

# Öz-Değerin Kavramsal ve Kuramsal İncelemesi

## Conceptual and Theoretical Review of Self-Worth

Gaye Birni<sup>1</sup>, Ali Eryılmaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul

### ÖZ

Bu çalışmada insan ruh sağlığı için oldukça önemli bir kaynak olan öz-değer ile psikososyal gelişim, öz-değer kaynakları, ruhsal bozukluklar ve öz-değer müdahaleleri ele alınmış, öz-değer üzerine kavramsal ve kuramsal detaylı bir inceleme yapılmıştır. Çalışmada öncelikle öz-değer üzerine alanyazındaki kavramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bireylerde öz-değerin hangi kaynaklardan beslenerek oluştuğuna dair kuramsal açıklamalar sunulmuştur. Öz-değer ile ilişkili olan kavramlar ve bu kavramlarla öz-değer arasındaki ilişkiler açıklanmıştır. Ayrıca, kültürün bireyin öz-değer gelişimine ve duygularına etkisi incelenmiştir. Öz-değer gelişimi kuramsal olarak ele alınmış ve Psikoanalitik kuram, Psikososyal gelişim kuramı, Transaksiyonel analiz ile Bağlanma kuramı açısından açıklanmıştır. Çalışmada ayrıca, öz-değer ile çeşitli ruhsal bozukluklar arasında nasıl bir ilişki olabileceği, öz-değer eksikliğinin kişide hangi psikopatolojileri artırabileceği veyahut sebep olabileceği teorik kapsamda tartışılmıştır. Bunun üzerine, öz-değerin nasıl ölçüldüğü ve artırmak için daha önce yapılan müdahaleler sunulmuştur. Bütün bu bilgiler ışığında öz-değerin bireylerin ruh sağlığı için önemi tartışılmıştır. Ayrıca koşullu öz-değer ve koşulsuz öz-değer kavramlarının ruh sağlığına olası etkileri tartışılmıştır. Bireyler, ebeveynler ve ruh sağlığı uzmanları için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Öz-değer, ruh sağlığı, ruhsal bozukluklar, psikopatoloji, öz-değer koşulları

### ABSTRACT

This study examined the significance of self-worth as a crucial factor in human mental health and psychosocial development. The study explores self-worth interventions, mental disorders, and available resources. A comprehensive analysis of the conceptual and theoretical aspects of self-worth is undertaken. To begin with, the study offers conceptual justifications drawn from the self-worth literature, elucidating theoretical perspectives on the formation of self-worth in individuals. It elaborates on related concepts and their interconnections with self-worth. Furthermore, the examination extends to the influence of culture on self-worth development and emotions. Theoretical discussions on self-worth are approached through Psychoanalytic theory, Psychosocial development theory, Transactional analysis theory, and Attachment theory. The research scrutinizes the association between various mental disorders and self-worth, investigating how a lack of self-worth may exacerbate or precipitate certain psychopathologies. Previous interventions aimed at enhancing self-worth are outlined, accompanied by an exploration of methods for measuring self-worth. The study emphasizes the pivotal role of self-worth in individuals' mental health, considering the implications of concepts like unconditional self-worth and contingencies of self-worth. Recommendations are provided for individuals, parents, and mental health professionals based on the findings.

**Keywords:** Self-worth, mental health, mental disorders, psychopathology, contingencies of self-worth

### Giriş

Psikolojide insanların işlevselliklerini açıklayan pek çok kavram bulunmaktadır. Bu kavramlardan biri öz-değerdir. Düşük düzeyde öz-değere sahip olmak, ruh sağlığında patoloji göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Rogers 1959). Öyle ki kısa semptom envanterinde bu durum olumsuz benlik alt boyutuyla ele alınmaktadır (Şahin ve ark. 2002). Yüksek düzeyde öz-değer ise pozitif ruh sağlığı göstergesi olarak kabul edilmektedir. Örneğin psikolojik iyi oluşun önemli boyutlarından biri, öz-değerle yakından ilişkili olan koşulsuz kendini kabul boyutudur (Chamberlain ve Haaga 2001). Ek olarak öz-değer gelişimsel bir doğaya sahiptir (King ve ark. 1993, Webb ve Rosenbaum 2019). Tüm bunların yanında, psikoterapilerin en önemli amaçlarından biri de danışanların öz-değerlerini yükseltmektir (Mackrill 2010).

Alanyazın incelendiğinde, öz-değer üzerine kavramsal ve kuramsal bir inceleme yapan araştırmaya rastlanmamıştır. Öz-değeri korumak üzerine (Thompson 1994) veya koşullu öz-değer üzerine (Crocker ve Wolfe 2001, Crocker ve ark. 2006) yapılan incelemeler bulunmaktadır. Öz-saygının bir alt boyutu olarak öz-değeri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Coopersmith 1967, Crocker 1999, Brown ve Marshall 2006). Ancak öz-değeri hem gelişimsel hem kuramsal hem de kavramsal olarak inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır.

**Yazışma Adresi /Address for Correspondence:** Gaye Birni, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye **E-mail:** gayebirni@gmail.com

**Geliş tarihi/Received:** 03.08.2023 | **Kabul tarihi/Accepted:** 18.10.2023

Yukarıda belirtildiği üzere, birey ruh sağlığı için önemli bir kaynak olan öz-değerin kavramsal ve kuramsal olarak net bir şekilde incelenmesinin ruh sağlığı uzmanlarına geniş ve kapsamlı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir. Böylece sağlıklı ve yüksek öz-değer gelişimi için ruh sağlığı çalışanlarına (psikiyatristler, psikolojik danışmanlar, psikologlar vb.) kapsamlı bilgi sunmak amaçlanmıştır. Psikolojik danışma ve psikoterapi oturumlarında “Hiçbir değerim yok”, “Beş para etmem”, “Kendimi çok değersiz hissediyorum” vb. ifadeler ile düşük öz-değer belirtisi gösteren danışanlara yardımcı olunabilmesi için ruh sağlığı çalışanlarına kapsamlı bir kaynak sağlamak amaçlanmıştır.

Bu çalışma ile öz-değerin çeşitli psikopatolojiler ile ilişkisini teori ve bulgulara dayanarak incelemek amaçlanmıştır. Alanyazında öz-değerin çeşitli ruhsal bozukluklar ile yakından ilişkili olabileceğini işaret eden bulgular yer almaktadır. Örneğin yeme bozukluklarına sahip bireylerde öz-değerin oldukça düşük olabildiği gözlemlenmiştir (Erbay ve Seçkin 2016). Yeme bozukluklarına sahip bireylerde dış görünümün güzelliği, inceliği ya da kaslı olması birey için öz-değer koşulu haline gelebilmektedir (Björk ve ark. 2012, Lampard ve ark. 2013, Forrest ve ark. 2020). Başka bir örnek olarak narsist bireylerin sahte bir öz-güven ve öz-değer sergiledikleri, aslında öz-değerlerinin dış faktörlere ve diğer bireylere bağlı olduğu ve iki uç kutuplu şekilde öz-değer duygularını hissettikleri tartışılmaktadır (Brown ve Bosson 2001, Besser ve Priel 2010). Narsist bireylerin öz-değer duygularının “diğerlerinden daha iyi olma” koşuluna bağlı olduğu ve bu bakımdan öz-değer duygusunu yüksek tutabilmek adına narsist patolojilerinin ve semptomlarının artabildiği düşünülmektedir (Zeigler-Hill ve Besser 2013).

Farklı bir ruhsal bozukluk olan depresyonun da öz-değer ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Düşük öz-değer bireylerin depresyon semptomlarını artırabilmektedir (Burwell ve Shirk 2006, Robinson ve ark. 2017). Depresyon ile yakından ilişkili bir ruhsal problem olan intihar düşüncesi ve intihar girişiminin de öz-değer duyguları ile ilişki olduğu düşünülmektedir. Düşük öz-değer duygusu bireyin yaşam anlamını zayıflatabilmekte ve intihar düşüncesini artırabilmektedir (Pelham ve Swann 1989, Harter ve Marold 1991, Robinson ve ark. 2017). Öz-değeri yüksek olan bireylerin ise daha az intihar riskinde olduğu bulunmuştur (Wichström 2000, Lakey ve ark. 2014, Robinson ve ark. 2017).

Alanyazında öz-değerin sağlıklı gelişiminden kaynaklı olarak bireylerde kişilik bozuklukları ve kişilik bozukluğu semptomlarının oluşabildiği tartışılmaktadır (Zeigler-Hill ve Abraham 2006, Ironside ve ark. 2020). Çocukluk yaşantısında öz-değerin sağlıklı gelişmemiş olmasının narsistik, anti-sosyal, bipolar ve sınırda kişilik bozuklukları ile ilişki olduğu düşünülmektedir. Örneğin, narsistik ve anti-sosyal kişilik bozukluğuna sahip bireylerde şişirilmiş ve gerçekçi olmayan bir öz-değer yapısı görülmüştür (Aggarwal 2013). Başarı koşullu öz-değerin ise bipolar kişilik bozukluğunda öne çıktığı bulunmuştur. Arzuladığı başarıyı elde edemeyen bireyin öz-değer duygusunda düşüklük ile depresif duygu durumuna geçebildiği belirtilmiştir. Bipolar bireylerin duygu geçişlerinde denge sağlamak adına öz-değer artırma müdahaleleri önerilmektedir (Ironside ve ark. 2020). Duygu durum geçişlerinde anormalliklerin görüldüğü başka bir ruhsal bozukluk olan sınırda kişilik bozukluğuna sahip bireylerin öz-değerlerinin artırıldığı müdahalelerde de sınırda kişilik bozukluğu semptomlarının azaldığı bulunmuştur (Krawitz 2012, van der Hout ve ark. 2022). Bu açıdan, bu çalışmada öz-değerin çeşitli ruhsal bozukluklar ile ilişkisinin incelenerek iyileştirici ruh sağlığı hizmetleri adına değerli bulgular sunmak amaçlanmıştır. Öz-değerin ruhsal bozukluklar ile ilişkisi incelenmeden önce, öz-değer üzerine kapsamlı kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiş, bireylerde nasıl geliştiği gelişim kuramları açısından açıklanmış, kültürün öz-değer gelişimine etkisine değinilmiştir. Koşullu öz-değer ile koşulsuz öz-değer kavramlarının kuramsal açıdan tartışılması amaçlanmıştır. Bütün bunlar göze alındığında, bu araştırmanın psikolojide çok kapsamlı bir şekilde yer alan öz değer kavramını çok boyutlu olarak incelendiği ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öz-değer ve ruhsal bozukluklar arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın, ruhsal bozukluk semptomlarını azaltmak için öz-değeri artırma müdahalelerine yol göstereceği düşünülmektedir.

## **Öz-Değer İle İlişkili Kavramların Tanımlanması**

Öz değer kendi başına önemli bir kavram olmakla birlikte, bu kavramla yakından ilişkili çeşitli kavramlar vardır. Bunlar; benlik, öz farkındalık ve öz saygıdır. Yüz yılı aşkın devam eden öz-değer çalışmalarında öz-değerin öz-saygı, benlik saygısı, benlik, öz-farkındalık gibi kavramlarla karşılıklı kullanıldığı görülmektedir (Yigit 2021). Her ne kadar bazı çalışmalarda kavramlar eş anlamlı olarak kullanılmış olsa da (Butler ve Gasson 2005); öz-değerin öz-farkındalık, öz-saygı, benlik gibi kavramlardan farklı olarak, bütünüyle ve bir insan olarak kendini değerli bulmayı ifade eden bir kavram olduğu belirtilmektedir (Pelham ve Swann 1989). Öz-değerin anlamının ve psikolojik yapısının anlaşılabilmesi için benlik, öz-farkındalık ve öz-saygı kavramlarının açıklanması gerekmektedir.

Benlik kavramının literatürde farklı boyutlarda ele alındığı görülmektedir. James (1950 akt. Aslan-Yılmaz 2016) dört alt boyutta (maddesel ben, sosyal ben, ruhsal ben ve saf ego) ele aldığı benliği ayrıca iki grupta açıklamıştır, bilen ben ve bilinen ben. Buradaki bilen ben ve bilinen ben kavramlarını Brown (1998) özne ben ve nesne ben tanımları ile açıklamıştır. “Kendimi görüyorum” dediğinizde bir özne olan ben vardır; bu gören öznedir ve bilen benliktir. Görülen şey ise kendimdir; burada “kendim” nesne konumundadır ve nesne benlik olarak ifade edilmektedir. Nesne benlik, bilinen benliktir (Aslan-Yılmaz 2016). Özne benlik, kendimizi diğer nesnelere ve insanlardan ayırmamızı sağlarken, nesne benlik bir kimlik algısına sahip olmamızı sağlamaktadır (Brown 1998 akt. Aslan-Yılmaz 2016). Benlik nesne durumunda olduğunda aynı zamanda bir değerlendirme de söz konusudur. Nasıl ki diğer bireyler özne benliğimizin gözünde nesne haline gelip değerlendirmelere tabii tutuluyor ise, nesne benliğimiz de özne benliğimiz gözünde değerlendirmelere tabii tutulmaktadır (Mead 1934, akt. Aslan-Yılmaz 2016). Bireyler benliklerinin değerli olup olmadığını düşündüklerinde değerlendirmeyi yapan özne benlik kriterlerine göre, nesne benlik “değerlidir” veya “değerli değildir” sonucuna varabilmektedir.

Öz-farkındalık, bireyin kendisine odaklanmış dikkati veya kendisine ait bilgisi olarak açıklanmaktadır (APA 2023). Bireyin kendine olan bu odağı duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarını da içermekte; bunlara dikkat etmek veya bilgisine sahip olmak ile öz-farkındalığın gerçekleştiği düşünülmektedir. Wiekens (2009) bireyin kendisinin farkında olmasının, sosyal psikoloji uzmanları tarafından öz-farkındalık kavramı ile açıklarken, nörobilim uzmanlarının öz-bilinç kavramını kullandığı belirtilmektedir. Genel psikoloji literatüründe ise “kendinin farkında olma” özelliği için öz-bilinç, “kendinin farkında olma” durumu için öz-farkındalık terimi kullanılmaktadır (Aslan Yılmaz 2022).

