Stresle baş etmede kullanılan yöntemler çeşitlilik göstermekle beraber, öz-şefkat sahibi bireylerin yaşanan stresli olaylar karşısında daha olumlu pencereden bakabilmeye meyilli oldukları, stresli durumlardan gerek zihinsel gerekse davranışsal kaçınma yollarını daha az kullanmaya meyilli olduklarını göstermektedir (Allen ve Leary, 2010). Diğer yandan öz-şefkatin problem çözmeye dayalı stratejilerle ilişkisi noktasında araştırmalar farklı sonuçlar göstermekte, bazıları planlama, strateji geliştirme, eyleme geçme gibi boyutlarda öz-şefkatle anlamlı bir ilişki bulamazken (Leary ve diğerleri, 2007; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005), bazıları da merak etme, keşfetme, inisiyatif alma gibi boyutlarda pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır (Fuschia ve diğerleri, 2015; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Allen ve Leary (2010) araştırmalara yansıyan bu farklılığın bireyin olan durumla ilgili algıladığı kontrol hissini önemli bir etken olabileceğini, öz-şefkat sahibi bireylerin olayların eyleme geçerek çözülebileceğini düşünüyorlarsa o zaman problem çözüme odaklı yöntemleri kullanmaya meyilli olduklarını ifade etmektedir.

Bu araştırmada Folkman ve Lazarus (1980) tarafından belirlenen beş farklı baş etme yöntemi temel alınmıştır. Bu yöntemlerinden ilki olan kendine güvenli yaklaşım bireyin kendisini zorlayan bir durumla karşılaştığında kendi gücüne olan inancıyla, geleceğe umutla bakmasıyla ve yaşamından aldığı memnuniyetle ilişkili bir baş etme mekanizması olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz-şefkatin bu alt boyutu yordama gücüne bakıldığında ise, bu alt boyuttaki varyansın %29'unu açıkladığı görülmektedir. Bu bulgu öz-şefkatin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumuyla pozitif ilişkili bir kavram olduğunu gösteren diğer çalışmalarla da desteklenmektedir (Neff, 2004; Neff, ve diğerleri., 2006; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Tel ve Sarı, 2016).

İyimser yaklaşım bireyin stresli durumlara karşı genel bir iyimserlik tavrı ve hoşgörü ile yaklaştığı, zorlayıcı durumları daha pozitif bir düşünce içeriğiyle değerlendirdiği bir baş etme yoludur. Öz-şefkat bu alt boyutun % 42'sini açıklayarak diğer boyutlara kıyasla en yüksek yordama

düzeğini iyimser yaklaşım alt boyutunda göstermiştir. Bu bulgu aynı zamanda öz-şefkat seviyesi yüksek bireylerin düşük bireylere göre negatif olayları daha az olumsuz/felaketleştirme içerikleriyle tanımladıkları görülen araştırmalarla da desteklenmektedir. Öz-şefkatin doğası itibarıyla yaşanan durumları pozitif bir çerçeveye yeniden değerlendirmeyi içeren bir kavram olması, hiç şüphesiz iyimser bir tutumu da gerekli kılmaktadır (Adams ve Leary, 2007; Leary ve diğerleri., 2007; Neff ve diğerleri., 2005).

Stresle baş etme yöntemlerinden çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım bireyin umutsuz, kötümser bir tutumla kendisini zayıf ve güçsüz hissettiği, sorunun kaynağı olarak kendisini gördüğü bir başa çıkma yoludur. Öz-şefkatin bu boyutu yordama düzeyine bakıldığında çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşımın negatif yönde %34'ünü açıklamaktadır. Buradan hareketle öz-şefkatin, bireyin kendisini suçlaması ve kendisini yargılamasıyla zıt yönde ilerleyen bir kavram olduğu görülmektedir. Nitekim araştırmalar da öz-şefkat sahibi bireylerin kendilerine yüklenmek yerine nezaketle yaklaşımları nedeniyle bir baş etme yolu olarak kendini suçlama mekanizmasını kullanma düzeylerini oldukça düşük olarak bulgulamaktadır (Cunha ve diğerleri, 2016; Fuschia ve diğerleri, 2015). Aynı zamanda, öz-şefkatin farkındalık bileşeni kişinin duygularını bastırması ya da onların kontrolüne girmek yerine kişinin duygularını anlamaya çalışmasını içerdiğinden öz-şefkate kişinin duygularından kaçınması yerine ölçülü bir tepkiyle yaşadıklarını anlamaya çalışmasına yardımcı olan bir baş etme yoludur (Neff, 2003a).

