

Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*

The Evaluation of Depression, Anxiety and Stress in University Students with Different Self-Compassion Levels

M. Engin DENİZ**

A. Serkan SÜMER***

Selçuk Üniversitesi

Isparta Milli Eğitim Müdürlüğü

Öz

Bu çalışmada farklı öz-anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırma verileri, üniversite eğitimini farklı bölümlerde alan öğrenciler arasından seçilen 240'ı kız ve 283'ü erkek olmak üzere toplam 523 öğrenciden sağlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin öz-anlayış düzeylerini saptamak amacıyla, Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-anlayış Ölçeği; depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek için ise Türkçeye uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda farklı öz-anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre, üniversite öğrencilerinin depresyon ($F=96.724$, $p<.001$), anksiyete ($F=52.501$, $p<.001$) ve stres ($F=90.518$, $p<.001$) puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Anksiyete, depresyon, öz-anlayış, stres.

Abstract

The aim of this study was to investigate the depression, anxiety and stress levels of the university students who had different self compassion levels (low, medium, high). The case study was composed of total 523 university students of which 240 were female and 283 were male and chosen by random set sampling method among the university students who were studying in different departments. In order to measure the self compassion levels of the students Self Compassion Scale which was adapted into Turkish by Deniz, Kesici and Sümer (2008) and to measure the depression, anxiety and stress levels of the students Depression, Anxiety and Stress Scale (DASÖ) which was adapted into Turkish by Akın and Çetin (2007) were used. Results of the study showed that there were significant differences in the average scores of the depression ($F=96.724$, $p<.001$), anxiety ($F=52.501$, $p<.001$) and stress ($F=90.518$, $p<.001$) levels of the students with respect to their different self compassion levels (low, medium, high).

Keywords: Anxiety, depression, self compassion, stress

Summary

The aim of this study was to evaluate the depression, anxiety and stress levels of the university students with respect to different self compassion levels. The answer to the question "Are the depression, anxiety and stress levels of the university students differ significantly with respect to their different levels of self compassion (low, medium, high)?" was searched.

* Bu çalışma ikinci yazarın, Doç. Dr. M. Engin DENİZ yönetiminde tamamlanan Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

** Doç. Dr. M. Engin DENİZ, Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi, Eğitim Bölümü, engindeniz@selcuk.edu.tr

*** Uzm. Psk. Dan. A. Serkan SÜMER, Bağlar İlköğretim Okulu, Isparta.

The case study was composed of total 523 students of which 240 were female and 283 were male, their mean age was 21.64 (Ss:1.53) and were chosen by random set sampling method among the students who were in different faculties of Selçuk University. In order to measure the self compassion levels of the students Self Compassion Scale developed by Neff (2003b) which was adapted into Turkish by Deniz, Kesici and Sümer (2008) and to measure the depression, anxiety and stress levels of the students Depression, Anxiety and Stress Scale (DASÖ) developed by Lovibond and Lovibond which was adapted into Turkish by Akin and Çetin (2007) were used.

According to the results of the study the depression F value of the university students was 96.724, anxiety F value was 52.501 and stress F value was 90.518. As a result of these findings a meaningful differentiation was determined among the depression, anxiety and stress mean scores of university students according to their (SC) Self Compassion level ($p<.001$). The depression, anxiety and stress mean scores of university students who had low self compassion were significantly higher than those who had medium and high level of SC. The depression, anxiety and stress mean scores of university students who had medium level of SC were found significantly higher than those who had high level of SC.

The common results of the study showed that the university students high in self compassion had a low level of depression, anxiety and stress. According to the researches made by Neff (2003a, 2003b) and Neff, Kirkpatrick and Rude, (2006), it was found that self compassion is negatively correlated with depression. These findings supports the findings of our research results in the students high in SC have low level of depression. Olinger, Kuioer, Shaw, (1987) and Smith, O'Keeffe, Jenkins, (1988) considered that individuals who are dependent and more self-critical tend to have more risk of suffering from depression rather than the individuals who have positive and rational self feelings and more independent. However Neff (2003b) found that the high scores of self-compassion negatively correlated with self-criticism, so that increasing self compassion feelings is an effective way of coping with chronic self criticism. These results show that increasing the self compassion level decreases the dimension of self criticism so that decreases the risk of depression.

The findings of the research show that individuals high in self compassion have lower level of anxiety. In the researches made by Neff (2003a, 2003b), Neff et al. (2006), Neff et al.(2005) it was found that self compassion had a significant negative association with anxiety, and also Neff, Hsieh and Dejitterat (2005) found that there wasn't a high correlation between self compassion and problem-focused coping strategies.

According to the findings of the research it can be said that individuals high in self compassion are psychologically healthier than those who have lower level of self compassion. So that the self compassion is related with depression, anxiety and stress, some basic information and skills should be taught to the psychological counselors through trainings.

Both preventative and group counseling interventions should be applied, in order to increase the self-compassion level of the students who have a high level of depression anxiety and stress, as a result of their medium and low level of self-compassion, as it was mentioned before additional researches involved in self-compassion should be made with different variables and sample groups.