Öz-saygı, diğer ismi ile öz-saygı kişilik özelliği veya global öz-saygı, bazı uzmanlar tarafından bireyin bir insan olarak kendisine biçtiği değer olarak açıklanmaktadır (Crocker ve Wolfe 2001). Öz-saygı bu açıklama ile ele alındığında öz-değer kavramı ile sınırları bulanıklaşmakta ve iki kavram birbiri ile karışabilmektedir. Global öz-saygı “kişinin kendine biçtiği değer”, öz-değer de “anlık öz-saygı duygusu” olarak açıklandığında, öz-değer duygularının gelip geçici olduğu çıkarımı yapılmaktadır (Brown ve Marshall 2006). Oysaki, bu görüşe karşı çıkarak bir bireyin kendisi hakkında hissettiği pozitif veya negatif duyguların bu kadar kısa sürede değişmesinin mümkün olmadığı alanyazında tartışılmaktadır (Brown ve Marshall 2001, 2002, 2006). Bunun üzerine öz-saygının ne olduğuna başka bir açıklama getirme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu hususta, öz-saygının bireyin kendi yetenek ve iyiliğini objektif olarak değerlendirmesi yerine, diğer insanların kriterlerine göre değerli olup olmadığına karar vermesi olduğu açıklaması dikkat çekmektedir (Leary ve Baumeister 2000). Öz-saygı kavramı, uzun zamandır öz-saygı özelliği ve anlık öz-saygı duygusu (kimilerine göre öz-değer) ile açıklanmaktadır. Ancak öz-saygı kavramının aslında bireylere yüklenen bir sorumluluk olabildiği de düşünülmektedir. Yüksek öz-saygılı bireyler dendiğinde yalnızca kendisinin iyi olduğuna kanaat getirmiş bireyleri değil; narsistleri, kibirli ve savunmacı insanları da içerdiğine dikkat çekilmektedir (Baumeister ve ark. 2003). Bu bakımdan öz-saygı ile öz-değer kavramlarını birbirinden ayırmanın oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

## **Öz-Değerin Açıklanması: Koşullu mu Koşulsuz mu?**

Öz-değer psikolojide ilk kez, bireyin başarılarının kişisel amaçları ile uyumlu olması olarak tanımlanmıştır (James 1890). Bu tanıma göre eğer bireyin başarıları, kendisi için belirlediği kişisel amaçları ile uygun ise öz-değer hissedilmektedir. Crocker ve arkadaşları (2006) da öz-değeri, bireyin kendi özelliklerini, başarılarını ve başarısızlıklarını değerlendirmesi sonucunda oluşan psikolojik yapı olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre birey kendisine belirlediği öz-değer koşullarını sağlar ise kendini değerli hissedecektir. Eğer arzuladığı hedeflere ulaşırsa veyahut kişilik özelliklerinin istediği gibi olduğuna kanaat getirirse “ben değerli bir insanım” düşüncesine sahip olabilecektir (Crocker ve Wolfe 2001, Crocker 2002). Burada öz-değeri koşullayan faktörün öz-saygı olduğu düşünülmektedir. Birey, kendi “saygın insan” kriterlerini sağladığı müddette “değerli insan” olduğu hissiyatını deneyimlenecektir. Bu durum, başarılarla ve özelliklere, yani öz-saygıya bağlı bir öz-değer yapısı oluşturmaktadır. Öz-değerin, öz-saygıya koşullu olması bireylerin “ben değerliyim” şemasına ulaşmasını oldukça komplike hale getirebilmektedir. Bunun sebebi değerli olma koşullarının kişinin duygu, düşünce ve koşullarına göre değişebilen saygın olup olmama kriterlerine bağlı olmasından dolayıdır. Saygınlık ile değerli olmak arasındaki çizgi bulanıklaşıp birleşmiş bir hale geldiğinde, öz-saygıya koşullanmış koşullu öz-değer ortaya çıkmaktadır.

Öz-değerin koşullara bağlı bir şekilde oluşmasını açıklayan iki adet model bulunmaktadır: Bilişsel öz-değer modeli, diğer adı ile aşağıdan yukarıya öz-değer modeli ve Duygusal öz-değer modeli, diğer adı ile yukarıdan aşağıya öz-değer modeli. Aşağıdan yukarıya öz-değer modeli, öz-değerin oluşma serüvenini bilişsel bakış açısı ile açıklamaktadır. Birey ilk önce değer biçmeye ait geri bildirim alır. Aldığı geri bildirim üzerine kendisi bir değerlendirme yapar. Bu işlemin sonucunda o anda oluşan duyguya öz-değer denmektedir. Eğer bilişsel

değerlendirme sürecinin etkisi uzun süreli devam ederse bu bireyin uzun zamanlı genel öz-saygısını oluşturur. Bu modelde öz-değer ve öz-saygının birbirinden doğan yapılar değil de bilişsel değerlendirme süreci sonucunda oluşan zamansal farklı olan tepkiler olduğu görülmektedir. Aşağıdan yukarıya öz-değer modeline göre, bireyin aldığı geri bildirimler ve kendi değerlendirmesi sonucunda değerli olup olmadığına karar vermesi birtakım koşullara bağlıdır. Birey eğer zeki ise, güzel/yakışıklı ise, zengin ise değerlidir ve saygındır (Brown ve Marshall 2006). Eğer ifadesinden sonra gelen koşullar bireyin çevresi ve bilişsel şemalarına göre değişebilmektedir (Crocker ve ark. 2006). Bazı araştırmacılar öz-saygı veya öz-değer üzerinde durmanın çok da önemli olmadığını, aslında altında yatan psikolojik yapı olan öz-değerlendirme üzerine odaklanılması gerektiğini tartışmıştır (Crocker ve Wolfe 2001).

Yukarıdan aşağıya öz-değer modelinde ise duygusal yaklaşım ile öz-değer açıklanmaktadır. Bu modele göre bireylerin huyları ve diğerleri ile olan ilişkileri üzerine çocukluk döneminde çevrelerinden aldıkları cevaplar, bireyin genel öz-saygısını oluşturmaktadır. İlerleyen yıllarda da temelde olan genel öz-saygı çevreden gelen yeni geri bildirimler ile birlikte değerlendirmeye alınır ve sonuç olarak ortaya çıkan duygu ise öz-değer duygusudur (Brown ve Marshall 2001, 2002). Öz-değer duygusu oluşurken çevreden gelen geri bildirimler tek başına ele alınmayıp, beraberinde erken yaşta oluşmuş genel öz-saygı da değerlendirme sürecine dahil olduğundan dolayı bireyin öz-değer duygusunun yalnızca geri bildirimle bağlı değişmediği ifade edilmektedir (Brown ve Marshall 2006). Bu şu şekilde açıklanabilir: Çocukluk yaşlarında yüksek öz-saygıya sahip olan birey daha sonrasında aldığı bir olumsuz geri bildirim yüzünden öz-değer duygusunu hemen kaybetmeyebilir, çünkü bireyin yüksek öz-saygısı bir seferlik olumsuz geri bildirimle karşı öz-değerini korumuştur. Ancak çocukluk döneminden düşük öz-saygıya sahip bireylerde aldıkları bir olumsuz geri bildirim bile onların öz-değer duygusunu yüksek düzeyde etkileyebilmekte, kendilerini değersiz hissetmelerine sebep olabilmektedir. Yüksek öz-saygıya sahip bireyler öz-değer duygularını kısa süreli olumsuz deneyimlerden koruyabilirken, düşük öz-saygılı bireylerin öz-değerleri olumsuz geri bildirimlerin tehlikesi altına girmektedir (Brown ve Marshall 2006). Bu durum, yüksek öz-saygılı bireylere başarısız olabilmeye özgürlüğü tanımaktadır (Brown ve Marshall 2006). Düşük öz-saygılı bireyler için ise öz-değerlerini düşürebilecek başarısızlık riski oldukça korkunçtur.

Koşullu öz-değer modellerinden farklı olarak Rogers (1959) öz-değerin koşulsuz olması gerektiğini belirtmiştir. Rogers'a göre bireyler sahip oldukları yetenekleri geliştirmek üzerine yaşamlarını sürdüren değerli varlıklardır. Bireyin varlığı ve yetenekleri (benliği) değerli olması için yeterlidir. Bu bireyin koşulsuz öz-değerini göstermektedir. Birey kendini gerçekleştirmek ve yaşamı sürdürmek adına hem ihtiyaçlarını giderir hem de var oluştan getirdiği yetenekleri kullanır ve onları geliştirir (Proctor 2017). Bireyler kendini gerçekleştirme yolunda ilerlerken organizmik değerlendirme işlemini gerçekleştirirler. Yaşadıkları deneyimleri olumlu ve olumsuz olarak değerlendirerek kategorilere ayırırlar. İnsanlar kendilerini geliştiren deneyimleri olumlu değerlendirirken, organizma olarak onları geliştirmeyen deneyimleri olumsuz değerlendirmektedirler (Joseph ve Linley 2004). Ancak bireyin organizmik değerlendirme süreci, çevrenin olumluya ait değerlendirme koşulları tarafından etkilenmektedir (Proctor 2017). Bir başkasının olumlu olma koşulunu bireyin kendisinin özümlemesi sonucunda kişi, başkalarının koşullarına göre değerlendirme yapmakta ve kendini gerçekleştirme yönelimini kaybetmektedir (Joseph ve Linley 2004). Artık birey otantik ve koşulsuz olarak değerli değildir; ancak başkasının koşulunu sağlarsa değerlidir. Sosyal psikoloji modellerinin açıklamaya çalıştığı koşullu öz-değer, Rogers'ın (1959) belirttiği otantik yönelimini kaybetmiş ve organizmik değer süreci başkasının koşullarına asimile olmuş bireyin psikolojisinin patolojik yapısıdır.

## **Koşullu Öz-Değer Kaynakları**

Alanyazındaki yapılan sayısız çalışmalar ve ileri sürülen teorilere göre bireyde öz-değerin oluşması için bazı kaynaklar vardır. Koşulsuz öz-değerin bireylerin ruh sağlığı için esas olduğunu belirten Rogers'a (1959) göre, koşulsuz öz-değerin kaynağı bireylerin var oluşları ve yeteneklerinden kaynaklanmaktadır. Rogers'ın hümanistik, birey merkezli terapi kuramına göre insanlar iyidir, ve insan olmaları onların değerli olmaları için yeterlidir (Proctor 2017). Koşullu öz-değer modellerine göre ise, öz-değerin birtakım kaynakları bulunmaktadır. Bu kaynaklar; onay ihtiyacı, dış görünüm, diğerlerinden daha iyi olmak, yeterlilik (akademik başarı), aile sevgisi ve desteği, Tanrı'nın sevgisi ve ahlaki değerlerdir. Crocker ve arkadaşlarının (2003) çalışmasından yola çıkarak bu kaynakların öz-değeri nasıl oluşturduğu Tablo 1'de özetlenmiştir.

Öz-değer motivasyon teorisine göre ise başarı ve motivasyon öz-değerin kaynağıdır. Bireyler öz-değer hissedebilmesi için hedeflerinde başarılı olmalıdırlar (Covington ve Beery 1976). Burada önemli nokta ise başarının hedeflenmiş ve istenilen yönde olmasıdır, yan, kişinin özel bir motivasyonunun olması gerektiği düşünülmektedir. Şahsi bir motivasyon olmadan elde edilen başarının öz-değer üzerinde etkisinin az olacağı, tam tersi motive olunmuş bir hedef için başarının elde edilememesinin ise öz-değeri düşürebileceği veya etkisiz

kalabileceği düşünülmektedir (Covington ve Omelich 1981). Bu bakımdan öz-değerin oluşması adına yetenekler ve amaçlanan eforun bir araya gelmesi ile performans oluşmaktadır, performansın sonunun değerlendirmesi de bireyin öz-değeri oluşturmaktadır. Bireyin, özellikle çocuk yaşlarda, gösterdiği emek çok fazla ancak yetenekleri yetersiz kalırsa aşağılanma ve pişmanlık duyguları oluşabilecektir. Bu bakımdan hedef belirlerken bireyin yeteneklerinin de ele alınması gerektiği belirtilmiştir (Covington 1984).