Sosyal destek arama alt boyutu çok geniş yöntemler içeren başa çıkma yolu olarak bireyin stresli durumlarda dayanışmaya önem verdiği ve aile, arkadaş, uzman, manevi figürler ve diğerlerinden yardım, tavsiye ve destek aramayı ifade eden bir başa çıkma mekanizmasıdır. Öz-şefkatin temel bileşenlerinden biri olan insanın yaşadıklarını ortak insanlık paydasında değerlendirmesi, öz-şefkat sahibi bireylerin sosyal desteği doğrudan değil de dolaylı olarak deneyimledikleri yönünde değerlendirilebilir. Neff ve diğerleri (2007) katılımcılara "en büyük zayıf noktaları" ile ilgili bir yazı yazmalarını istemiş ve öz-şefkat sahibi bireylerin daha sosyal anlamda bağlar kullandıklarını, "biz" kalıbıyla aile, arkadaş ve genel olarak insanlarla ilişkili yanıtlar verdiklerini bulmuşlardır. Dolayısıyla stresle başa etmede sosyallik daha çok bireyin hayatındaki diğer önemli kişilerle olan bağını ve zor durumlarda bu bağını aktifleştirmesi anlamına gelirken, öz-şefkat kavramı açısından sosyallik ise bireyin kendisini daha büyük bir bağlam içerisinde değerlendirmesi, insanlık ailesinin bir üyesi olarak görmesi anlamını taşımaktadır. Bu araştırmada da öz-şefkatin bu alt boyutu %2 düzeyinde açıkladığı bulgusu, stresle başa çıkmadaki sosyallik vurgusuyla öz-şefkate yer alan sosyallik vurgusunun farklılığını gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Son olarak boyun eğici yaklaşım soruna daha çok pasif kalarak, kadercı bir bakış açısıyla herhangi bir çaba ve sebat göstermeden işi olacağına bırakma hali olarak açıklanan baş etme yöntemidir. Öz-şefkatin bu boyutu yordama düzeyine bakıldığında boyun eğici yaklaşımın %3'ünü

yani oldukça düşük bir miktarını açıklamaktadır. Öz-şefkat bireyi aktifleştiren bir kavramdır. Öz-şefkatin merak, keşfetme ve kişisel eylem planı gibi eylem odaklı başa çıkma değişkenleri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu da bize öz-şefkat sahibi bireylerin olan bitene pasif bir seyirci olmak yerine çevreyle aktif bir etkileşimde bulunan bireyler olabileceği yönünde kanıtlar sunmaktadır (Neff ve diğerleri., 2007). Öz-şefkat sahibi bireyler öz-şefkat seviyesi düşük bireylere göre daha fazla hatalarının sorumluluğunu kabul etme eğilimindedirler (Leary ve diğerleri., 2007). Diğer yandan boyun eğici yaklaşımın durumu kabullenmeden farklı bir şey olduğu, boyun eğmedeki eylemsizlikle kabullenmedeki eylemsizliğin aynı şey olmadığını, bu bulgu da açıklar niteliktedir. Öz-şefkatin problem çözme odaklı stratejilerle olan ilişkisinin farklı sonuçlar vermesinde, bireyin durumu değiştirebileceğine dair kontrol hissinin önemli bir nokta olduğunu desteklemektedir.

Sonuç olarak bu araştırma öz-şefkatin kendisinin kayda değer bir baş etme yöntemi olabileceği noktasında önemli bulgular ortaya koymaktadır. Öz-şefkatin, stresli olay ya da durumlara olumlu yönden bakabilmeyi içeren bilişsel stratejilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu destekleyen araştırmalara ek olarak, bu araştırmada kullanılan baş etme yollarından iyimser yaklaşımı en yüksek düzeyde yordamaktadır (%42). Bunu takip eden kendini suçlama (%34) ve kendine güvenli yaklaşım (%29) yöntemlerindeki yordama yüzdeleri de birlikte ele alındığında stres karşısındaki 'ben'in olabilecek en iyi versiyonuyla durumu ele alabilmesine katkı sağladığı söylenebilir. Buradan hareketle öz-şefkatin hem stresli olaylara hem de bu olaylar karşısındaki 'ben'e bakış açısını önemli ölçüde etkilediği, dolayısıyla olumlu bir baş etme yolu olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Eylem odaklı stratejiler açısından bakıldığında ise sosyal destek arama (%2) ve boyun eğme (%3) yöntemleriyle oldukça düşük yordama düzeyi ortaya çıkmıştır. Literatürde de belirtildiği üzere eylem odaklı stratejilerin bireyin duruma yönelik algıladığı kontrol hissiyle bağlantılı şekilde araştırılmasının düşük yordama düzeyi olan stratejileri anlama noktasında daha bilgilendirici olabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Çalışmanın örneklem grubunun tek bir üniversite ve onun tek bir fakültesindeki öğrencilerden oluşması çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Çalışma sadece üniversite öğrencileri ve tek şehirde yürütüldüğünden, bulguların genellenebilirliği de sınırlıdır.