Giriş

Bir toplumda üniversite gençliği, toplumun sosyokültürel yapısının en dinamik ögesidir. Üniversite gençliğini, diğer gençlik gruplarından ayıran en önemli özellik, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmalarıdır (Yazıcı, 2003). Ülke kalkınmasında en etkin unsurların; doğal kaynak, sermaye ve insan gücü üçlüsü olduğu, bu unsurların verimli olarak kullanılması gereği kabul edilmektedir. Bundan dolayı, nitelikli insan gücü yetiştirmek

sorumluluğunu üzerine alan üniversiteler, öğrencilerine bilgi, beceri, ideal ve iyi alışkanlıklar kazandırmanın yanı sıra, onların kişiliklerinin gelişmesi için problemlerinin de kaynağını bulup çareler aramaktadır (Korkmaz, 2006).

Ergenliğin son dönemlerini kapsayan üniversite yıllarında öğrencilerin bazı sorunlarla baş etmeleri gerekmektedir. Gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişikliklere bağlı olarak; duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal birçok çatışma yaşadığı, psikososyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarının arttığı bir çelişkiler dönemidir. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığının önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Bayhan, 2003; Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik, 1994; Özkürkçügil Çorapçioğlu, 1999).

Psikolojik sağlık değerlendirmelerinde en sık görülen psikolojik rahatsızlığın, bir duygu durum değişikliği olarak, depresyon olduğu belirtilmiştir (Yüksel, 1984). Üniversite gençleri arasında yapılan araştırmalarda da bu grubu tehdit eden en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu belirtilmektedir (Bumbery, Oliver ve McClure, 1978; Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002; Sherer, 1985). Kişilerarası ilişkiler, barınma, akademik ve ekonomik sorunların yanında özellikle son yıllarda iş bulma olanaklarının daha da zorlaşması öğrencilerin depresyon düzeylerini arttırmakta ve bu yoğun bir sorun olarak gençlerin zihinlerini meşgul etmektedir (Özgüven, 1992). Depresyon, depresif görünümün günler ile haftalar arasında bir süre devam etmesi durumudur ya da bir duygusal duruma, bir semptomaya veya bir klinik sendroma işaret eden olumsuzluk durumudur (Tüzün, 1993; Watson ve Clark, 1995). Depresyonlarda ortak olan ve genellikle sık sık görülen temel bozukluk, kederli duygu durumudur. Karamsarlık, çaresizlik, umutsuzluk, suçluluk duyguları, sosyal beceri ve etkileşimlerde gerileme ve bilişsel bozulmalar, başlıca belirtileri arasında sayılmaktadır (Köknel, 1989; Tegin, 1990).

Depresyon herhangi bir yaşta başlasa da ortalama başlangıç 20'li yaşların ortalarında olmaktadır. Epidemiyolojik veriler, başlangıç yaşının son yıllarda daha erken yaşlara kaydığını göstermektedir (Koroğlu, 1997; Öztürk, 2001; Yüksel, 2001). Üniversite popülasyonunda %17-23 arasının depresyona sahip olduğu ve özellikle üniversite danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin %45'inin depresyonda olduğu çeşitli araştırmalarca saptanmıştır (Özbay, 1997). Öğrencilerin depresyon oranlarını inceleyen çalışmalardan bazılarında ise genel toplum taramalarında bulunan değerlerden daha yüksek depresyon oranları bildirilmektedir: %32-35 (Allgöwer, Wardle, ve Steptoe, 2001; Dahlin, Runeson ve Joneborg, 2005; Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik, 1994). Yine Ergene ve Yıldırım (2004) tarafından yapılan bir çalışmada da üniversite adaylarından %45'inin "depresif", % 17'sinin "hafif depresif" olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda depresyonun üniversite öğrencilerinde öğrenmeyi, ders çalışma tutum ve alışkanlıklarını anlamlı olarak etkilediği (Aydın, 1989; Dahlin ve ark. 2005, Saipanish, 2003), bilişsel performansını düşürdüğü (Yüksel, 1984), kendini kabul düzeyini etkilediği (Gençdoğan, 1993) saptanmıştır. Depresyonun yaygın, yüksek kronikleşme ve yineleme oranı, önemli intihar riski ve işgücü kaybı oluşturması nedeniyle ciddi bireysel ve toplumsal sağlık sorunu olduğu, bu yüzden depresyonun tanımlanması, önlenmesi, tedavisi, yineleme risk etkenlerinin belirlenmesi özel bir önem taşımaktadır (Bozluolcay ve İnce, 2004; Karaca, Aşkın, ve Herken, 1999; Taylor, McAvoy, ve O'Dowd, 2003).