<b>Tablo 1. Koşullu öz-değer kaynakları</b>		
<b>Öz-değer kaynağı</b>	<b>Bu kaynak öz-değeri nasıl oluşturmaktadır?</b>	<b>İlgili araştırmalar</b>
Onay İhtiyacı	Birçok birey diğer kişiler tarafından onaylanma ihtiyacı hissetmektedir. Başkaları tarafından onay veya ret almaları öz-değerlerini etkilemektedir. Özellikle öz-saygının ise diğerleri tarafından nasıl görüldüğümüz algısı tarafından oluştuğu düşünülmektedir.	Harter (1986), Leary ve Baumeister (2000), Shrauger ve Schoeneman (1979)
Dış görünüm	Özellikle kadınlarda daha fazla olmak üzere bireyler dış görünümüne göre diğerleri tarafından değerlendirilmektedir. Kişinin dış görünümünün nasıl değerlendirildiğine ait algısı öz-değerini ve öz-saygısını etkilemektedir. Araştırmalara göre dış görünümün öz-değer üzerindeki etkisi en çok ergenlik döneminde yaşanmaktadır.	Fredrickson ve Roberts ve (1997), Harter (1986, 2000)
Diğerlerinden iyi olmak	Bazı bireyler için öz-değer hissetmeleri adına diğerlerinden daha iyi olmaları gerektiği düşüncesi olabilir. Bu durumun özellikle erkeklerde daha sık rastlandığı görülmüştür.	Cross ve Madson (1997), Joseph ve ark. (1992)
Yeterlilik (akademik başarı)	Öz-değerin oluşmasında başarılı olmalarının ve kendilerini yeterli hissetmelerinin önemli bir kaynak olduğu görülmektedir. Özellikle çocuklar ve gençlerde akademik başarının en önde gelen kaynaklardan biri olduğu bulunmuştur.	Covington (1984), Rosenber ve ark. (1995)
Aile sevgisi ve desteği	Bağlanma teorisine göre aile ve yakınlar tarafından değerli olduğunu görmek ve sevgi verildiğini hissetmek bireyin öz-değerini oluşturmaktadır ve böylece güvenli bağlanma da gerçekleşmektedir.	Bowlby (1982), Griffin ve Bartholomew (1994)
Tanrı sevgisi	Dini inancı olan bireyler için Tanrı'nın belirlediği kurallara uygun bir yaşam sürdürmek ya da kurallara uymamak bireyin öz-değerini etkileyebilmektedir. Tanrı tarafından sevildiğini hissetmek ise öz-değere pozitif katkıda bulunabilmektedir.	Nelson (1989), Spilka ve ark. (2019)
Ahlaki değerler	Bireyin ahlaki değerlere ve kurallara uygun bir hayat yaşamak bireyde iyi ve değerli bir insan olduğuna dair algı oluşturabilmektedir. Bu bakımdan öz-değer için bir kaynak oluşturmaktadır.	Coopersmith (1967), Solomon ve ark. (1991)

## Öz-Değer ve Gelişim Kuramları

Öz-değerin bireylerin doğumu sonrasında gelişim süreci içinde nasıl oluştuğunu, gelişim kuramlarının getirdiği açıklamalar ile alınabilir. Araştırmanın bu bölümünde gelişim kuramlarının öz-değeri nasıl açıkladığı ele alınmıştır. Bireyin gelişim sürecinde öz-değer, psikoanalitik kuram, nesne ilişkileri kuramı, psikososyal gelişim kuramı, bağlanma kuramı ve transaksyonel analiz kuramı açısından ele alınmıştır.

### Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik Kuram bireyin benliğini üç parçada ele almaktadır: İd, ego ve süperego. Bu parçalara aynı zamanda alt benlik (id), benlik (ego) ve üst benlik (süperego) de denilmektedir. İstenmeyen özellik ve düşünceler ise bireyin kendinde hoşuna gitmeyen istek ve yönleridir. Diğer yandan süperego ebeveyn/toplumun yansıması olarak vicdan rolündedir. Süperego kişinin bütün benliğini vicdani yönden değerlendirmekte ve sonuçlara varmaktadır. Bu bakımdan süperego da ahlak dışı istek ve özellikleri reddederek egoya baskı yapabilmektedir. Ego hem idin hem de süperegonun baskılarını kontrol etmeye ve dengeyi sağlamaya çalışır. Eğer bu id ve süperego arasındaki çatışma çok fazla ise egoya güçlü baskı uygulanacaktır (Burger 2016). Birey iç çatışma yaşayacak ve bu da düşük öz-değere sebep olabilecektir. Özellikle ergenlikle beraber bireyde idin istekleri artmakta ve süperego ile egonun gerçeklikleri ile çatışmaya girmektedir (Freud 1946, Moneta ve ark. 2001). İdin isteklerini reddeden ve hor gören süperego, egoya "kendisinin kötü, ahlaksız, işe yaramaz, tembel" vb. bir kişi olduğunu söyleyebilir, böylece kişinin öz-değerini azaltabilmektedir. Ego id ve süperego arasındaki dengeyi sağlayabilmek için savunma mekanizmalarını kullanılmaktadır. Bu mekanizmaların kullanımı belli bir seviyede normal olsa da aşırı savunma mekanizmanın kullanılması bireyin ruh sağlığına zarar verebilmekte ve ilerlediği taktirde ruhsal bozukluklara sebep olabilmektedir (Freud 1910).

## Nesne İlişkileri Kuramı

Psikoanalitik temelli kuramlardan biri olan nesne ilişkileri kuramına göre birey çevresindeki nesne ve kişiler ile kendilik, nesne ve ilişkinin etkisi olmak üzere üç boyutta bilişsel olarak kodlama yapmaktadır (Gabbard 1994, Erbaş 2015). Birey erken yaşantılarında ilk ilişkiye girdiği neşene olarak anne, sonrasında aile ve yakınları bulunmaktadır. Çocuğun ailesi (nesnelere) ile yaşadığı ilişkilerin etkisi benlik yapısında da kodlamalar gerçekleştirilmektedir. Böylece çocuğun ailesi ile arasındaki ilişkiler ve çocuğun değeri hakkındaki tepkiler, çocuğun öz-değer kodlamasını gerçekleştirilmektedir. Bireyin erken yaşantıda elde ettiği kodlamalarda düşük değer tepkileri ile kendilik kodlandığında, öz-değeri düşük bir birey ortaya çıkmaktadır. Değer görmeyen bebek, değeri hak etmeyen bir birey olarak kendini görmektedir (Güvenir ve Taş 2008 akt. Erbaş 2015).

## Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Psikososyal gelişim kuramına göre birey 8 farklı gelişim dönemi içinde, her döneme özgün bazı görevleri yerine getirmelidir (Erikson 1950). Özellikle ergenlik dönemine denk gelen "kimlik oluşturmaya karşı kimlik karmaşası" döneminin bireyin öz-değeri için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (King ve ark. 1993). Freud'un (1910) fırtına dönemi olarak adlandırdığı ergenlik döneminde Erikson, ergenin kendi kimliğini oluşturma ihtiyacına dikkat çekmektedir. Ergen kendi kimliğini düşünmekte ve diğerlerinin kimliklerini incelemektedir. Ergenin sağlıklı öz-değere yolu ile kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olmasının sağlıklı ve olumlu bir kimlik gelişimi için önemli olduğu düşünülmektedir (King ve ark. 1993).

Psikososyal gelişim kuramında öz-değerin önemi ergenlik çağında daha da net bir şekilde gözükse de, diğer 7 gelişim dönemi için de değerini koruduğu düşünülmektedir. Yaşam boyunca egonun güçlü olması desteklenmelidir (Erikson ve Erikson 1998). Güçlü bir ego için kişinin güçlü bir benlik yapısı oluşturması gerekmektedir. Bu durumdan dolayı, erken yaşlarda öz-değerin oluşturulması, ilerleyen gelişim dönemlerinde de korunması gerekmektedir. Bu çalışmanın öz-değerin kaynakları başlığı altında yapılan çalışmasına göre bireyin öz-değeri için aile desteği, başarı deneyimi, motivasyonu ve benlik görüşü son derece önemlidir. Bu kaynakların sağlıklı oluşması için Erikson'un yaşam evrelerinden temel düzeye karşı güvensizlik (0-1 yaş), bağımsızlığa karşı utanç (1-3 yaş), girişimcilğe karşı suçluluk (3-5 yaş), başarıya karşı aşağılık (5-11 yaş), kimlik oluşumuna karşı kimlik karmaşası (12-19 yaş) dönemlerinin öz-değeri oluşturmak için ön plana çıktığı; yakınlığa karşı yalnızlık (20-30 yaş), üretkenliğe karşı durağanlık (30-60 yaş) ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (60 üstü yaş) dönemleri için de öz-değerin korunması ve artırılmasının ehemmiyeti ortaya çıkmaktadır. Böylece bireyin yalnızca çocukluk veya ergenlik yaşantılarında değil, yaşam boyu öz-değer gelişiminin devam ettiği ve desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

## Bağlanma Kuramı

Her insan dünyaya geldiğinde diğerlerine muhtaç konumdadır. Yemek, içmek, ısınmak, güvende hissetmek gibi temel düzel ihtiyaçlarını karşılaması için bir yetişkine ihtiyaç duymaktadır. Bağlanma kuramına göre bebek önce annesi sonrasında ailenin diğer fertleri ile bağlanma ilişkisi içine girmektedir. Bebeğin fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan kişiden sevgi ve güven hissetmek ihtiyacı da bulunmaktadır (Bowlby 1982). Bu durumda bebeğin yakınları ile sağlıklı ve güvenli hissetmesi kendini değerli hissetmesi için oldukça önemlidir. Sevgi ve ilgiyi düzenli olarak yetişkinden alamayan bebek sağlıklı bağlanma stilleri geliştirebilmektedir. Bu durumda birey düşük öz-değere sahip olabilmektedir (Bowlby 1982).

Bowlby'nin bağlanma kuramından yola çıkarak, Ainsworth ve arkadaşları (1978) 3 farklı bağlanma stili önermiştir. Bebeğin bakım veren ile arasındaki ilişkide sevgi ve güven ihtiyacının karşılanma durumuna göre çocuğun bağlanma stili oluşmaktadır. Bu bağlanma stilleri güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olarak adlandırılmaktadır (Sümer ve Güngör 1999). Ainsworth ve arkadaşları (1978) yaptıkları deneyde güvenli bağlanmış çocukların annelerinden ayrı kaldıklarında yoğun panik duygusu yaşamadan anneyi aradıkları ve sonrasında anneye bir araya geldiklerinde rahatça temas kurabildiklerini görmüşlerdir. Öte yandan sağlıklı bağlanma stilleri olan kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerine sahip çocukların farklı tepki verdiği gözlemlenmiştir. Kaygılı/kararsız bağlanan çocuklar annelerinden ayrıldıklarında yoğun kaygı, öfke ve gerilim yaşamaktadır, anneye birleştikten sonra ise adeta anneye yapışmakta ve sakinleşmekte zorlanmaktadırlar. Kaçınan bağlanan çocuklar ise anneden ayrıldığında pek tepki vermemekle beraber, tekrar bir araya geldiklerinde anneye temas kurmaktan kaçınmaktadırlar (Sümer ve Güngör 1999).

Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) deneyindeki bağlanma stillerine ait tepkilere benzer olarak, yetişkinlik boyunca kurulan yakın ilişkilere de benzer tepkilerin verilebildiği düşünülmektedir (Crowell and Waters 1994).

Güvenli bağlanan yetişkinlerin ilişkilerinde daha düşük düzeyde kaygı yaşadıkları ve olumlu deneyimlere sahip oldukları görülmektedir. Kaygılı/kaçınan bağlanan bireylerin ilişkilerinde daha kıskanç, takıntılı ve duygusal olarak dengesiz davrandıkları görülmektedir. Tıpkı anneyle olan ilişkide olduğu gibi, kaygılı/kararsız bağlanan yetişkin yeni ilişkilerinde de karşı taraf ile güven oluşturmada zorlanabilmekte, bu durumdan dolayı sevgi, ilgi, ilişki ihtiyaçlarını doyuramamaktadır. Kaçınan bağlanan yetişkinlerin ise diğer bağlanma stillerine kıyasla diğer insanlara daha az güven duydukları ve ilişki içinde olmaktan kaçındıkları görülmektedir (Hazan ve Shaver 1987, Sümer ve Güngör 1999). Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde hem anne hem de baba ile oluşan güvenli bağlanmanın öz-değer duygusu ile pozitif yönde ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Booth-Laforce ve ark. 2006) Uygun bir şekilde bakım gören ve ihtiyaçları karşılanan bebeklerin hem güvenli bağlanma stilleri oluşmakta hem de kendilerinin sevinebilir ve değerli bir birey olduğuna dair olumlu öz-değer algısı oluşmaktadır (Bretherton 1985). Kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin ise öz-değer duygularının düzensiz ve dengesiz olabildiği bulunmuştur (Foster ve ark. 2007). Türkiye’de yapılan güncel bir çalışmada ise kaygılı/kararsız bağlanan yetişkinlerin diğerlerine yüksek değer atfederken, kendilerini değersiz görebildikleri, başka bir deyişle düşük öz-değere sahip oldukları bulunmuştur. Çalışmada güvenli bağlanma ile öz-sevgi arasındaki ilişki pozitif iken, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri öz-sevgi ile negatif ilişkili bulunmuştur (Deniz ve Yıldırım Kurtuluş 2023).

### **Transaksiyonel Analiz Kuramı**

Transaksiyonel analiz kuramında bireylerin yaşantılarının temelinde oluşturdukları birer “varoluşsal pozisyon” bulunmaktadır. Bireyin kendisini ve diğerlerini nasıl gördüğüne dayalı olarak oluşan bu duruşlar çerçevesinden dünyayı görmektedir. Kurama göre 4 adet varoluşsal pozisyon vardır (Solomon 2003, Nuttall 2006):

1. Ben iyiyim, sen de iyisin
2. Ben iyiyim, sen iyi değilsin
3. Ben iyi değilim, sen iyisin
4. Ben iyi değilim, sen de iyi değilsin

Bu bakış açılarının oluşmasında bireyin öz-değeri rol oynamaktadır. Kendisinin değerli olduğunu düşünen, öz-değeri yüksek bireyler “Ben iyiyim” bakış açısını bulundurur. Bunun üzerine eğer diğer bireylerinde değerli olmayı hak ettiğini düşünürse “Sen de iyisin” görüşü meydana gelmektedir. Ancak, bireyin öz-değeri düşükse kendini “kötü” ve “değersiz” olarak değerlendirmekte, böylece “Ben iyi değilim” varoluşsal pozisyonuna sahip olmaktadır. Öz-değeri düşük “Ben iyi değilim” pozisyonuna sahip olan birey eğer diğerlerinin değerli olduğunu düşünüyor ise “Ben iyi değilim, sen iyisin” pozisyonunu oluşturmaktadır. Çocukluğunda ilgi ve sevgi görmemiş, ihtiyaçları karşılanmamış, istismar ve ihmale maruz kalmış bireylerin öz-değeri düşük olabilmektedir. Çünkü yaşadıkları ihmal ve istismardan dolayı kendilerinin değeri hak etmediği “Ben iyi değilim” varoluşsal pozisyonu ile dünyaya bakmaktadırlar (Solomon 2003).