Öneriler

Yapılan bu araştırma sonucunda öz-şefkatin stresle baş etmede kullanılan yöntemlerden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve çaresiz/boyun eğici yaklaşım yöntemlerini önemli derecede yordadığı, dolayısıyla öz-şefkatin kendisinin de kayda değer bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, stresle başa çıkmada gerek bireysel gerekse grup çalışmalarında program içeriklerine öz-şefkat kavramı, öz-şefkatin kazanılması için bilgi ve beceriler başlığı eklenebilir. Aynı şekilde, üniversite öğrencileri için öz-şefkat seviyelerini arttırmaya

yönelik grup çalışmaları yapılabilir. Alanyazında öz-şefkatle ilgili araştırmalar gereksinim duyulduğundan farklı baş etme stratejileri ile öz-şefkat arasındaki ilişkiye bakılabilir, farklı örneklem grupları ve farklı değişkenlerle çalışmalar yürütülebilir.



<http://kefad.ahievran.edu.tr>

Ahi Evran University Journal of Kırşehir Education Faculty

ISSN: 2147 - 1037

ENGLISH VERSION

Introduction

Being a student at the university is a process with extremely important dynamics that requires students to cope with a number of issues and problems. Students usually attend university during a transitional stage between adolescence and adulthood, conceptualized as 'emerging adulthood'. During this time, individuals have to make many decisions about their lives on their own and manage their own lives (Arnett, 2007). The distinctive feature of this period is that the identity formation process is shaped by trials and decision-making across three dimensions: romantic relationships, career choice, and worldview (Arnett, 2000). Life during this period may be worse than in other developmental periods due to indecision, behaving independently, having many options, and erraticness. Consequently, individuals may feel more stressed and experience negative emotions more often. While emerging adulthood may not be seen in every culture, university students in Turkey show the characteristics of this period (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşçu and Çok, 2016). As one of the most important transitions in an individual's life, university can bring unique challenges to deal with. Students may face many situations that can increase their stress levels, such as an inability to adapt to the new environment and develop a sense of belonging, separation from the family, economic difficulties, and worries about their future and academic success (İnanç, Savaş, Tutkun, Herken, and Savaş, 2004; Özdel, Bostancı, Özdel and Oğuzhanoglu, 2002). In particular, students who start university in another city often have to struggle with the problems they encounter on their own (Karahana, Sardoğan, Özkamalı, and Dicle, 2005). Thus, studies have identified many sources of stress that negatively affect the lives of individuals in this period. It is therefore important to examine stress as a fact of life and ways of coping with it.

Stress can be defined as any situation that imposes physical and/or mental pressure on the person. It also depends on individual differences that disrupt the integrity of the person (Baltaş and Baltaş, 1996). Events that cause stress stimulate the individual psychologically, including negative

emotions. In response, the person uses some behavioral tools to ameliorate or overcome the stress in a process called coping (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, and Nolen-Hoeksema, 1996). There are many different conceptualizations of coping strategies in the literature. For example, Folkman and Lazarus (1988) define coping as the cognitive and behavioral efforts that individuals produce to overcome challenging situations. Steptoe (1991), on the other hand, divides the coping mechanism into two: problem-focused and emotion-focused. He then considers each in two dimensions: behavioral and cognitive. Şahin (1998) emphasizes the importance of cognitive flexibility, regardless of the coping mechanism. Given that perceptions and evaluations can cause stress, a flexible mindset is an important means of coping with stressful situations. This flexibility is targeted by self-compassion as a positive coping mechanism.