Yine yapılan epidemiyolojik çalışmalar, anksiyete bozukluklarının da çocuk ve ergen psikiyatrisinde yaygınlığının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bernstein, Borchardt, ve Pervien, 1996; Kashani ve Orvaschel, 1990). En genel anlamıyla anksiyete, tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı, tedirginlik veya usdışı korku olarak tanımlanabilir (Budak, 2005). Üniversite öğrencileri, yaşamlarının en önemli dönemlerinden birindedirler. Bu yıllarda, gençlerin kaygılarının ve kaygı belirtilerinin oldukça yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Bozkurt, 2004). İnanç, Savaş, Tutkun, Herken ve Savaş (2004) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin %35'inin yaygın anksiyete bozukluğu yaşadıklarını saptamışlardır. Üniversite ortamına gelen öğrenciler yeni bir ortamla karşılaşmaktadır. Alışık olmadığı yeni

bir yaşama biçimi, yeni kurallar öğrencide uyum güçlükleri oluşturabilecek faktörlerdir. İlk yıl öğrencilerde %70'lere varan depresyon belirtileri kaygı ve korkuların bulunuşu da bu bulgulara destekler niteliktedir (Güney, 1985). Üniversite son sınıf öğrencileri de yaşamlarının en önemli dönemlerinden birindedirler. Mezuniyetleri, iş hayatının ya da işsizlik hayatının başlangıcı demektir. İş seçimi, gerçek hayatta rolünü almasına ilişkin planlar, yaşadığı arkadaşlıklar, iş bulamama korkusu ve değişik sorumluluklar kişide kaygı yaratıcı etmenlerden bazıları olarak görülebilmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Tümerdem, 2007). Yaşanan anksiyete kişinin düşünme, algılama ve öğrenme yetilerini bozar. Kişide dikkatini toplayamama, öğrendiğini anımsayamama ve olaylar ya da kişiler arasında gerekli bağlantıları kuramama görülür. Kişinin dikkati seçici olur ve bazı noktalara odaklanırken diğerlerine üstünkörü bakar (Özmen, Aydemir ve Bayraktar, 1997).

Diğer taraftan ergenlerde gelecekle ilgili kaygılar, okulla ilişkili problemler, akran baskısı, madde bağımlılığı, ailesi ile yaşadığı problemler stres yaratan durumlardan bazılarıdır (Omizo, Omizo ve Suzuki, 1988). Stres hem uyarıcı, hem davranım, hem de bu ikisi arasındaki etkileşimi içeren bir kavramdır (Baltaş, 2000). Canlı sistem, sürekli olarak dış ve iç ortamdan gelen uyarımlarla etkileşim halindedir. Bir uyarana maruz kalıp denge ve uyumu bozulduğu takdirde, canlı sistemde yeni bir denge kurulmaya çalışılır. Bu duruma "stres" adı verilir. Uyum ve denge çabaları esnasında, fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçler harekete geçer. Uyarıcının kişi tarafından değerlendirilmesi, oluşacak başa çıkma yanıtının seçiminde önemlidir. Eğer uyarıcı, biyo-psikososyal dengeyi bozucu derecede tehdit olarak değerlendirilirse anksiyete, kayıp olarak değerlendirilirse depresyon ortaya çıkar (Selye, 1982). Şahin (1995)'e göre stresin ortaya çıkardığı problemler arasında özellikle kaygı, depresyon, uyku bozuklukları, kronik kalp hastalıkları, psikosomatik hastalıklar, bağışıklık sisteminde azalma ve kanser sayılabilir.

Psikolojik olarak iyi olma durumunu anlamının çeşitli yolları vardır; bir terapistin psikolojik olarak iyi olma durumunu tanımlaması tedaviyi kavramsallaştırmasını etkileyecek ve değişikliği kolaylaştıracaktır (Kirkpatrick, 2005). Birçok psikolog kişilerin kendileriyle sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için özsaygı, özyeterlilik ve özgüven gibi kavramlar geliştirmişlerdir (Neff, 2003a). Psikolojik iyi olma durumunu incelemek için bir alternatif yol da Neff (2003a; 2003b) tarafından kavramsallaştırılan özanlayış yapısında ifade edilmiştir. Özanlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a).

Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda özanlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: (a) *özşefkat*; kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması (b) *paylaşımların bilincinde olma*; kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı deneyimler olarak görmesi (c) *bilinçli farkındalık*; aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması. Özanlayışın ilk bileşeni özşefkat, kişinin acı veren durumlarda ya da başarısızlık durumlarında aşırı eleştirel olmasındansa kendisine karşı anlayışlı olmasını içerir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, ve DeJitterat, 2005). Çünkü bireyin kendisini yargılaması ve özeleştiriye bulunması, bireyin kendisini ikinci plana atılmış ve diğer bireylerle daha zayıf bağlantı kurma hissinden kaynaklanabilir (Mongrain, Vettese, Shuster, ve Kendal, 1998). Yüksek düzeyde özeleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatmakta zorluk çekerler (Gilbert ve Irons, 2004; Gilbert, Clarke, Hempel, Miles ve Irons, 2004; Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer, 2006; Gilbert ve Procter, 2006). Bireylerin kendileri ile ilgili algıladıkları en önemli önyargıları, pozitif niteliklerini aşırı abartma eğiliminde olduklarıdır. İnsanlar hemen hemen her boyutta ortalama bir bireyden daha iyi oldukları yargısı içerisinde oldukları ve bu yargı onlarda çatışma ve mutsuzluğa yol açar (Leary, 2004).