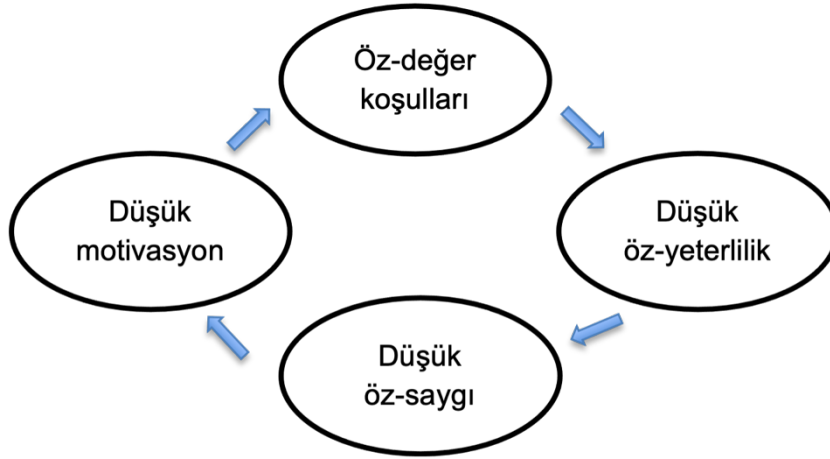
“Ben iyiyim, sen iyi değilsin” pozisyonu ise narsistik veya psikotik davranışlara sebep olabilmektedir (Webb ve Rosenbaum 2019). “Ben iyiyim, sen iyi değilsin” pozisyonu aynı zamanda diğerlerine karşı yoğun öfkeye sebep olabilmektedir (Solomon 2003). Bu kişi sürekli olarak kendisinin diğerlerinden daha iyi olduğunu, yani değerli olduğunu narsistik bir şekilde kanıtlamaya çalışmaktadır (Webb ve Rosenbaum 2019). Narsisizm ile bireyin hissedemediği öz-değeri yükseltmeye çalıştığı görülmektedir. Ancak bu yaklaşımın öz-değerini yükseltmek için diğerlerinin değerini aşağıya çekmesinden dolayı zarar verici ve sağlıksız bir öz-değer geliştirme biçimi olduğu görülmektedir. Burada da bireyin öz-değerini gerçekçi bir şekilde oluşturmasının ve her bir bireyin değerli olduğunu düşünmesinin önemi gözükmektedir.

### **Öz-Değer İle İlişkili Kavramlar**

#### **Öz-Yeterlilik, Öz-Saygı ve Motivasyonun Koşullu Öz-Değer İle İlişkisi**

Bireyi davranış için harekete geçiren güçlerden birinin öz-değer koşulları olduğu düşünülmektedir. Kişiler kendilerini değerli görebilmek için kişisel bazı koşullar benimseyebilmektedirler (Crocker ve ark. 2006). Örneğin kişinin akademik olarak başarılı olduğunda kendini değerli hissetmesi, öz-değere sahip olabilmek için akademik başarının ön koşul olarak belirlendiğini göstermektedir. Bir başka örnek ise değerli olduğunu hissetmek adına lüks bir yaşama ve sosyal statüye sahip olmak gerektiğini düşünmek, öz-değerin bir ön koşulu olarak sosyo-ekonomik gücün belirlenmesidir. Bu ön koşullar kişinin davranışlarının motivasyon kaynağı olmakta ve yönünü belirlemektedir (Crocker ve Knight 2005, Crocker ve ark. 2006). Birey kendini değerli hissetmek adına öz-değer koşullarını gerçekleştirecek davranışlara motive olmaktadır.

Öz-değer elde edebilmek için ön koşulların bulunması aynı zamanda bir kazan-kaybet durumunu da beraberinde getirmektedir. Birey ön koşulu sağlayabildiği durumda öz-değer kazanacak; eğer koşulu sağlanamazsa öz-saygıyı kaybedecektir. Bu durum bireylerin davranış için harekete geçmesini de zorlaştırabilmektedir. Birey riski göze alıp başarısız olmaktansa harekete geçmeyerek öz-saygıyı korumayı seçebilir (Crocker ve ark. 2006). Çünkü öz-değer için belirlediği koşulları sağlayamayan birey, kendini yetersiz hissetmektedir (Crocker 2002). Yetersiz olduğunu düşünen bireyin öz-saygısı önemli derecede olumsuz etkilenecektir (Arseven 2016). Böyle bir seçimin sonucu bireyin hedefleri için harekete geçmemesi ve başarıyı elde etmemesi ile sonuçlanır (Crocker 2002). Başarıyı elde etmek de öz-değerin koşulu olduğu için başarısızlık ve yetersizlik hissiyatı devam edecektir. Böylece kişi kendini çıkmaz bir döngü içinde bulabilecektir (Şekil 1).



**Şekil 1. Koşullu öz-değer, öz-yeterlilik, öz-saygı ve motivasyon döngüsü**

### Öz-Şefkatin Öz-Değer İle İlişkisi

Öz-şefkat, bireyin kendisini kabul etmesi; hata ve acılarına karşı kendisine şefkat göstermesidir (Neff 2003). Öz-şefkat gerçekleşmesi üç aşamada gerçekleşmektedir. Birey anda olarak, hatalarını ve acılarını görmezden gelmeden kabul eder. O an yaşadığı duyguları fark eder, acı veya hatsının ona hissettirdiği duygularını kabul eder (Bırni ve Eryılmaz 2022a). Kabullendiği acı ve hataları konusunda kendini acımasız eleştirmek yerine kendine anlayış gösterir. Böylece hata ve acıları düzeltmek veya üstesinden gelmek için gerekli motivasyon sağlanabilir, birey kendini geliştirmek için harekete geçebilmektedir (Neff 2003, Allen ve Leary 2010).

Yukarıda açıklanan öz-değer koşulları ve yaşanan yetersizlik sonucu düşük öz-saygı ve motivasyonun oluşmasına karşı koruyucu bir faktörden biri öz-şefkat olabilir. Neff (2011) öz-saygıyı oluşturmak adına birçok bireyin kendini diğerleri ile kıyaslayarak “diğerlerinden daha iyiysem başarılıyım” mantığını kullandığını tartışmaktadır. Burada öz-saygıyı olumsuz bir kavram olarak ele almak yerine, başkaları ile kendini kıyaslayarak öz-değeri hissetmenin kişiyi çeşitli psikopatolojiye yaklaştırabileceğine dikkat çekmiştir. Oysaki, hümanist bakış açısına göre bütün insanlar, yalnızca bir birey oldukları için değeri ve saygıyı hak etmektedirler (May 1976). Kişinin değerli olması için diğerlerinden daha iyi olmasına gerek yoktur (Neff 2011). Öz-değerin kıyas yolu ile oluşması bu psikolojik yapıyı istikrarsız ve dengesiz kılabilir. Bu durum bireyi depresyon gibi ruhsal bozukluklara karşı savunmasız bırakabilmektedir (Kernis 2005). Neff (2011) burada öz-şefkat ile kişinin her zaman öz-değer koşullarına uygun deneyimler elde etmese de, bazen hata yapsa da öz-değerini koruması için önemli olduğunu belirtmektedir. Neff’in öz-saygı ve öz-değer üzerine getirdiği eleştiride koşullu öz-değer yapısını eleştirdiği görülmektedir. Rogers’ın koşulsuz öz-değer kavramına paralel olarak, acılar ve hatalara karşı bireylerin kendine öz-şefkat göstermesinin koşullu ve istikrarsız öz-değer yapısına onarıcı katkıda bulunacağına değinmektedir.

Alan yazında Neff’in bu kanısını destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Neff 2003, Leary ve ark. 2007, Neff ve ark. 2008, Neff ve Vonk 2009). Araştırmacılar bireylerin öz-değerlerini korumak ve artırmak adına öz-şefkat uygulamaları yapılmasını önermektedirler (Shimizu ve ark. 2016, Stapleton ve ark. 2017, Zhang ve ark. 2018). Bu çalışma kapsamında yapılan incelemeye göre, öz-değerin korunması ve artırılması adına öz-şefkatin incelendiği çalışma sayısının ulusal literatürde son derece sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bakımdan ulusal kapsamda özellikle deneysel ve boylamsal araştırmaların yapılması önerilmektedir.



## Öz-Değer ve Kültür

Uluslararası ilişkilerin kültürlerarası teorisine göre öz-değer bireysel faktörlerden etkilendiği kadar grupsal faktörlerden de etkilenmektedir. Bireyin içinde bulunduğu toplumda öz-değer hissetmesi adına üç faktörün önemli rol oynadığı ileri sürülmüştür: Onur, sima ve haysiyet. Friedrichs (2016), teorisinin temelini bireyin toplum içinde öz-değer hissedebilmesi için toplum tarafından onaylanma ihtiyacı hissetmesine dayandırmaktadır. Araştırmacılar bireyin sosyal yapısı gereği çevresinden onay alma ihtiyacı bulundurduğunu ileri sürmüşlerdir (Crowne ve ark. 1964). Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde de bireylerin sosyal onay ihtiyaçlarının iyi oluşları için anlamlı bir faktör olarak bulunduğu görülmektedir (Karaşar ve Ögütölmüş 2016, Yalçınkaya ve ark. 2018, Karaşar 2020). Toplumların norm ve değer kriterleri ise kültüre göre farklılık gösterdiğinden dolayı; onay ihtiyacı ile beraber öz-değerin kültürden etkilendiği belirtilmektedir (Friedrichs 2016, Yao ve ark. 2017).

Friedrichs (2016), Kim, Cohen ve Au’nun (2010) çalışmasının bulgularında da portre edildiği gibi, alanyazında onur ve haysiyet kavramlarının kültürel farklılıklara göre bireyler tarafından farklı yorumlandığına dikkat çekmiştir. Buna göre, bireyin öz-değere sahip olmasının bulunduğu toplumun kültüründen etkilendiği düşünülmektedir (Friedrichs 2016). Ateş ve Durmaz (2016) öz-değer inançlarını incelemiş ve araştırma bulgularının uluslararası literatürden farklılaştığını fark etmişlerdir. Yazarlar, bu durumu öz-değer koşullarının kültüre bağlı olarak farklılık gösterebildiği yorumunu yaparak, literatürde de öz-değer inançlarının kültüre göre farklılık gösterebildiğine vurgu yapmışlardır (Ateş ve Durmaz 2016). Ulusal çapta öz-değerin incelendiği başka bir çalışmada da benzer bulgu ile karşılaşılmış, Türk kültürüne ait normlara bağlı olarak öz-değer koşullarının değiştiği sonucuna varılmıştır (Ekşi ve ark. 2017).

Uluslararası literatürde de öz-değeri belirleyen koşulların kültürlerarası farklılaştığı bulunmuştur. Cheng ve Kwan (2008) bu ayrışmada bireysel ve kolektivist toplumların kültür farklarını vurgulamışlardır. Birçok başka çalışmada da öz-değerin kültür tarafından etkilendiği bulunmuş ve kültüre özgü öz-değer incelemeleri yapılmıştır (De Leon 2002, Uchida 2008, Liao ve Wei 2014, Sasaki ve ark. 2014, Prilier ve ark., 2021). Liu, Chiu ve Chang (2017) Asyalıların batı kültürlerindeki bireylere kıyasla sosyal onay ihtiyacının daha fazla hissettiklerini ve bu durumun öz-değerlerini düşürerek iyi oluşların da azalttığını bulmuşlardır. Yapılan bu ulusal ve uluslararası alanyazın incelemesine göre bireylerin öz-değer koşullarının buldukları veya büyüdükleri kültüre göre farklılık gösterebildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bakımdan, öz-değer hakkında yapılacak çalışmaların kültürün etkisini göz önüne alınarak yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir.

## Öz-Değer ve Psikopatoloji

Öz-değer eksikliğinden ve koşullu öz-değer yapısından dolayı bireylerde oluşabilecek veya artabilecek bazı ruhsal bozukluklar bulunmaktadır. Literatürde genel iyi oluş için öz-değerin önemli bir psikolojik yapı olduğu belirtilmektedir. Ancak öz-değeri sadece iyi oluş bakımından değil, çeşitli ruhsal bozukluklar bakımından incelemek de hem alanyazındaki boşluğu gidermek hem de ruhsal bozuklukların tedavisinde yol göstermek adına oldukça önemlidir. Çalışmanın bu bölümünde öz-değerin yeme bozuklukları, narsisizm, intihar, depresyon, kişilik bozuklukları ve disosiyasyon bozukluklarındaki rolü incelenmiştir.

### Yeme Bozuklukları ve Öz-Değer

Anoreksiya, bulimiya, ve tıknırcasına yeme bozukluğu olarak ana hatlara ayrılan yeme bozuklukları, bireyin bedeninden hoşnut olmaması ve bedeni değiştirmek üzerine yoğun ilginin olduğu ruhsal bir bozukluk grubudur. Yeme bozukluğuna sahip bireylerde genellikle öz-değerin düşük olduğu görülmektedir (Erbay ve Seçkin 2016). Yukarıda belirtildiği gibi öz-değer kaynaklarından bir tanesi de kişinin dış görünüşüdür. Öz-değerin tek bir adet kaynağı bulunmasa da, yeme bozukluğuna sahip bireylerde dış görünüş kaynağının baskısı ve önemi çok büyüktür (Crocker ve Knight 2005). Dış görünüş koşullu öz-değere odaklanan birey, kendisinin değerli bir insan olduğunu hissetmesi için çekici ve çevresi tarafından beğenilen bir dış görünüme sahip olması gerektiğini düşünmektedir (Bardone-Cone ve ark. 2017, 2020). Yapılan çalışmalarda yeme bozukluğuna sahip kadınların öz-değer sahibi olabilmesi için zayıf olma ihtiyacı hissettikleri bulunmuştur (Graneck 2007, Lampard ve ark. 2013, Forrest ve ark. 2020). Bu durum erkeklerde zayıf/fit olmak ve kaslı olmak ihtiyacı olarak yansımaktadır (Drummond 2002, Björk ve ark. 2012). Alanyazında beden şeklinin ve zayıflığın öz-değer kaynağı olarak öne çıktığı belirtilmektedir; ancak güncel bir çalışmada yalnızca şekil ve zayıflık ile sınırlı kalınmaması gerektiği tartışılmıştır (Rieger ve ark. 2021). Buna rağmen, yeme bozukluğuna sahip kadın ve erkeklerin öz-değer kaynakları ve koşullarının dış görünüm üzerinde yoğunlaştığı konusunda güçlü bulgular bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar doğrultusunda, bireylerin dış görünüm üzerine aşırı odaklanmış olması ve birincil öz-değer kaynağı

olarak dış görünümün seçilmesi yeme bozukluklarına yol açabileceği düşünülebilmektedir. Bu hususta yeme bozukluğu için hem önleyici hem de iyileştirici çalışmalarda öz-değer konusunun çalışılması gerektiği düşünülmektedir.