While the concept of self-compassion has existed in oriental philosophy for centuries, it is fairly new in Western psychology. Concepts like this, which have recently entered Western psychology from oriental philosophy, especially those based on Buddhism, add new perspectives to our understanding of mental health, psychological well-being, and mental problems (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, and Peterson, 1992; Rubin, 1996). Compassion, which self-compassion derives from, involves being sensitive to the pain and experiences of others, showing kindness to them, wishing to remove their pain, and not approaching people's mistakes with a judgmental attitude. Self-compassion, systematically defined by Neff (2003a; 2003b) based on Buddhist philosophy, includes being sensitive to one's own pain, not avoiding it, showing kindness to oneself, approaching one's own mistakes and flaws with a non-judgmental understanding, and defining one's experience as part of human experience generally.

According to Neff (2003a; 2003b), self-compassion has three dimensions. The first dimension is kindness towards oneself, meaning that individuals approach themselves with understanding and without intense criticism or judgment. Kindness includes the ability to patiently and gently encourage oneself to progress towards one's unique goals without feeling guilty. The second dimension, common humanity, describes the evaluation of one's own experiences under the common denominator of humanity instead of evaluating oneself as single and isolated. By taking this attitude towards experiences, individuals can see situations as problems as a tool for gaining experience. It also involves the belief that negative situations are not necessarily unique, but that other people may encounter similar problems. The third dimension, mindfulness, involves understanding and balancing one's painful feelings and thoughts rather than being overwhelmed and overwhelmed by them. Awareness is achieved when individuals prefer to think clearly about their negative feelings and thoughts without changing them, suppressing them, or trying to escape when they arise.

Although research into self-compassion is very recent, researchers already agree that it is related to psychological health. Self-compassion prevents people from overloading and heavily

criticizing themselves, thereby making themselves feel isolated. It does so by reminding them that, as humans, everyone can make mistakes (Allen and Leary, 2010; Neff, Rude and Kirkpatrick, 2007). In addition, it is important to realize that emotions and thoughts are not always reliable as they are inherently temporary phenomena. Therefore, excessive identification with them results in feeling lost inside of these feelings and thoughts. Thus, self-compassion requires being aware of the nature of feelings or thoughts rather than succumbing to feelings and thoughts (Neff, 2003a; Neff et al., 2007). These are important elements for making the person psychologically healthier and more functional (Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick, and Rude, 2007; Nolen-Hoeksema, 1991; Wood, Saltzberg, Neale, and Stone, 1990). Studies have shown that self-compassion is negatively related to neurosis, depression, and anxiety (Kıcalı and Arcan, 2016), but positively related to life satisfaction (Deniz, Arslan, Özgüven, and İzmirli, 2012), social connectedness (Neff et al., 2007), and subjective well-being (Leary et al., 2007; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, and Chen, 2009).

A number of studies have demonstrated that self-compassion can protect people's psychological health and help them overcome problematic situations. From their examination of the relationship between self-compassion and learning processes in university students, Neff, Hsieh, and Dejitterat (2005) found that self-compassion was positively related to learning shaped by curiosity and intrinsic motivation whereas it was negatively related to motivation to learn, in which learning is evaluated as a performance over success or failure. Self-compassion was also positively related to using emotion-focused strategies to cope with failures but negatively related to avoidance-focused strategies. From their examination of the mediating role of self-compassion in stress and coping in patients with chronic diseases, Fuschia et al. (2015) found that self-compassion was significantly positively associated with adaptive coping styles and negatively correlated with maladaptive coping methods, which reduced the patients' stress. Cunha, Galhardo, and Pinto-Gouveia (2016) compared self-compassion in infertile women who were either undergoing treatment to have a baby or had decided to adopt. Self-compassion was significantly higher in the latter group, indicating that it positively affected their coping strategies compared to the former group.

Self-compassion has also recently attracted the attention of researchers in Turkey who believe that studies can provide more information about the role of self-compassion in coping with stress. In particular, self-compassion and coping strategies are important determinants of university students' quality of life. Thus, it is necessary to determine how much self-compassion predicts coping styles and thereby inform university psychological counseling and guidance services. Accordingly, this study evaluates the extent that university students' stress coping strategies are predicted by their level of self-compassion.

Method

Research Design

This research was based on a correlational survey model. These research models aim to determine the existence and/or degree of co-variation between two or more variables. Although this cannot prove a genuine cause and effect relationship, it allows the level of one variable to be estimated if the level of another variable is known (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, and Demirel, 2016).