Özanlayışın bir diğer bileşeni paylaşımların bilincinde olma, başarısız olduğumuzda veya

acı çekerken kendimizi yalıtılmış ve diğerlerinden ayrı hissetmek yerine bizim hissettiklerimizi diğer birçok insanın da hissettiğini, bunun insan olmanın bir parçası olduğunu fark etmeyi içerir (Neff, 2004). Paylaşımların bilincinde olma, bireyin içerisinde bulunduğu acı veya sıkıntı veren olumsuz duygulardan kaçınmak yerine, bu olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendisi lehine düzenlemesidir. Bu düzenleme süreci şefkat, anlayış ve ortak insani değerler içerisinde gerçekleşir. Bu bileşen ilham kaynağını kültürlerden, evrensel değerlerden, adaletten, eşitlikten, bağımsızlıktan ve hoşgörüden alır. Paylaşım bilincine sahip bireyler, kültürel değerleri korurlar ve diğer kültürel değerlere saygı gösterirler, adalet, eşitlik, özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve ilişkilerini bunlara göre düzenlemeye çalışırlar. Hem kendilerine hem de diğerlerine hoşgörülü davranırlar (Neff, 2001; Neff ve Harter, 2002a; Neff ve Harter, 2002b; Neff ve Helwig, 2002; Neff, 2003b; Neff ve Harter, 2003).

Özanlayışın son bileşeni bilinçli farkındalık, duygularımızdan kaçmadan dengeli bir biçimde, bu durumun bilincinde olmaktır (Neff, 2004). Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler acı ve ıstırap veren sorunlarla karşılaştıkları zaman, bu sorunların üzerine yoğun bir şekilde odaklaşmak yerine, sorunların farkına varırlar. Bu farkına varma süreci, olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, özeleştiriyi hafifletir ve kendini anlamayı yükseltir. Bunlar gerçekleştiği zaman bireyin özşefkati artar (Neff, 2003a).

Kişinin kendisine yönelik destekleyici tavrı daha az depresyon, daha az anksiyete, daha az nevroitik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam doyumu ile ilişkilendirilmektedir. Öz-anlayış acı veren ya da hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasının yanında, daha caydırıcı durumlarda da olabilmelidir. Bir kişinin özanlayışlı olması demek, o kişinin imkânı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan kendisini koruması, önlem alması demektir. Dolayısıyla öz-anlayış, insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların arttırılmasına öncelik verebilir. Öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve bilinçli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardımcı olur. Kısacası bir bireyde özanlayış geliştiği zaman kendisi ile ilgili olumlu düşünceler gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisi hafifleşir ve karşılaştığı olumsuz durumlardan kendisine tecrübe edinebilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Neff, 2003a; Neff ve ark., 2005).

Yukarıdaki kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar doğrultusunda yüksek özanlayışa sahip bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin düşük olması, diğer taraftan stresli yaşam olaylarından daha az etkilenmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerini kullanma konusunda yeterli beceriye sahip olabilecekleri söylenebilir. Öz-anlayışla ilgili uluslararası araştırmaların yeniliğinin yanında, ülkemizde ise bu konuda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalar ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Deniz ve ark., 2008) ve Akın (2008)'ın özduyarlık ve başarı yönelimleri konusunda yapmış olduğu çalışmalardır. Alan yazına katkı sağlanması ve farklı özanlayış düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu temel amaç doğrultusunda farklı özanlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmanın veri toplama grubu, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde (Eğitim, Teknik Eğitim, Mühendislik-Mimarlık, Ziraat, Fen-Edebiyat) öğrenim görmekte olan ikinci ve dördüncü sınıf öğrencileri arasından seçilen toplam 523 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 240'ı kız ve 283'ü erkek öğrenci olup, öğrencilerin yaş ortalaması 21.64 (Ss:1.53)'tür.

Veri Toplama Araçları

Özanlayış Ölçeği (Self Compassion Scala): Özanlayış ölçeği'nin (ÖZAN) orijinali 26 madde 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Özanlayış ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Özanlayış ölçeği'nin orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Özanlayış ölçeği'nin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, ÖZAN ile benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) 14'ü depresyon (örneğin, olumlu herhangi bir şey düşünmüyorum), 14'ü anksiyete (örneğin, dudaklarımın kurduğunu hissediyorum) ve 14'ü stres (örneğin, çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor) boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun, şeklinde 4'lü Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. DASÖ için yapılan madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .51 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. DASÖ'nün Cronbach Alpha (α), iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .89, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için sırasıyla .90, .92 ve .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik bulguları iki uygulama arasındaki korelasyon katsayılarının her üç alt boyut için .98 ($p<.001$) ve ölçeğin bütünü için .99 olduğunu göstermiştir. Sperman-Brown iki yarı güvenilirlik puanlarının ölçeğin bütünü için .96, depresyon, anksiyete ve stres faktörleri için sırasıyla .95, .98 ve .95 olduğu görülmüştür.