### **Narsisizm ve Öz-Değer**

Öz-değer ile ilişkili olan bir başka ruhsal bozukluk da Narsisizmdir. Narsist bireylerin öz-saygıları oldukça yüksek olabilir, çünkü kendilerinin diğerlerinden daha değerli ve saygın olduklarını düşünmektedirler. Ancak sürekli kendilerini diğerleri ile kıyasladıkları için öz-değer kaynak ve koşulları üzerinde aşırı yoğunlaşabilmektedirler. Aşırı yoğunlaşma ise gerilimi yanında getirmektedir. Narsisizmi yüksek ve düşük bireyler arasında yapılan bir kıyaslamaya göre; narsist bireylerin öz-değer koşullarını çok daha yüksek kriterlerde belirlediği bulunmuştur. Ayrıca sosyal durumlar ve dışsal kaynaklardan çok daha fazla etkilendikleri görülmüştür (Collins ve Stukas 2008). Bu çalışmada görüldüğü gibi bireyin öz-değer hissetmesinin dışsal etmenler ile yoğun ilişkili olması tehlikeli sonuçları da doğurabilecektir. Birey diğerleri ile sürekli kendini kıyaslayarak eğer diğerlerinden daha iyi olduğu yönünü bulursa öz-değer hissedebilecektir (Zeigler-Hill ve Besser 2013). Ancak, narsist bireyin diğerinde daha iyi olmasa da öz-değerini korumak adına işlevsiz ve sahte bir benlik saygısı geliştirmesi mümkün olabilir.

Narsistik özelliklerin bireylerin öz-değerlerini tehlike altına alabileceği düşünülmektedir. Birey öz-değer sahibi olmak için devamlı olarak çevresinden onay ihtiyacı hissetmektedir (Besser ve Priel 2010). Dış onaya muhtaç narsistik bireyin öz-değeri, onay aldığı anda tavana çıkabilir veyahut başarısızlık ve ret deneyimleri ile öz-değeri ve öz-saygısı yerlere düşebilmektedir. Narsist birey kendine aşık olabilir, ancak aynı anda kendinde nefret de edebilir. Karşılıklı çarpışan öz-sevgi ve öz-nefret dengesiz bir öz-değer algısı ile sonuçlanmakta ve narsist davranışları da pekiştirmektedir (Brown ve Bosson 2001). Savunmasız narsistik özelliklere sahip bireylerin öz-değer koşullarından onay ihtiyacı kaynağının öne çıktığı görülmektedir. Çevresinden pozitif dönütler ve onay almayan narsistik bireyin öz-değerinin zarar göreceği söylenebilir. Öz-değerin düşmesi ile birçok farklı psikopatoloji de ortaya çıkabilecektir.

### **Depresyon, İntihar ve Öz-Değer**

Öz-değerin düşük olması depresyonun sebeplerinden biri olabilir. Çocukluğunda ebeveynleri tarafından değersiz hissettirilen çocuklar, kendilerinin değersiz oldukları zihinsel şemasını oluşturabilmektedirler. Bu şekilde öz-değeri düşük bireylerin yetişkinlik yıllarında depresyon semptomları yaşayabildikleri görülmüştür (Kenny ve Sirin 2006, Sturman ve ark. 2009). Bir başka gelişim dönemi olan ergenlik döneminde de, ergenlerin öz-değer koşullarının depresyon semptomları yordadığı bulunmuştur (Burwell ve Shirk, 2006). Düşük öz-değer yalnızca depresyon semptomlarına sebep olmamakta; aynı zamanda depresyon semptomları düşük öz-değer ile intihar arasındaki ilişkide aracılık yapmaktadır (Harter ve Marold 1991, Robinson ve ark. 2017). Bir çalışmada, yüksek öz-değere sahip bireylerin hem daha az depresyon semptomlarına hem de daha az intihar riskine sahip olduğu görülmüştür (Lakey ve ark. 2014).

Birçok kişi tarafında tabu bir konu olan intihar maalesef önemini korumaktadır. 2018 verilerine göre dünya çapında bir yılda 700.000'de fazla birey intihar nedeniyle hayatını kaybetmektedir (WHO 2022). 2018 ile 2020 yılları arasında Amerika'da yapılan incelemede intihar oranının %35'lik bir artma gerçekleştiği görülmüştür. Buna göre intihar Amerika'da 12. en yaygın ölüm nedeni olmuştur. Erkeklerin ise kadınlardan daha çok intihar riski altında olduğu saptanmıştır. 2020 yılında Amerika 1.20 milyon insanın intihar girişiminde bulunduğu tahmin edilmektedir (AFSP 2022). İntihar girişiminde olan kişi sayısının intihardan dolayı ölen kişi sayısından çok daha fazla; intihar düşüncesi olan birey sayısının ise intihar girişimi olan birey sayısından çok çok daha fazla olduğu düşünülmektedir (Birni ve Eryılmaz 2022b).

Özellikle 19-25 yaş arası bireyler intihar düşüncesi ve girişimi bakımında risk dönemindedir; 19-25 yaş arası bireylerde intihar 4. en yaygın ölüm nedenidir (WHO 2022). Öz-değer intihar düşüncesi ve girişimi için oldukça mühim bir psikolojik yapıdır. Öz-değeri çok düşük, kendisini değersiz gören birey, yaşamayı da hak etmediğini veya yaşamının anlamsız olduğunu düşünmektedir. Öz-değer kaynaklarının çok düşük olması (ör., dış görünümü beğenmeme, başarısızlık, diğerleri tarafından reddedilmek vb.) bireyde "Ben değersiz biriyim. Yaşamamın bir anlamı yok." düşüncesine yol açabilmektedir (Harter ve Marold 1991). Kendine ve öz-değerine olan umudunu yitirmiş birey ihtiyar girişimi bakımında yüksek risk altına girmektedir. Alanyazında umutsuzluğun depresyondan daha güçlü bir intihar tetikleyicisi olduğuna dair tartışmalar bulunmaktadır (Beck ve ark. 1985, Snyder ve Lopez 2001, Birni ve Eryılmaz 2022b). Düşük öz-değere sahip olmanın intihar girişimini ve ölüm arzusunu artırıcı rolü olduğu birçok çalışmada sunulmuştur (Wichstrøm 2000, Lakey ve ark. 2014, Robinson ve ark. 2017).

## **Kişilik Bozuklukları ve Öz-Değer**

Ruhsal bozukluğu olan bireylerdeki temel sorunlardan biri, gelişmemiş bir öz-değer yapısıdır (Brunnhuber 2003). Bilişsel-davranışçı terapi, kişilik bozukluklarına katkıda bulunan dört faktörü ele alır: biyolojik faktörler, öz-değer, benlik kavramı ve bebeklik döneminde bakım veren kişinin duygusal dengesi (Davidson 2008). Bu bakış açısına göre, çocukluk döneminde geliştirilen öz-değer, kişilik bozukluklarının gelişimini önlemede çok önemli kabul edilir. Örneğin, narsistik kişilik bozukluğu gibi bozukluklarda ve antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylerde, öz-değerin sağlıklı bir şekilde gelişmediği ve şişirilmiş bir öz-değer algısına yol açtığı görülmektedir (Aggarwal 2013).

Kendilik değerinin gelişimi, borderline kişilik bozukluğu (BKB) için de oldukça önemli kabul edilmektedir. Borderline kişilik bozukluğunun benlik değerindeki ani değişimlerle ilişkili olduğuna inanılmaktadır (Zeigler-Hill ve Abraham 2006). Araştırmalar, BKB'li bireylerde geçmiş deneyimlerden kaynaklanan değersizlik, aşagılık ve suçluluk duygularının sıklıkla görüldüğünü göstermektedir. Özellikle, yüksek özeleştirici sergileyen BKB'li bireyler, günlük yaşamları ve etkileşimleri sırasında temel psikolojik yapılarına gömülü değersizlik duyguları yaşama eğilimindedir (Kopala-Sibley ve ark. 2012). Diğer kişilik bozukluklarından farklı olarak, değersizlik duyguları tarafından yönlendirilen BKB'li bireyler günlük etkileşimleri sırasında sıklıkla yoğun utanç yaşarlar (Stepp ve ark. 2012). Çekirdek değersizlik şemaları ve yaşanan utanç, BKB'li kendini eleştiren bireylerin semptomlarını olumsuz etkileyebilir (Kopala-Sibley ve ark. 2012). Borderline özelliklere sahip bireylere yönelik terapi müdahalelerinin öz-değerde artışa ve borderline semptomlarda azalmaya yol açtığı gösterilmiştir (Krawitz 2012, van der Hout ve ark. 2023).

## **Bipolar Bozukluk ve Öz-Değer**

Bipolar bozukluk, bireylerin duygudurum ve enerji düzeylerinde dengeyi sağlamakta güçlük çektikleri sürekli duygudurum değişiklikleri ile karakterizedir. Çevrenin bozukluğun gelişimi üzerindeki etkisi net olarak tanımlanamamakla birlikte, sıklıkla olumsuz çocukluk deneyimleri ve travmalarla birlikte görüldüğü gözlemlenmiştir (Kesebir ve ark. 2013).

Bipolar bozukluğu olan bireylerin kendilik değerlerini korumak için olağanüstü başarı elde etme beklentilerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Literatürde, olağanüstü başarı elde etmek, bipolar bozukluğu olan bireylerde öz-değer için bir koşul olarak tanımlanmaktadır, çünkü bu bireyler genellikle duygudurum geçişleri arasında üstünlük sağlamaya çalışmaktadır. Buna ek olarak, bipolar bozukluğu olan bireylerin öz-değer koşullarının bir sonucu olarak düşük öz-saygının ortaya çıktığına inanılmaktadır. Öz saygıyı korumak ve duygudurum geçişlerini dengelemek için öz değer algısı üzerinde çalışılması ve öz değer artırılması önerilmektedir (Ironsides ve ark. 2020).

## **Disosiyatif Bozukluklar ve Öz-Değer**

Disosiyasyon bozuklukları, bireylerin erken çocukluk yaşantıları sırasında maruz kaldıkları kronik travmalara karşı bireyin öz-benliğini ve ego gücünü korumak adına kendi kimliğinden ayrışıp, farklı kimlikler oluşturmasıdır. Bu ayrışma ve yeniden kimliklenme bilinçdışı düzeyde oluşan bir çeşit savunma mekanizmasıdır (Öztürk 2020, Öztürk ve Derin 2021). Disosiyasyon bozukluklarının bireyin gelişmemiş öz-değeri ile oldukça ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alanyazında öz-değerin disosiyasyon ile ilişkili olduğunu raporlayan çalışmalar bulunmaktadır (Fleming ve Resick 2016, Lahav ve ark. 2016). Ego gücünün yanı sıra, öz-değeri koruma altına almak adına bireylerin disosiyasyon savunma mekanizmasını kullanıyor olabilecekleri ileri sürülmüştür (Lilly 2011). Literatüre göre, disosiyasyon bozukluklarına sahip hastalar, öz-değer eksikliğinden dolayı psikolojik ve fizyolojik sağlıklarına önem vermeyebilmektedirler. Bu durum disosiyatif belirtilere sahip hastayı ölümcül olan (intihar) veya olmayan kendine zarar davranışlarına yönlendirebileceği düşünülmektedir (Batey ve ark. 2010, Brand ve ark. 2013). Disosiyasyon ve öz-değer ilişkisi alanyazında bulunmasına rağmen sınırlıdır. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması, deneysel ve boylamsal çalışmalar ile aradaki ilişkiyi daha iyi açıklamaya çalışılması önerilmektedir.

## **Öz-Değerin Ölçülmesi**

Çalışmanın bu başlığı altında dünyada ve ülkemizde öz-değeri ölçmek için kullanılan başlıca ölçekler incelenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde öz-değerin ölçülmesinde çoğunlukla Rosenberg (Global) Öz-saygı Ölçeği ve Koşullu Öz-değer Ölçeğinin kullanıldığı görülmektedir. Yapılan incelemede, ülkemizde öz-değeri ölçmek adına yapılan ölçek geliştirme çalışmasına rastlanılmamıştır.

Rosenberg (Global) öz-saygı ölçeği Rosenberg (1965) tarafından bireylerin öz-saygısını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdiğini ölçmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin öz saygının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bireyin kendini değerli ve yeterli bir birey olarak değerlendirdiğini ifade ettiği düşünülmektedir (Eryılmaz ve Atak 2011). Bu çalışmada yapılan alanyazın incelemesine göre, öz-saygı ile öz-değer eş kavramlar değildir, ancak birbiri ile ilişkili kavramlardır. Ulusal ve uluslararası birçok çalışmada Rosenberg öz-saygı ölçeğinin bireyin öz-değerini de yansıtan bir ölçek olarak ele alındığı görülmektedir.