Sample

The population was students studying in various departments at Marmara University Faculty of Education. Specifically, data were collected from students enrolled in the summer school in 2018. Since summer school courses include students from various departments, it was assumed that the sample would meet the required level of diversity. Therefore, classes were randomly selected and data collected by cluster sampling. Cluster sampling is a random sampling method in which the researcher divides the population into multiple groups to create clusters, each of which has an equal chance of being sampled (Büyüköztürk et al., 2016).

The sample consisted of 340 students of whom 90 (26.5%) were male and 250 (73.5%) were female. The average age was 22 years, ranging from 18 to 48. Five students (1.5%) were first year, 34 students (10%) were second year, 153 students (45%) were third year, and 148 students (43.5%) were fourth year.

Data Collection Instruments

Self-Compassion Scale: This scale, developed by Neff (2003b), evaluates how individuals generally treat themselves in the face of difficulties, of the original 26-item scale has six subscales. Responses are measured on a five-point Likert type, from "1-almost never" to "5-almost always". Reliability and validity testing of the Turkish version of the scale was carried out by Deniz, Kesici and Sümer (2008). They reported a one-dimensional structure unlike the original. In addition, two items having less than .30 in total item correlation were removed from the scale to leave 24 items. The internal consistency coefficient was .89 and the test-retest correlation was .83. Regarding criterion-related validity, the correlation of self-compassion with self-esteem was $r=.62$, with life satisfaction $r=.45$, with positive emotion $r=-.41$ and with negative emotion as $r=.48$. For this study, Cronbach's Alpha was .92. Given the lack of consensus regarding the use of CFA analysis to test scale validity and reliability, it was not conducted for this study.

Ways of Coping Inventory: This scale was developed by Folkman and Lazarus (1980) and adapted into Turkish by Şahin and Durak (1995). This 30-item scale has five subscales with responses recorded on a four-point Likert-type scale. The subscales are "self-confident approach", "optimistic approach",

“helpless approach”, “submissive approach”, and “seeking social support”. The internal consistency coefficients were .49-.68 for optimistic approach, .62-.80 for self-confident approach, .64-.73 for helpless approach, .47-.72 for submissive approach, and .45-.47 for seeking social support. For this study, the Cronbach’s Alpha values were .79 for self-confident approach, .73 for optimistic approach, .71 for helpless approach, .59 for submissive approach, and .59 for seeking social support. As for the previous scale, CFA analysis was not used to test the scale’s validity and reliability.

Data Analysis

A literature search was conducted to identify suitable scales for measuring self-compassion and coping with stress. The necessary permissions were then obtained by e-mailing the owners. Pearson Product Moment Correlations and Simple Linear Regression Analysis were conducted using SPSS 17.0 program.

Ethical Considerations

This study was carried out in accordance with all the rules specified in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive." None of the actions specified under the “Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics” in the second part of the directive were carried out.

Findings

Table 1 presents the scale descriptive statistics, including skewness and kurtosis values.

Table 1. *Descriptive statistics for self-compassion scale and ways of coping inventory*

Scales	μ	SS	Skewness	Kurtosis
Self-Compassion	78.04	15.47	.132	-.280
Self-Confident Approach	21.69	3.45	-.538	.952
Optimistic Approach	14.16	2.77	-.327	.141
Helpless Approach	19.61	4.15	-.120	-.120
Submissive Approach	12.86	2.93	.111	.114
Seeking Social Support	11.71	2.13	-.117	-.312

(N=340)

The descriptive statistics support the assumption of normal distribution as the kurtosis and skewness values are between +1 and -1 (Tabachnick and Fidell, 2015). Table 2 presents the correlations between self-compassion and ways of coping.

Table 2. *Pearson product moment correlation analysis results for self-compassion and ways of coping*

	1	2	3	4	5	6
1. Self-Compassion	-					
2. Self-Confident Approach	.542**	-				
3. Optimistic Approach	.646**	.612**	-			
4. Helpless Approach	-.580**	-.285**	-.263**	-		
5. Submissive Approach	-.178**	-.245**	-.002	.410**	-	
6. Seeking Social Support	.146**	.182**	.113*	-.101	-.151**	-

**p<.01, *p<.05 (N=340)

As shown in Table 2, self-compassion significantly correlated with all six ways of coping inventory subscales. There were moderate positive correlations with self-confident approach ($r=.542$, $p<.01$) and optimistic approach ($r=.646$, $p<.01$), and moderate negative correlations with helpless approach ($r=-.580$, $p<.01$) and submissive approach ($r=.178$, $p<.01$). The positive correlation with seeking social support ($r=.146$, $p<.01$) was low.