İşlem

Araştırmada veri toplamak amacıyla toplam 532 üniversite öğrencisine bilgi formu, ÖZAN ve DASÖ uygulanmıştır. Bilgi formu, ÖZAN ve DASÖ'de boş soru bırakan öğrenciler örneklemden çıkarılmıştır. Dolayısıyla araştırma örneklemini toplam 523 öğrenciden oluşmuş ve elde edilen veriler SPSS programına girilmiştir. Özanlayış düzeyleri öğrencilerin "Özanlayış Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri göz önünde bulundurularak düşük, orta ve yüksek olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Özanlayış Ölçeği puanlarının ortalaması 78.37, standart sapması ise 13.18'dir. Ortalama puandan bir standart sapma aşağısı düşük özanlayışı, bir standart sapma yukarısı yüksek özanlayışı göstermektedir. Bu durumda 65'in altındaki puanlar düşük, 66-90 arasındaki puanlar orta ve 91'in üstünde yer alan puanlar ise yüksek özanlayış düzeyleri olarak adlandırılmışlardır.

Üniversite öğrencilerinin özanlayış düzeylerine göre depresyon anksiyete ve stres puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için ise Tamhane tekniğinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

Tablo 1.

Üniversite Öğrencilerinin Özanelayış Düzeylerine Göre Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	ÖZAN	n	\bar{X}	Ss
Depresyon	Düşük	72	19.95	9.30
	Orta	358	9.75	7.32
	Yüksek	93	4.18	5.07
Anksiyete	Düşük	72	18.66	8.32
	Orta	358	11.76	7.25
	Yüksek	93	7.27	5.20
Stres	Düşük	72	24.51	8.07
	Orta	358	15.68	7.24
	Yüksek	93	9.41	5.90

Tablo 1 incelendiğinde, ÖZAN düzeyi düşük olan öğrencilerin depresyon puan ortalaması \bar{X} =19.95; orta olanların depresyon puana ortalaması \bar{X} =9.75 ve yüksek olanların puan ortalaması ise \bar{X} =4.18'dir. Anksiyete puan ortalamaları incelendiğinde ise ÖZAN düzeyi düşük olan öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =18.66; orta olanların \bar{X} =11.76 ve yüksek olanların puan ortalaması ise \bar{X} =7.27'dir. Tablo 1 ile ilgili son bulgu ise stres alt boyutunda, ÖZAN düzeyi düşük olan öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =24.51; orta olanların \bar{X} =15.68 ve yüksek olan öğrencilerin stres puan ortalaması ise \bar{X} =9.41'dir.

Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Üniversite Öğrencilerinin Özanelayış Düzeylerine Göre Depresyon, Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Depresyon	Gruplar Arasında	10294.057	2	5147.028	96.724***
	Gruplar İçinde	27671.136	520	53.214	
	Toplam	37965.193	522		
Anksiyete	Gruplar Arasında	5288.139	2	2644.069	52.501***
	Gruplar İçinde	26188.488	520	50.362	
	Toplam	31476.627	522		
Stres	Gruplar Arasında	9257.649	2	4628.825	90.518***
	Gruplar İçinde	26591.215	520	51.137	
	Toplam	35848.864	522		

*** $p < .001$

Tablo 2'de görüldüğü gibi, ÖZAN düzeylerine göre öğrencilerin depresyon ($F=96.724$), anksiyete ($F=52.501$) ve stres ($F=90.518$) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < .001$). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tamhane testi uygulanmış sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Özanlayış Düzeylerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait Tamhane Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Özanlayış (I)	Özanlayış (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	P
Depresyon	Düşük	Orta	10.2041	.9422	.000
		Yüksek	15.7755	1.1451	.000
Anksiyete	Orta	Yüksek	5.5714	.8490	.000
	Düşük	Orta	6.8985	.9166	.000
		Yüksek	11.3871	1.1140	.000
	Orta	Yüksek	4.4886	.8260	.000
Stres	Düşük	Orta	8.8239	.9236	.000
		Yüksek	15.0945	1.1225	.000
	Orta	Yüksek	6.2706	.8323	.000

ÖZAN düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları ÖZAN düzeyleri orta ve yüksek olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. ÖZAN düzeyi orta olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları ise ÖZAN düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Tartışma

Araştırmanın genel sonuçları, ÖZAN düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Neff (2003a, 2003b) ve Neff, Kirkpatrick ve Rude (2006)'in yapmış olduğu çalışmalarda, özanlayışın depresyon ile belirgin bir olumsuz korelasyon içinde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın ÖZAN yüksek olanların daha az depresyona sahip olduğu sonucuyla benzerlik göstermektedir. Yine Neff ve ark. (2006), katılımcıların kendilerini çok eleştirilebilecekleri bir durumu hayal etikleri Gestalt iki sandalye tekniği ile gerçekleştirdikleri çalışmada, özanlayışta oluşan artışın yükselen bir psikolojik iyileşme ile ilgili olduğunu, özanlayış seviyesinde artış yaşayanların depresyon ve anksiyete seviyelerinde azalma olduğunu bulmuşlardır.