Koşullu Öz-değer Ölçeği Crocker ve arkadaşları (2003) tarafından bireylerin öz-değer hissedebilmeleri için kendilerince belirledikleri koşulları ölçmek için geliştirilmiştir. 35 maddeli, ölçek 7'li Likert yapıdadır. Ölçeğin 7 adet alt boyutu bulunmaktadır: alma, aile desteği, rekabet, fiziksel görünüm, akademik yeterlik, Tanrı sevgisi ve erdem. Alt boyutlardan alınan yüksek değerler, bireyin kendisini değerli hissedebilmesi için bu boyutu sağlaması gereken bir ön koşul olarak değerlendirdiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çetin ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. 6 ve 34 no.lu maddeler kabul edilebilir değerleri karşılamadıkları için çıkartılmıştır. Sonuç olarak Koşullu öz-değer ölçeği Türkçe formu 7 alt boyutlu 33 maddelik bir ölçek olarak uyarlanmıştır. Türkçe formun geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. "Çekici göründüğümü düşündüğümde, kendimi iyi hissederim" ve "Bir görev veya beceride diğerlerinden daha iyi performans sergilediğimde kendimi değerli hissederim" ifadeleri ölçeğin maddeleri içinden seçilen iki adet örnektir (Çetin ve ark. 2011).

## Öz-Değer Sorunlarına Müdahale

Bu çalışma kapsamında yapılan incelemeye göre öz-değeri artırmak adına farklı psikolojik yaklaşımlara dayanan müdahale uygulamaları bulunmaktadır. Yapılan müdahale çalışmaları önleme ve iyileştirme çalışmaları olarak iki boyutta incelenmiştir. Öz-değerin düşük olmasını önlemek, sağlıklı bir şekilde gelişmesine sağlamak için yapılan çalışmalar önleyici çalışmalar olarak ele alınmıştır. Öz-değerin sağlıklı oluşmasını engelleyen faktörlerden biri olarak, bireyin çocukluk yaşantısındaki pekiştirme deneyimlerinin karma karışık ve kaotik olması olduğu ifade edilmektedir. Bir girişimde bulunan ve başarı elde etmiş çocuğun ebeveynleri veya öğretmenleri tarafından düzenli bir şekilde pekiştirilmemiş olmasının başarı sonucunda ne olacağını kestirmeyi zorlaştırdığını ve çocuğun kendini değerli hissetmesini engelleyecek öz-sabotaj davranışları geliştirdiği düşünülmektedir (Berglas ve Jones 1978). Her başarı veya başarısızlık sonucunda uygun pekiştirme almamış çocuğun öz-değerinin düşük olacağı iddia edilmemekle beraber, öz-değeri koruyucu bir faktör olarak ele alınabileceğinin altı çizilmektedir (Thompson 1994). Bununla beraber okul çağı çocuklar için sınav veya derslerde başarılı olmanın değerli olmak ile ilişkili olduğu düşüncesi kesinlikle koşullandırılmamalıdır. Çünkü her bir birey özünde değerlidir; yalnızca bir birey olması onun değerli olması için yeterlidir. Başarı ile öz-değerin edimsel olarak koşullandırıldığı çocuklar, yaşamlarının kalanı boyunca başarıyı elde edemedikleri sürece düşük öz-değere sahip olabilmektedir (Thompson 1994). Bu durum bireyleri, bu çalışmanın öz-değer ve psikopatoloji ilişkisinin açıklandığı bölümde olduğu gibi birçok ruhsal bozukluğa karşı savunmasız bırakabilmektedir. Bu bakımdan, bireylerin öz-değerlerini korumak adına kendi kendini sabote etme davranışlarının da etkili olduğu ve bunun oluşumundaki düzensiz ve yetersiz pekiştirmeler ile yanlış koşullandırmaların önüne geçilmesi gerektiği düşünülmektedir (Valle ve ark. 2005). Pekiştirmeler ve koşullamalar sonucunda bireylerde oluşmuş ya da oluşabilecek koşullu öz-değer yapısı yerine, bireylerin koşulsuz bir şekilde değerli olduklarının farkına varabilmeleri için önleyici ve iyileştirici çalışmaların yapılması önerilmektedir.

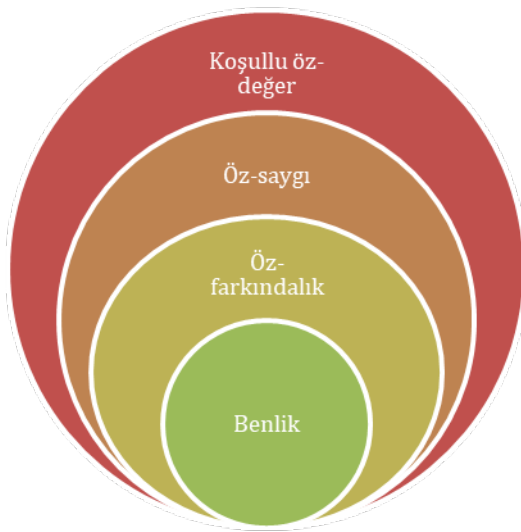
Alanyazında öz-değeri artırmak adına iyileştirici müdahale programları bulunmaktadır. Örneğin, kadınlar ile fiziksel aktivite ve öz-değeri artırmak adına planlanan 8 modüllü müdahale programının sonuçlarında deney grubunda anlamlı olarak öz-değerin arttığı görülmüştür (Huberty ve ark. 2008). Çalışmada uygulanan müdahale programı öz-düzenleme, öz-kontrol, değerlendirme ve farkındalık artırma üzerine odaklanan oturumlardan oluşmuştur. Bir başka çalışmada, ölümcül olmayan kendine zarar verme davranışları olan bir grup ile müzik ve kısa süreli bilişsel odaklı müdahale sonucunda acıya dayanmanın azaldığı ve öz-değerin arttığı raporlanmıştır (Hooley ve St. Germain 2014). Obez çocuklar ile yapılan egzersiz yaparak öz-değer artırma ve depresyonu azaltmak üzere planlanmış bir başka çalışmada, katılımcı çocuklar yaklaşık 75 dk. spor salonunda araştırmacıların yönetiminde egzersiz yapmıştır. Bu müdahalede ise beyaz kökenli çocukların müdahale sonrası öz-değerleri artarken, siyahi kökenli çocuklarda bir değişim görülmemiştir (Petty ve ark. 2009). Çalışmanın bu sonucu öz-değer koşulları ve kültür ilişkisi bakımından açıklanabilmektedir. Benzer araştırma değişkenleri ile yakın zamanda yapılan bir çalışmada ise %87'si siyahi kökenli olan obez çocuklarda egzersiz yapmanın öz-değeri arttırdığı raporlaştırılmıştır (Williams ve ark. 2019). Öz-değer artırmak için kullanılan ve anlamlı artış görülen bir başka müdahale de müzik terapisi ile yapılmıştır (Sharma ve Sharma 2015). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip öngörülenler ile yapılan sosyal güçlendirme eğitimi ve sorumlulukları müdahalesinin (STARS)

de öz-değeri artırdığı raporlanmıştır (Frame ve ark. 2003). Yukarıda verilen bulgularda görüldüğü üzere, çeşitli gruplar ile yapılan çeşitli müdahale uygulamaları öz-değeri artırmakta efektif bulunmuştur.

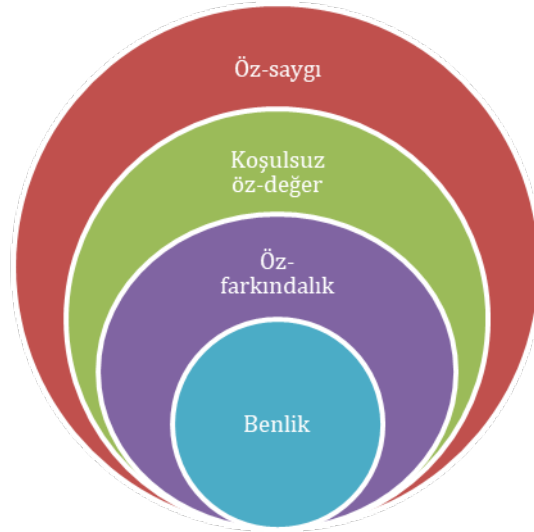
## Tartışma

Alanyazında öz-değer aşağıdan yukarıya öz-değer modeli, yukarıdan-aşağıya öz-değer modeli ve koşullu öz-değer kavramı ile açıklanmaktadır. Koşullu öz-değer Pelham ve Swann'ın (1989) vaka örneğinde çok net görülmektedir: Harvard Üniversitesinde Hukuk eğitimini tamamlamış, başarılı bir hukuk firmasının başkanı olan Gene, çocukluğundan itibaren bütün hayatı boyunca kendi değerini sorgulamıştır. Yetişkin yıllarında "ben değerli miyim?" sorusuna yanıt ararken anksiyete ve depresyon ile savaşımıştır. Ve bir gün intihar notunda "Ben başarısızın tekiyim" ifadesi ile hayatına son vermiştir. Birçok insan gözünden saygın ve başarılı bir birey olan Gene, kendi değerini sorgulamış ve sonunda başarısızlık düşüncesinde umudunu kaybederek hayatını sonlandırmıştır. Bir başka deyişle, sahip olduğu saygın insan kriterleri öz-değerini koşullamış, koşullar sağlanmayınca değersizlik hissi Gene'i intihara sürüklemiştir. Halbuki, psikolojide hümanistik bakış açısı, felsefede Budist ve İslam öğretileri her bir bireyin, saygın olsun ya da olmasın, yalnızca insan olduğundan dolayı değerli olduğunu belirtmektedir. Bir insanın "ben değerliyim" bilişine sahip olması için herhangi bir koşula ya da başarıya ihtiyacı yoktur. Saygınlık ve değerlilik aynı şey değildir. İnsan olarak doğmuş olmak değerli olmak için yeterlidir. Gene örneğinde de, eğer Gene kendi öz-değerini başarıdan ve saygınlıktan bağımsız olarak; zaten aldığı ilk nefes ile kazanmış olduğunu düşünse idi, acaba kendisini bir başarısızlık olarak değerlendirip, değersiz gördüğü hayatına son verir miydi? Burada terazide iki kavram olduğu görülmektedir: Koşullu öz-değer ve koşulsuz öz-değer. Alanyazında koşullu öz-değeri oluşturan üç adet faktör bulunmaktadır. Bu faktörler (1) bireyin kendisi hakkında sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular, (2) bireyin kendisi hakkında belli başlı düşünceleri ve (3) bu düşünceleri zihinlerinde nasıl şema haline getirdiğidir (Pelham ve Swann 1989). Diğer bir deyişle koşullar ve yapılan öz-değerlendirmelere bağlı olarak öz-değerin oluştuğu belirtilmektedir. Bu açıklamadan yola çıkarak, öz-değerin bireylerde birtakım koşullara bağlı olarak farklı seviye ve şekillerde oluştuğu çıkarımı yapılmaktadır. Halbuki Birey merkezli terapi, İslam felsefesi, Budizm felsefesi ve Hümanizm felsefi düşüncesi gibi bakış açıları ele alındığında bireylerin koşulsuz değerli olduğu görülmektedir.

Alanyazındaki bazı araştırmacılara göre öz-değer bireyin kendini değerli bir insan olarak görmesi ve hissetmesi, öz-saygıya bağlı bilişsel bir değerlendirmenin sonucudur (Crocker ve Wolfe 2001, Crocker ve Park 2004). Bazı araştırmacılar ise öz-değerin bilişsel bir sürecin sonucu değil de, bireyin duygusal sürecine bağlı oluştuğunu belirtmektedir (Brown ve Marshall 2001, 2002). Burada görüldüğü üzere sosyal psikoloji uzmanları öz-değeri, ya bilişsel süreçlere bağlı koşullu geçici bir hissiyat (Crocker ve Wolfe 2001) ya da duygusal süreçlere bağlı bir öz-değerlendirme çıktısı olarak ele almaktadır (Brown ve Marshall 2001, 2002). Her iki açıklamada da öz-değerin önkoşullarının bulunduğu görülmektedir. Oysaki, Birey merkezli terapi ve Budizm ile İslam felsefesi ele alındığında bir insan saygın olsun ya da olmasın yalnızca insan olduğu için değerlidir. İnsanın var oluşu ile kendisine atfedilen otantik bir değeri vardır. Koşullu öz-değer açıklamalarına göre birey farklı koşullara göre sürekli olarak değerli olup olmadığını sorgular, ancak koşulsuz öz-değere göre otantik var oluşu bireyin değerli olması için yeterlidir.



Şekil-2 Koşullu öz-değer ve ilişkili kavramlar



Şekil-3 Koşulsuz öz-değer ve ilişkili kavramlar

Şekil 2 ve Şekil 3 de görüldüğü üzere koşullu öz-değere ve koşulsuz öz-değere sahip her iki bireyde de çıkış noktası benlik ve öz-farkındalıktır. Bireyin var olan bir benliği bulunmaktadır. Benliğinin ve varlığının fark edilmesi de yine öz-farkındalığa sahip olmaktan geçmektedir. Bireyin koşulsuz öz-değere sahip olması durumunda benliğinin ve farkındalığının olması (yani var olmak ve varlığın farkına varmak) değerli olması için yeterlidir. Bu koşulsuz öz-değer sarsılmaz bir şekilde bireyi değerli kılmaktadır. Bu değerün üstüne kendini gerçekleştirmek için öz-saygı inşa edilmektedir (Şekil 2). Ancak koşullu öz-değerde ise var olmak ve varlığının farkında olmak, değerli olmak için yeterli değildir. Birey eğer öz-saygıyı inşa edebilirse üzerine koşullanmış öz-değer duygularına sahip olabilir. Bu bilişsel yapı bireyin koşulsuz değerini görmezden gelerek; bireyi zeki ise, zengin ise, iyi ise, güzel ise değerli olmayı hak edebileceği bir yarışa sokmaktadır. Belki de günümüz dünyasında “eğer” koşullarına bağlı bir şekilde bireyler kendilerinin ve başkalarının değerlerini biçtiklerinden dolayı; zenginin fakiri, beyazın siyahı, A'nın B'yi hor görmesi gerçekleşmektedir. Bir yandan siyahın da koşulsuz olarak değerli olduğunu hatırlatmak için Black Lives Matter ve benzeri kampanyalar, suç işleyen bireylerin de insanlık hakları bulunduğunu hatırlatmak için çeşitli kampanyalar bulunmakta, mültecilerin yaşam hakları her gün tartışılmakta; velakin istenilen cevaplar alınmamaktadır. Koşulsuz öz-değer farkındalığı oluşmadığında bireyler, öz-değere sahip olmak ve bu öz-değer duygusunu koruyabilmek için hem kendilerini hem de diğerlerini yaşam boyu devam eden içsel muhakemelere esir kılmaktadırlar.