Table 3: Simple Linear Regression Analysis results of self-compassion predicting ways of coping

Predictor Variable	Dependent Variable	β	Standard Error	F	R ²	Adapted R ²	t
Self-Compassion	Self-Confident Approach	.121	.010	140.610	.294	.292	11.858**
	Optimistic Approach	.115	.007	242.463	.418	.416	15.571**
	Helpless Approach	-.156	.012	171.561	.337	.335	-13.098**
	Submissive Approach	-.034	.010	11.059	.032	.029	-3.325**
	Seeking Social Support	.020	.007	7.332	.021	.018	2.706*

** $p<.001$, * $p<.01$ (N=340)

According to the regression analysis results in Table 3, self-compassion significantly predicts ways of coping. Regarding the subscales, self-compassion significantly explains 29% of the variance in self-confident approach ($F=140.610$, $p<.001$), 42% of the variance in optimistic approach ($F=242.463$, $p<.001$), 34% of the variance in helpless approach negatively ($F=171.561$, $p<.001$), 3% of the variance in submissive approach ($F=11.059$, $p<.001$) negatively, and 2% of the variance in seeking social support ($F=7.332$, $p<.01$).

Discussion

This study examined the extent to which self-compassion predicts ways of coping with stress. The findings indicate that self-compassion significantly predicts the ways of coping individuals use when faced with stressful situations. Although coping styles vary, individuals with more self-compassion tend to see the bright side of stressful events more and engage less in cognitive and behavioral avoidance (Allen and Leary, 2010).

Previous studies have reported different regarding the relationship between self-compassion and problem-solving coping strategies. Some found no significant relationship with self-compassion in planning, strategy development, and taking action (Leary et al., 2007; Neff, Hsieh, and Dejitterat, 2005). Some found a significant positive relationship between self-compassion and wondering, exploring, and taking the initiative (Fuschia et al., 2015; Neff, Rude, and Kirkpatrick, 2007). Allen and Leary (2010) argue that this difference may be an important determinant of the sense of control that individuals perceive about the situation. If individuals have self-compassion think that problems can be resolved by taking action, then they tend to use problem-solving-oriented methods.

Our study drew on the five different coping methods identified by Folkman and Lazarus (1980). The first of these, the self-confident approach, relates to individuals' belief in their own strength, looking to the future with hope, and life satisfaction from dealing with a challenging situation. In our study, level of self-compassion explains 29% of the variance in taking a self-confident approach. This finding is supported by other studies showing that self-compassion is positively related to psychological well-being and life satisfaction (Neff, 2004; Neff, et al., 2006; Sarıcaoğlu and Arslan, 2013; Tel and Sarı, 2016).

In the optimistic approach, individuals adopt an optimistic, tolerant attitude to stressful events so that they view challenging situations more positively. Self-compassion explained 42% of the use of an optimistic approach, which was the highest predictive level. This finding is also supported by previous studies that show that individuals with high self-compassion describe negative events with less negative/catastrophizing content than individuals with low self-compassion levels. Self-compassion undoubtedly necessitates optimistic attitudes because it includes re-evaluating lived situations within a positive framework (Adams and Leary, 2007; Leary et al., 2007; Neff et al., 2005).

Individuals who adopt the helpless approach feel weak and powerless and adopt a hopeless, pessimistic attitude while seeing themselves as the source of the problem. In this study, self-compassion level explained 34% of the variance in this approach negatively. Thus, self-blaming and self-judgment are inversely proportional to level of self-compassion. Previous studies also report that individuals with self-compassion are unlikely to use self-blame as a coping strategy, as they approach themselves with kindness instead of burdening themselves (Cunha et al., 2016; Fuschia et al., 2015). Since the awareness component of self-compassion includes suppressing one's emotions or trying to understand them instead of being under their control, self-compassion helps individuals to understand their experiences through a measured reaction instead of avoiding their emotions (Neff, 2003a).