Olinger, Kuioer ve Shaw, (1987) ile Smith, O'Keeffe ve Jenkins, (1988) bağımlı ve kendini çok eleştiren kişilerin kendini kabul eden, daha bağımsız ve kendisiyle ilgili daha rasyonel olarak düşünen kişilere oranla daha fazla depresyona girme riski taşıdıklarını ortaya koymuşlardır. Neff (2003b) ise özanlayış düzeyindeki yüksek puanların kendini eleştirme ile olumsuz bir bağının olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla, artan özanlayış duygusu, kronik kendini eleştirme duygusuyla başa çıkabilmenin etkili bir yoludur. Bu sonuçlar özanlayış seviyesinin yükseltilmesinin, kişilerin kendini olumsuz eleştirme boyutunu azalttığını ve böylece kişilerin depresyona girme riskini azalttığını göstermektedir. Gilbert ve Irons, (2005) kendilerini sürekli olarak acımasızca eleştiren bireyler için, Compassionate Mind Training (CMT) adı verilen bir özanlayış tabanlı terapötik yaklaşım geliştirmiştir. Bu yaklaşım, danışanların rahatlaması, yeniden güven kazanması ve kendi hatalarına karşı anlayış geliştirmelerini içeren bir yaklaşımdır. Yaptıkları çalışmalar sonucunda CMT'nin kendine öfkeyi, anksiyete ve depresyon duygularını büyük ölçüde azalttığını saptamışlardır. Bu sonuçlarda gösteriyor ki bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin azaltılmasında özanlayışın geliştirilmesinin önemli bir rolü vardır.

Özanlayışı düşük bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olması, özgüven sorununa da neden olabilir. Özgüven ile depresyon arasındaki ilişki, birçok araştırmacı tarafından doğrulanmıştır (Battle, 1987; Fleming, Offord ve Boyle, 1990; Tufan, 1988; Yörükoğlu, 1988). Düşük özgüvenin olumsuz psikolojik sonuçlara götürdüğü, bunlardan bir tanesinin de depresyon olduğu (Burwell ve Shirk 2006; Çuhadaroğlu, 1986; Guillon, Crocq ve Bailey, 2003; Harter, 1999; Lewinsohn, Gotlib ve Seeley, 1997) bulunmuştur. Bunun tam aksine, depresyonun düşük

özgüvenin nedeni olabileceği de yine belirtilmektedir (Rosenberg, Schooler ve Schoenbach,1989). Neff (2003a) öz-anlayışın, özgüvenle özdeşleştirilen psikolojik faydaların birçoğunu barındırdığını ifade etmiştir. Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada öz-anlayışlı katılımcıların daha yüksek özgüven sahibi oldukları, fakat bu iki yapının kavram olarak da birbirinden farklı olduğu, ayrıca Deniz ve ark. (2008) ve Neff, ve ark.(2006) yapmış oldukları çalışmada da öz-anlayış ve özgüven ölçümlerinin birbirleriyle yüksek ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgusu yüksek öz-anlayış düzeyine sahip bireylerin düşük anksiyete düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Neff (2003a, 2003b); Neff ve ark. (2006); Neff ve ark. (2005)'in yapmış olduğu çalışmalarda da öz-anlayışın anksiyete ile belirgin bir olumsuz korelasyon içinde olduğu saptanmıştır. Bu konuda Neff ve ark.(2006) üniversite öğrencileri ile insanların iş görüşmelerinde sorulan sorulara genel olarak nasıl cevap verdikleri ile ilgili deneysel bir ortamda yapmış olduğu çalışmada, kendini değerlendirmenin sağlandığı "Sizce en büyük zayıf noktanız ne"? sorusu ile öz-anlayışın büyük ölçüde bu soruya cevap verdikten sonra daha az anksiyete göstermeyle bağlantısı olduğu ortaya çıkmıştır. Öz-anlayışın, kendini değerlendirme anksiyetesini azalttığı ve insan doğasının mükemmel olmadığını görmesini sağladığı ve olumsuz duygulardan kaçmak yerine, onlar hakkında bir bakış açısına sahip olabilmenin, anksiyete duygularını azaltmaya yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Buradan öz-anlayışın, kişisel yetersizlik duygusu yaşanıldığında, bireyi kendini değerlendirme anksiyetesine karşı koruyucu rol oynadığı söylenebilir.

Spielberger'in üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmalarda, kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin derslerinde daha az başarılı olduklarını, kaygı düzeyi azaldıkça derslerdeki başarının arttığını göstermektedir (Aytaç ve Keser, 2002). Neff ve ark. (2005) yaptıkları çalışmada öz-anlayışın daha düşük anksiyete seviyeleri ile ilişkili olduğunu ve öz-anlayışlı bireylerin akademik başarısızlıkla karşılaşınca daha uyarlanabilir başa çıkma stratejileri uygulama eğiliminde olduklarını saptamıştır. Ayrıca, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki olumsuz ilişkinin, daha az başarısızlık korkusu ve daha çok algılanan yeterlilik ile ayarlandığı görülmüştür.