Rogers (1959) bireylerin ancak diğerlerinin deneyimlerinden bağımsız bir şekilde, iyi ve koşulsuz değerli olduklarını hissettikleri sosyal çevrelerde kendilerini gerçekleştirme yolunda ilerleyebileceklerini belirtmektedir. Buna ek olarak psikolojik bozukluklar ve stresin, koşullu değerlerin bireyin benliğini asimile etmesi sonucunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu araştırmada yapılan incelemeye göre çeşitli ruhsal bozukluklar ile öz-değer yakından ilişkilidir. Örnek olarak yeme bozuklukları, narsistik, bipolar ve borderline kişilik bozuklukları, depresyon ve intihar, disosiyasyon bozuklukları verilebilmektedir. Araştırmalara göre dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yeme bozuklukları gibi ruhsal bozukluklara sahip bireyler ile gerçekleştirilen müdahale programları öz-değeri anlamlı şekilde artırmış ve daha sağlıklı seviyeye getirmiştir. Bu çalışmalarda patolojik semptomların da azaldığı görülmüştür. Bu bakımdan bu çalışmada öz-değer ile ilişkisi incelenen ruhsal bozukluklar için öz-değer müdahale programları geliştirilip uygulanması önerilmektedir. Bununla beraber klinik olmayan gruplar ve bireyler ile de danışmanlık ve psikoterapi uygulamalarında öz-değerin incelenmesi ve artırılması/korunması için çalışılmalıdır. Bu çalışmaların sonuçlarının alanyazın ile paylaşılmasının da oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı için önemli bir kaynak olan öz-değerin sağlıklı ve koşulsuz gelişebilmesi için ebeveynler ile önleyici çalışmalar yapılmalıdır. Bireyin sağlıklı gelişebilmesi için temel bir kaynak olan öz-değer üzerine önleyici ve iyileştirici çalışmalar yapılarak kitlesel olarak toplumun farkındalığını artırmanın bireysel ve toplumsal ruh sağlığı için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

### Öz-Değeri Artırmak İçin Öneriler

Öz-değeri artırmak adına yapılacak ilk işlemlerden birinin “öz-değer” üzerine olan algıyı düzenlemek olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada öz-değer kavramsal olarak ele alındığında koşullu öz-değer ile koşulsuz öz-değer arasındaki farklara değinilmiştir. Yukarıda tartışıldığı üzere bireyin öz-değer algısını “koşulsuz” bir bakış açısına büründürmesi ile öz-değer duygusu artabilecektir. Diğerleri ile kendini kıyaslamaktansa, bireyin kendi güzelliklerini, yeteneklerini ve potansiyellerini fark edip (Şekil-3 benlik ve öz-farkındalık boyutu) kendine değer atfetmesi öz-değer duygusunu yaşamasını sağlayacaktır. Burada bir ara faktör olarak öz-şefkat uygulamaları ile bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi ve kendini geliştirme üzerine çalışması öz-değeri artırabilir. Birni ve Begüm (2023) tarafından mükemmeliyetçiliği azaltmak üzere yapılmış öz-şefkat uygulamaları sonucunda, katılımcıların öz-değerlerinin arttığını ifade ettikleri görülmektedir. Bu uygulama bilişsel olarak öz-değere olan algıyı değiştirmeye bir örnektir. Bir başka örnek olan Huberty ve arkadaşlarının (2008) kadınların öz-değerini artırmak için yaptıkları müdahalede ise hem bilişsel düzenleme hem de bedensel aktivite uygulamaları yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda da katılımcıların öz-değerlerinde anlamlı artış görülmüştür. Bir başka bilişsel düzenleme etkinlikleri kullanan çalışma ise Hooley ve St. Germain'e (2014) aittir. Araştırmacılar ölümcül olmayan kendine zarar davranışlarını azaltmak adına öz-değer artırma odaklı bilişsel bir müdahale uygulamış ve olumlu anlamlı sonuçlara ulaşmıştır. Verilen bu örnekler incelendiğinde bilişsel olarak öz-değer düşüncelerine müdahale etmenin, olumlu ve kabulcü yani koşulsuz bir öz-değer algısının oluşturulmasının bireylerin öz-değerlerini artırmak için olumlu sonuçlar vadeden bir uygulama olduğu söylenebilmektedir.

Yukarıda bahsedilen çalışmalara ek olarak müzik terapi ile öz-değerin arttığı görülmüştür (Sharma ve Sharma 2015). Olumlu müziğin kullanımı terapi sürecinin dışında da bireylerin kullanabileceği efektif bir yöntem olabilir. Pozitif müzik dinlemek bireyin öznel iyi oluşunu artıracak stratejiler arasında da bulunmaktadır (Eryılmaz 2017). Ancak burada dinlenen müzik türü önemli farklılaşmalara sebep olabilir. Yapılan bir çalışmaya

göre müzik görselleri ve medyası ile kendini kıyaslayan ergenlerin öz-değerlerinin düşük olduğunu bulmuştur (Kistler ve ark. 2010). Bir başka çalışmada ise yüksek sesle müzik dinlemenin bireyin duyularını “doyurduğundan” dolayı ruminasyonu durdurup öz-değer duygusunu artırabildiği bulunmuştur (Batra ve Ghoshal 2017). Bu sonuçlar göze alındığında pozitif müzik dinleme uygulamasının öz-değer üzerine etkilerini incelemek için daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir.

Yapılan müdahalelerin bulgularından yola çıkarak öz-değeri artırmak için şu elementler öne çıkmaktadır: (1) öz-değer algısına yönelik bilişsel düzenleme yapmak, (2) öz-farkındalık artırıcı çalışmalar yapmak, (3) bireysel farklılıkları kabul etmek, (4) öz-şefkat uygulamaları yapmak, (5) fiziksel aktivite yapmak, (6) pozitif ve kabulcü mesajlar içeren müzik dinlemek. Bu etkinlikler bireylerin kendi kendilerine yardım kapsamında uygulayabilecekleri yöntemlerdir. Ayrıca, psikoterapi veya psikolojik danışma alan bireylerin öz-değerlerini artırmak için danışma oturumlarında psikiyatristler, psikologlar ve psikolojik danışmanlar tarafından uygulanabilecek yöntem seçenekleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Danışanda ya da hastada öz-değer üzerine olan mantıkdışı ya da irrasyonel düşünceleri bilişsel olarak düzenlemek için Bilişsel Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi teknikleri kullanılabilir.

## Sonuç

Bu çalışmada ruh sağlığı için önemli bir kaynak olan öz-değer çeşitli konular ile mercek altına alınmıştır. Araştırmada koşullu ve koşulsuz öz-değerin tanımı, kaynakları, bazı kavramlar ile ilişkisi, gelişim kuramları ile açıklanması, psikopatoloji ile ilişkisi, kültür ile olan ilişkisi, ölçüm yöntemleri ve müdahale programlarına yer verilmiştir.

Bu araştırmada yapılan incelemeye göre koşullu öz-değer yapısının bireyin ruh sağlığı için zorlayıcı bir faktör olabileceği tartışılmış, bunun yerine Rogers'ın (1959) önerdiği koşulsuz öz-değer algısının bireyin psikolojisini pozitif besleyeceği ve güçlendireceği hipotezi teorik olarak sunulmuştur. Sunulan bu hipotez güncel araştırma sonuçları ile desteklenmiş, ayrıca sağlıklı ve zayıf öz-değer yapısının çeşitli psikopatolojiler ile ilişkili olduğu literatürdeki bulgular çerçevesinde tartışılmıştır. Ayrıca bu çalışma ile, ruh sağlığı çalışanlarına ve ilgililerine öz-değerin gelişimsel oluşumu çeşitli gelişim kuramları çerçevesinde açıklanmış, öz-değerin kültür ile etkisine değinilmiş, öz-değer ölçme araçlarına ve alanyazındaki öz-değer artırma müdahalelerine yer verilmiştir. Ek olarak, kendi kendine yardım kapsamında veyahut psikoterapi ve psikolojik danışma kapsamında öz-değeri artırmak için öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmada yapılan inceleme sonucunda depresyon, intihar, disosiyasyon, narsisizm, bipolar ve sınırda kişilik bozuklukları ile öz-değer arasında anlamlı bir ilişki olabileceği tartışılmıştır. Alanyazının işaret ettiği üzere, öz-değeri artırma müdahaleleri çeşitli ruhsal bozuklukların semptomlarını azaltmak ve iyileştirmek için kullanılacak etkili bir yöntem olabilir. Gelecek araştırmalara nicel ve nitel olarak ruhsal bozukluklar ile öz-değer arasındaki ilişkinin incelenmesi ve deneysel olarak psikopatolojinin bulunduğu bireyler ile öz-değerin artırılma müdahale çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Psikopatolojik semptomlar gösteren bireylerle yapılacak öz-değer artırma müdahalelerinin patolojik semptomları azaltmada etkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Bir başka öneri ise, bireylerdeki koşullu öz-değer algısı ile koşulsuz öz-değer algısının mental iyi oluş üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Örneğin, literatürdeki çalışmalara göre narsist ve anti-sosyal kişilik bozukluğuna sahip bireylerde çarpıtılmış öz-değer algısı olabilir, bipolar ve borderline bireylerde ise koşullu öz-değer yapısı duygu durum geçişlerinde anormalliğe sebep olabilir. Bu durumda öz-değerin sağlıklı bir yapı haline gelmesi için bireyin öz-değer algısı üzerine müdahale etmek psikopatolojiyi azaltmak için etkili bir yöntem olabilir. Bireyin sağlıklı öz-değer yapısına sahip olmasının Psikoanalitik kuram, Bağlanma kuramı, Transaksiyonel analiz kuramı gibi birçok gelişim kuramı tarafından sağlıklı yetişkinlik örüntüleri için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Çocukluk yaşantısında sağlıklı öz-değer yapısının gelişmediği bireylerde öz-değer algısını değiştirmek ve sağlıklı bir yapı oluşturmak için Bilişsel Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi tekniklerinin kullanılması önerilmektedir. Bilişsel Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Pozitif Psikoterapi gibi terapiler odağında öz-değer artırma programlarının geliştirilmesi ve bu programların psikopatolojiye sahip bireyler ile uygulanması oldukça önemlidir. Elde edilecek sonuçlar bireylerin ruh sağlığını iyileştirme adına alanyazına oldukça değerli katkılar sunabilir. Ayrıca bireysel farklılıkları kabul etmek ve insancıl bakış açısı ile insana atfedilen değere yönelik toplum farkındalığını artırmak için çalışmaların yapılması, ilgili resmi mecralara ve sivil toplum kuruluşlarına önerilmektedir. Yapılacak öz-değer artırma programlarının psikopatoloji semptomlarına etkisi toplum ruh sağlığı ve önleme çalışmaları için de oldukça değerli bulgular sunabilecektir.

## Kaynaklar

- Aggarwal I (2013) The role of antisocial personality disorder and antisocial behavior in crime. *Inquiries Journal*, 5:1-2.
- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S (1978) *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Allen B, Leary MR (2010) Self-compassion, stress, and coping. *Soc Personal Psychol Compass*, 4:107-118.
- American Foundation for Suicide Prevention (2022) Suicide statistics. <https://afsp.org/suicide-statistics/> (Accessed 28.12.2022).
- American Psychology Association Dictionary (2023) Self-awareness. <https://dictionary.apa.org/self-awareness> (Accessed 01.03.2023).
- Arseven A (2016) Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11:63-80.
- Aslan Yılmaz H (2022) Self-awareness and self-consciousness: a review from a social psychology perspective. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14: 437-445.
- Aslan-Yılmaz H (2016) Bir derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 48:79-89.
- Ateş H, Durmaz S (2016) Fen bilgisi öğretmen adaylarının öz-değer inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17:517-533.
- Bardone-Cone AM, Lin SL, Butler RM (2017) Perfectionism and contingent self-worth in relation to disordered eating and anxiety. *Behav Ther*, 48:380-390.
- Bardone-Cone AM, Thompson KA, Miller AJ (2020) The self and eating disorders. *J Pers*, 88:59-75.
- Batey H, May J, Andrade J (2010) Negative intrusive thoughts and dissociation as risk factors for self-harm. *Suicide Life Threat Behav*, 40:35-49.
- Batra RK, Ghoshal T (2017) Fill up your senses: A theory of self-worth restoration through high-intensity sensory consumption. *J Consum Behav*, 44:916-938.
- Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD (2003) Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychol Sci Public Interest*, 4:1-44.
- Beck AT, Steer RA, Kovacs M, Garrison B (1985) Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *Am J Psychiatry*, 142:559-563.
- Berglas S, Jones EE (1978) Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *J Pers Soc Psychol*, 36:405-417.
- Besser A, Priel B (2010) Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *J Soc Clin Psychol*, 29: 874.
- Birni G, Eryılmaz A (2022a) Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12:650-669.
- Birni G, Eryılmaz A (2022b) Positive psychotherapy perspective on suicide: Investigating suicidal thoughts and suicide probability. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, 11:135-148.
- Birni G, Satıcı B (2023) A compassion focused intervention for trait perfectionism in non-clinical settings: A pilot study. *Curr Psychol*, doi:10.1007/s12144-023-05118-7.
- Björk T, Wallin K, Pettersen G (2012) Male experiences of life after recovery from an eating disorder. *Eat Disord*, 20:460-468.
- Booth-Laforce C, Oh W, Kim A H, Rubin K H, Rose-Krasnor L, Burgess K (2006) Attachment, self-worth, and peer-group functioning in middle childhood. *Attach Hum Dev*, 8:309-325.
- Bowlby J (1982) Attachment and loss: retrospect and prospect. *Am J Orthopsychiatry*, 52:664-678.
- Brand BL, McNary SW, Myrick AC, Classen CC, Lanius R, Loewenstein RJ et al. (2013) A longitudinal naturalistic study of patients with dissociative disorders treated by community clinicians. *Psychol Trauma*, 5:301-308.
- Bretherton I (1985) Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monogr Soc Res Child Dev*, 50:3-35.
- Brown JD, Marshall MA (2001) Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Pers Soc Psychol Bull*, 27:575-584.
- Brown JD, Marshall MA (2002) Self-esteem: It's not what you think (Unpublished manuscript). Seattle, University of Washington.
- Brown JD, Marshall MA (2006) The three faces of self-esteem. In *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives* (Eds M H Kernis):4-9. London, UK, Psychology Press.
- Brown RP, Bosson JK (2001) Narcissus meets Sisyphus: Self-love, self-loathing, and the never-ending pursuit of self-worth. *Psychol Inq*, 12:210-213.
- Brunnhuber S (2003) Differential-diagnosis of obsessive-compulsive symptoms in the borderline personality disorder. *Am J Psychother*, 57:460-470.
- Burger JM (2016) *Kişilik (Çev. İD Erguvan Sarıoğlu)*. İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Burwell RA, Shirk SR (2006) Self processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *J Res Adolesc*, 16:479-490.