Individuals who seek social support as a coping mechanism attach importance to solidarity in stressful situations. Therefore, they seek help, advice, and support from family, friends, experts, spiritual figures, and others to cope with a wide range of stresses. A basic component of self-compassion is to evaluate experiences in terms of the common denominator of humanity, so individuals with self-compassion experience social support indirectly, not directly. For example, Neff et al. (2007) asked participants to write an article about their "biggest weak points". They found that individuals with self-compassion referred more to social bonds and gave answers related to family, friends, and people in general with a "we" pattern. In coping with stress, sociability mostly refers to individuals' bonds with other important people and activating this bond in difficult situations. Sociability as part of self-compassion means that individuals evaluate themselves within a larger context as a member of the human family. In our study, self-compassion explained 2% of the variance

in seeking social support, which can be interpreted as showing the difference between emphasizing sociability to cope with stress versus emphasizing sociability in self-compassion.

Finally, the submissive approach to stress coping involves being passive and fatalistic, and letting go of work without any effort or perseverance. Self-compassion negatively explained 3% of the variance in this approach, which is very low. As a concept that activates the individual, self-compassion is positively associated with action-oriented coping variables, such as curiosity, exploration, and personal action plan. This is evidence that self-compassionate individuals actively interact with the environment instead of being a passive spectator (Neff et al., 2007). Self-compassionate individuals are more likely to accept responsibility for their mistakes than individuals with low self-compassion (Leary et al., 2007). This finding also suggests that a submissive approach is not the same as accepting the situation while inaction in submission and inaction in accepting are not the same thing. It supports the idea that having a sense of control to change the situation is an important factor in the relationship between self-compassion and adopting problem-solving-oriented strategies.

Limitations

The main limitation of the study is that it sampled only students from one faculty within a single university in Turkey, which limits the generalizability of the findings.

Suggestions

This study showed that higher self-compassion significantly predicts the adoption of self-confident and optimistic approaches whereas it negatively predicts the use of a helpless or submissive approach to cope with stress. Thus, self-compassion itself can be considered a significant coping method. Self-compassion can therefore be added to psychological programs using individual and group work for coping with stress while knowledge and skills can be taught to acquire self-compassion. Likewise, group work can be prepared for university students to increase their self-compassion. Further studies on self-compassion are needed, particularly regarding the relationship between different coping strategies and self-compassion, and conducted with different sample groups and variables.

Kaynakça

- Adams, C. E. & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1120–1144.
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107–118.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469-480.
- Arnett, J. J. (2007) Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives, 1* (2), 68-73.
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 204-227.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Y. Alagon). Ankara: Arkadas Yayınları.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1996). *Stres ve basa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cunha, M., Galhardo, A. & Pinto-Gouveia, J. (2016). Experiential avoidance, self-compassion, self judgment and coping styles in infertility. *Sexual and Reproductive Health Care, 10*, 41-47.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36*(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 428-446.
- Deniz, M. E. & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158), 116-127.
- Donat A., Bilgiç B., Eskiocak A., & Koşar D., (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, 9*(3), 451-459.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*(3), 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 466-475.

- Fuschia M. Sirois, Danielle S. Molnar & Jameson K. Hirsch (2015): Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Herken, H. & Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde psikiyatrik açıdan incelenen öğrencilerin klinik ve sosyodemografik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 222-230.
- Kacur, M. ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları: Erciyes Üniversitesi Örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273-297.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J. & Peterson, L. G. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Karahan, F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2005). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63- 71.
- Kıcalı, Ü. Ö. & Arcan, K. (2016). Öz-sefkat ve yineleyici düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(17), 16.
- Kins, E. & Beyers, W. (2010). Failure to launch, failure to achieve criteria for adulthood?. *Journal of Adolescent Research*, 25(5), 743-777.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. (2003a) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. & Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3*, 155-161.
- Rubin, J. B. (1996). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. New York: Plenum.
- Sarıcaoğlu, H. & Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2087-2104.
- Schulenberg, J. E. & Zarrett, N. R. (2005). *Mental health during emerging adulthood: Continuity and discontinuity in courses, causes and functions*. Washington, US: American Psychological Association.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*, 216-269.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Psikoloji Dergisi, 10*(34), 56-73.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Steptoe, A. (1991). Psychological coping, individual differences and physiological stress responses. In Cooper, C. L. & Payne, R. (Ed.), *Wiley series on studies in occupational stress. Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 205-233). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Tel., F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 292-304.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. Ed. M. Baloğulu). Ankara: Nobel.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M. & Stone, A. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality & Social Psychology, 58*, 1027-1036.