Araştırmada öz-anlayış düzeyleri düşük ve orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri, öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla bulunmuştur. Yani öz-anlayış düzeyi arttıkça stres düzeyi düşmektedir. Stres yönetimi için uyarlanmış Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programı; Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005) tarafından öz-anlayış seviyesini arttırıp arttıramayacağını saptamak için uygulanmış, çalışma sonucunda 6 haftalık bir MSBR kursuna katılım göstermenin katılımcıların öz-anlayış seviyelerini önemli ölçüde arttırdığını bulmuşlardır.

Neff, Kirkpatrick, Rude, ve Deijthirat, (2004) yapmış olduğu çalışmada, öz-anlayış ve başa çıkma stratejilerinin belirli bir ortama referans vermeden incelendiği ve sonucunda, öz-anlayışın aktif başa çıkma ve planlama stilleriyle, yani probleme odaklanma ile yüksek bir olumlu korelasyon içinde olduğu bulunmuştur. Dahası, öz-anlayış ile özdeşleştirilen duygusal olarak daha net olunması durumunun aracı olarak rol oynadığı, yani öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve bilinçli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarını sağladığı ve stres yaratan ortamların değiştirilebileceği görülmüştür. Dolayısıyla öz-anlayış, stresin azalmasında ve uygun stresle başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında etkili olabilir. Diğer taraftan Neff ve ark., (2005) yapmış oldukları çalışmada, öz-anlayış ve problem odaklı başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamışlardır.

Yapılan araştırmasonucunda, öz-anlayışı yüksek olan bireyler öz-anlayışı düşük olanlara oranla daha fazla psikolojik açıdan sağlıklıdır denilebilir. Çünkü depresyon, anksiyete ve stresi daha az yaşayabilirler. Bu olumsuz duygularıyla başa çıkma konusunda etkili stratejileri kullanabilirler. Öz-anlayışın depresyon, anksiyete ve stresle ilişkili olmasından dolayı konu ile ilgili alanda çalışan personele yönelik verilecek eğitimlerde öz-anlayış kavramı, öz-anlayışın geliştirilmesi temel bilgi ve becerileri kazandırılabilir. Öz-anlayış düzeyleri düşük ve orta olan üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete ve stres düzeyleri yüksek bulunmuş, bu nedenle hem önleyici rehberlik hem de depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri yüksek bireylerin öz-anlayışlarını artırma adına

grup rehberliği veya grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir. Araştırmanın amacında da açıklandığı gibi, özanlayış konusunda yapılan çalışmalara katkı sağlamak için, farklı değişkenler ve örneklem grupları üzerinde de araştırmaların yapılması önerilebilir. Sonuç olarak bu araştırma sonuçları özanlayış geliştirme programlarının hazırlanmasının önemini de ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırma verileri ikinci ve dördüncü sınıfa devam eden üniversite öğrencilerinden elde edildiği için benzer gruplara genellenebilir. Diğer taraftan genellenebilirliği artırmak için geniş örneklem grupları üzerinde yapılacak çalışmalara gereksinim vardır. Konunun yeni ve bu konuda yapılan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle ülkemizde alanyazına katkı sağlayacak çalışmalara da gereksinim vardır.

Kaynakça

- Allgöwer A, Wardle J., & Steptoe, A. (2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviours in young men and women. *Health Psychology, 20* (3), 223-227.
- Akın, A., ve Çetin, B. (2007). Depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice, 7* (1), 241-268.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Özduyarlık ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 1-10.
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research, 31*, 1-15.
- Aydın, B. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Bir Kesiminde Çalışma Alışkanlıkları ve Tutumları ile Depresyon Seviyelerinin İncelenmesi. *M. Ü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 1*, 5-15.
- Aytaç, S., ve Keser, A. (2002). İşsizliğin Çalışan Birey Üzerinde Etkisi: İşsizlik Kaygısı. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 4* (2).
- Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Sağlık, Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Battle, J. (1987). Relationship between self-esteem and depression among children. *Psychological Reports, 60*, 1187-1190.
- Bayhan, V. (2003). *Genç Kimliği: Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili*. İnönü Üniversitesi Yayınları, Malatya.
- Bernstein, G. A., Borchardt C. M., & Perwien, A. R., (1996). Anxiety disorders in children and adolescents: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 35*, 1110-1119.
- Bozluolcay, M., ve İnce, B. (2004). İnme Sonrası Depresyon. *Türkiye Klinikleri Nöroloji Dergisi, 2* (1), 57-61.
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Education and Science, 29* (133), 52-59.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bumbery, W., Oliver, J. M., & McClure, J. N. (1978). Validation of the Beck Depression Inventory in a University population using psychiatric estimate as the criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*, 150-155.
- Burwell, R. A., & Shirk S. R. (2006). Self processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *Journal of Research on Adolescence, 16* (3), 479-490.
- Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4* (14), 115-127.

- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Üniversite Öğrencilerinde Psikiyatrik Semptom Dağılımı*. XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 29 Ekim -1 Kasım, Marmaris.
- Dahlin, M., Runeson, B., & Joneborg, N. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39, 594-604.
- 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.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçıoğlu, A., ve Çelik, G. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *C. Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 16 (2), 148-151.
- Ergene, T., ve Yıldırım, İ. (2004). Üniversite Adaylarının Depresyon Düzeyleri. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 12 (2), 91-100.
- Fleming, J.E., Offord, D.R., & Boyle, M.H. (1990). Epidemiology of childhood depressive disorders: A critical review. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29 (4), 571-580.
- Gençdoğan, B. (1993). *Depresyon ile Kendini Kabul Arasında İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 (1), 31-50.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12, 507-516.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). *Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 183-200.
- 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 (6) 353-379.
- Guillon, M. S., Crocq, M.A., & Bailey, P. E. (2003). The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents. *European Psychiatry*, 18, 59-62.
- Güney, M. (1985). *Üniversite Öğrencileri Arasında Sorunlarla Semptomlar Arasındaki İlişki*. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Kitabı, s. 98-101, Adana.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
- İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Herken, H., ve Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde Psikiyatrik Açıdan İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo-Demografik Özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 222-230.
- Karaca, S., Aşkın R., Herken, H. (1999). Beck Depresyon ölçeği ve Otomatik Düşünce Ölçeği'nin Depresif Hastaların Belirlenmesindeki Özgüllükleri. *Yeni Symposium*, 37 (1-2), 6-11.
- Kashani, J. H., & Orvaschel, H. (1990). A Community Study of Anxiety in Children and Adolescents. *Am J Psychiatry*, 147, 313-318.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordanması: Sosyo-Demografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (1997). Majör Depresif Bozukluk, C. Güleç ve E. Köroğlu (Ed.) *Psikiyatri Temel Kitabı* Cilt I (ss.389- 421). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Leary, M. (2004). Get over yourself! *Psychology Today*, 37 (4), 62-65.
- Lewinsohn, P.M., Gotlib, I.H., & Seeley, J.R. (1997). Depression-related psychosocial variables: Are they specific to depression in adolescents? *Journal of Abnormal Psychology*, 106, (3), 365-375.
- Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 230-241.
- Neff, K. D. (2001). Judgments of personal autonomy and interpersonal responsibility in the context of Indian spousal relationships: An examination of young people's reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257.
- Neff, K. D., & Helwig, C. C. (2002). A constructivist approach to understanding the development of reasoning about rights and authority with in cultural contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429-1450.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002a). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: does womens other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002b). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 827-849.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2003). Relationship styles of self-focused autonomy, other-focused connectedness, and mutuality across multiple relationship contexts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 81-99.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude to ward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 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., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Olinger, L. J., Kuoer, N. A., & Shaw, B. F. (1987). Dysfunctional attitudes and stressfull life events: An interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 25-40.
- Omizo, M. M., Omizo, S. A., & Suzuki, L. A. (1988). Children and stress: An exploratory study of stressors and symptoms. *The School Counselor*, 35 (4), 267-273.
- Özbay, G. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.

- Özkürkçügil Çorapçioğlu, A. (1999). Bir mediko-sosyal merkeze genel sağlık sorunları ile başvuran öğrencilerden psikiyatrik tanı alanlarda bazı sosyodemografik özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10 (2), 115-122.
- Özmen, E., Aydemir, Ö., ve Bayraktar, E. (1997). Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 8. basım. Ankara: Feryal Matbaası.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modelling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54, 1004-1018.
- Saipanish, R. (2003). Stress among medical students in a Thai medical school. *Med Teacher*, 25 (5), 502-506.
- Selye, H. (1982). *History and present status of the stress concept*. In L. Goldberger and S. Breznitz, eds. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press.
- Sherer, M. (1985). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychol Rep*, 57, 1061-1062.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12 (2), 164-176.
- Smith, T.W., O'Keeffe, J.L., & Jenkins, M. (1988). Dependancy and self-criticism: Correlates of depression or moderators of the effects of stressful events? *J Pers Disorders*, 2, 160-169.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, R.J., McAvoy, B.R., & O'Dowd, T. (2003). *General Practice Medicine: An Illustrated Colour Text* Elsevier Health Sciences Edinburgh, New York.
- Tegin, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtilerle Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. *H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7 (1-2), 51-63.
- Tufan, B. (1988). *Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bir İnceleme*. Yayımlanmamış Doçentlik Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Faktörler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20) 32-45.
- Tüzün, Ü. (1993). *Okul Çağı Çocuklarında Yaşam Olayları Depresyon Semptomları ve Self-Esteem Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi.
- YAZICI, E. (2003). *Türk Üniversite Gençliği Araştırması: Üniversite Gençliğinin Sosyo-Kültürel Profili*. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1988). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yüksel, N. (1984). Bilişsel İşlevleri Yönünden Normallerle Depresif Hastaların Karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5 (117), 14-15.
- Yüksel, N. (2001). *Ruhsal Hastalıklar*. 2. baskı. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1995). Depression and the melancholic temperament. *European Journal of Personality*, 9 (5), 351-366.