- Butler RJ, Gasson SL (2005) Self esteem/self concept scales for children and adolescents: A review. *Child Adolesc Ment Health*, 10:190-201.
- Chamberlain JM, Haaga DA (2001) Unconditional self-acceptance and psychological health. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 19:163-176.
- Cheng ST, Kwan KW (2008) Attachment dimensions and contingencies of self-worth: The moderating role of culture. *Pers Individ Dif*, 45:509-514.
- Collins DR, Stukas AA (2008) Narcissism and self-presentation: The moderating effects of accountability and contingencies of self-worth. *J Res Pers*, 42:1629-1634.
- Coopersmith S (1967) *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, WH Freeman.
- Covington M V (1984) The self-worth theory of achievement motivation: Findings and implications. *Elem Sch J*, 85:5-20.
- Covington MV, Beery R (1976) *Self-worth and School Learning*. New York, Holt Rinehart & Winston.
- Covington MV, Omelich CL (1981) As failures mount: Affective and cognitive consequences of ability demotion in the classroom. *J Educ Psychol*, 73:796-808.
- Crocker J (1999) Social stigma and self-esteem: Situational construction of self-worth. *J Exp Soc Psychol*, 35:89-107.
- Crocker J (2002) Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self Identity*, 1:143-149.
- Crocker J, Knight KM (2005) Contingencies of self-worth. *Curr Dir Psychol Sci*, 14:200-203.
- Crocker J, Wolfe CT (2001) Contingencies of self-worth. *Psychol Rev*, 108:593-623.
- Crocker J, Brook AT, Niiya Y, Villacorta M (2006) The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *J Pers*, 74:1749-1772.
- Crocker J, Luhtanen RK, Cooper ML, Bouvrette A (2003) Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *J Pers Soc Psychol*, 85:894-908.
- Cross SE, Madson L (1997) Models of the self: self-construals and gender. *Psychol Bull*, 122:5-37.
- Crowell JA, Waters E (1994) Bowlby's theory grown up: The role of attachment in adult love relationships. *Psychol Inq*, 5:31-34.
- Crowne DP, Crowne DP, Marlowe D (1964) *The Approval Motive: Studies in Evaluative Dependence*. Hoboken, NJ, Wiley.
- Çetin B, Akın A, Eroğlu Y (2011) Koşullu öz-değer ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8:410-426.
- Davidson K M (2008) Cognitive-behavioural therapy for personality disorders. *Psychiatry*, 7:117-120.
- De Leon L (2002) Multicultural literature: Reading to develop self-worth. *Multicultural Education*, 10:49-51.
- Deniz ME, Yıldırım Kurtuluş H (2023) Self-efficacy, self-love, and fear of compassion mediate the effect of attachment styles on life satisfaction: A serial mediation analysis. *Psychol Rep*, doi: 10.1177/00332941231156809.
- Drummond MJ (2002) Men, body image, and eating disorders. *Int J Mens Health*, 1:89-103.
- Erbaş S (2015) *Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi. (Doktora tezi) Ankara, Hacettepe Üniversitesi.*
- Erikson EH (1950) *Childhood and Society*. New York, WW Norton.
- Erikson EH, Erikson JM (1998) *The Life Cycle Completed (extended version)*. New York, WW Norton.
- Eryılmaz A (2017) Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Mood Disorders*, 7:116-126.
- Eryılmaz A, Atak H (2014) Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10:170-181.
- Fleming CE, Resick PA (2016) Predicting three types of dissociation in female survivors of intimate partner violence. *J Trauma Dissociation*, 17:267-285.
- Forrest LN, Jones PJ, Ortiz SN, Smith AR (2018) Core psychopathology in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A network analysis. *Int J Eat Disord*, 51:668-679.
- Foster J D, Kernis MH, Goldman B M (2007) Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self Identity*, 6:64-73.
- Frame K, Kelly L, Bayley E (2003) Increasing perceptions of self-worth in preadolescents diagnosed with ADHD. *J Nurs Scholarsh*, 35:225-229.
- Fredrickson BL, Roberts TA (1997) Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol Women Q*, 21:173-206.
- Freud A (1946) *The Ego and the Mechanisms of Defense*. Madison, CT, International Universities Press.
- Freud S (1910) *Three Contributions to the Theory of Sex*. New York, J. of Nerv. and Ment. Disease Publ.
- Friedrichs J (2016) An intercultural theory of international relations: How self-worth underlies politics among nations. *International Theory*, 8:63-96.
- Gabbard GO (2014) *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. Washington DC, American Psychiatric Publishing.
- Granek L (2007) "You're a whole lot of person" – Understanding the journey through anorexia to recovery: A qualitative study. *Humanist Psychol*, 35:363-385.

- Griffin D W, Bartholomew K (1994) Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *J Pers Soc Psychol*, 67:430-445.
- Güvenir T, Taş F V (2008) Nesne ilişkileri kuramı. In *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı* (Ed FÇ Çetin):116-122. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Harter S (1986) Cognitive-developmental processes in the integration of concepts about emotions and the self. *Soc Cogn*, 4:119-151.
- Harter S (2000) Is self-esteem only skin-deep? The inextricable link between physical appearance and self-esteem. *Reclaiming Children and Youth*, 9:133-138.
- Harter S, Marold D B (1991) A model of the determinants and mediational role of self-worth: Implications for adolescent depression and suicidal ideation. In *The Self: Interdisciplinary Approaches* (Eds J Strauss, GR Goethals):66-92. Cham, Springer.
- Hazan C, Shaver P (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52:511-524.
- Hooley JM, St. Germain SA (2014) Nonsuicidal self-injury, pain, and self-criticism: Does changing self-worth change pain endurance in people who engage in self-injury? *Clin Psychol Sci*, 2:297-305.
- Huberty JL, Vener J, Sidman C, Meendering J, Blissmer B, Schulte L et al. (2008) Women bound to be active: A pilot study to explore the feasibility of an intervention to increase physical activity and self-worth in women. *Women Health*, 48:83-101.
- Ironside ML, Johnson SL, Carver CS (2020) Identity in bipolar disorder: Self-worth and achievement. *J Pers*, 88:45-58.
- James W (1890) *The Principles of Psychology*. New York, Henry Holt.
- Joseph S, Linley PA (2004) Positive therapy: A positive psychological theory of therapeutic practice. In *Positive Psychology in Practice* (Eds PA Linley, S Joseph):354-368. Hoboken, NJ, Wiley.
- Josephs R A, Markus H R, Tafarodi R W (1992) Gender and self-esteem. *J Pers Soc Psychol*, 63:391-402.
- Karaşar B (2020) Mediator role of the need for social approval in the relationship between perfectionism and codependency: A structural equation modeling study. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7:40-47.
- Karaşar B, Ögülmüş S (2016) Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17:84-104.
- Kenny ME, Sirin SR (2006) Parental attachment, self-worth, and depressive symptoms among emerging adults. *J Couns Dev*, 84:61-71.
- Kernis MH (2005) Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *J Pers*, 73:1569-1605.
- Kesebir S, İnanç L, Bezgin ÇH, Cengiz F (2013) Kadınlarda bipolar bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5:220-231.
- Kim YH, Cohen D, Au WT (2010) The jury and abjuration of my peers: the self in face and dignity cultures. *J Pers Soc Psychol*, 98:904-916.
- King CA, Naylor MW, Segal HG, Evans T, Shain BN (1993) Global self-worth, specific self-perceptions of competence, and depression in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 32:745-752.
- Kistler M, Rodgers KB, Power T, Austin EW, Hill LG (2010) Adolescents and music media: Toward an involvement-mediational model of consumption and self-concept. *J Res Adolesc*, 20:616-630.
- Kopala-Sibley DC, Zuroff DC, Russell JJ, Moskowitz DS, Paris J (2012) Understanding heterogeneity in borderline personality disorder: differences in affective reactivity explained by the traits of dependency and self-criticism. *J Abnorm Psychol*, 121:680-691.
- Krawitz R (2012) Behavioural treatment of severe chronic self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 2: Self-compassion and other interventions. *Australas Psychiatry*, 20:501-506.
- Lahav Y, Bellin ES, Solomon Z (2016) Posttraumatic growth and shattered world assumptions among ex-POWs: the role of dissociation. *Psychiatry*, 79:418-432.
- Lakey CE, Hirsch JK, Nelson LA, Nsamenang SA (2014) Effects of contingent self-esteem on depressive symptoms and suicidal behavior. *Death Stud*, 38:563-570.
- Lampard AM, Tasca GA, Balfour L, Bissada H (2013) An evaluation of the transdiagnostic cognitive-behavioural model of eating disorders. *Eur Eat Disord Rev*, 21:99-107.
- Leary MR, Baumeister RF (2000) The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Adv Exp Soc Psychol*, 32:1-62.
- Leary MR, Tate EB, Adams CE, Batts Allen A, Hancock J (2007) Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*, 92:887-904.
- Liao KYH, Wei M (2014) Academic stress and positive affect: Asian value and self-worth contingency as moderators among Chinese international students. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*, 20:107-115.
- Lilly MM (2011) The contributions of interpersonal trauma exposure and world assumptions to predicting dissociation in undergraduates. *J Trauma Dissociation*, 12:375-392.
- Liu CH, Chiu YHC, Chang JH (2017) Why do easterners have lower well-being than westerners? The role of others' approval contingencies of self-worth in the cross-cultural differences in subjective well-being. *J Cross Cult Psychol*, 48:217-224.
- Mackrill T (2010) Goal consensus and collaboration in psychotherapy: An existential rationale. *J Humanist Psychol*, 50:96-107.

- Moneta GB, Schneider B, Csikszentmihalyi M (2001) A longitudinal study of the self-concept and experiential components of self-worth and affect across adolescence. *Appl Dev Sci*, 5:125-142.
- Neff, K (2003) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2:85-101.
- Neff KD (2011) Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Soc Personal Psychol Compass*, 5:1-12.
- Neff KD, Vonk R (2009) Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *J Pers*, 77:23-50.
- Neff KD, Pisitsungkagarn K, Hsieh YP (2008) Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *J Cross Cult Psychol*, 39:267-285.
- Nelson P (1989) Ethnic differences in intrinsic/extrinsic religious orientation and depression in the elderly. *Arch Psychiatr Nurs*, 3:199-204.
- Nuttall J (2006) The existential phenomenology of transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 36:214-227.
- Öztürk E (2020) *Travma ve Dissosiyasyon: Psikotravmatoloji Temel Kitabı (2. Baskı)*. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi.
- Öztürk E, Derin G (2021) Dissosiyatif bozukluklarda kendine zarar verme davranışları ve intihar eğilimleri: travma perspektifinden psikoterapötik bir değerlendirme. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 7:9-31.
- Pelham B W, Swann W B (1989) From self-conceptions to self-worth: on the sources and structure of global self-esteem. *J Pers Soc Psychol*, 57:672-680.
- Petty KH, Davis CL, Tkacz J, Young-Hyman D, Waller JL (2009) Exercise effects on depressive symptoms and self-worth in overweight children: A randomized controlled trial. *J Pediatr Psychol*, 34:929-939.
- Prieler M, Choi J, Lee HE (2021) The relationships among self-worth contingency on others' approval, appearance comparisons on Facebook, and adolescent girls' body esteem: A cross-cultural study. *Int J Environ Res Public Health*, 18:901-913.
- Proctor C (2017) Conditions of worth (Rogers). In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Eds V Zeigler-Hill, TK Shackelford). Cham, Springer.
- Rieger E, Prasetya K, Christensen B K, Shou Y (2021) Identifying the contingencies of self-worth associated with eating disorder symptoms: The use of choice-based conjoint analysis. *Int J Eat Disord*, 54:2167-2179.
- Robinson S, Kissane DW, Brooker J, Hempton C, Burney S (2017) The relationship between poor quality of life and desire to hasten death: a multiple mediation model examining the contributions of depression, demoralization, loss of control, and low self-worth. *J Pain Symptom Manage*, 53:243-249.
- Rogers CR (1959) A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In *Psychology: A Study of a Science, Formulations of the Person and the Social Context* (Ed S Koch):184-256. New York, McGraw-Hill.
- Rosenberg M (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ, Princeton University Press.
- Rosenberg M, Schooler C, Schoenbach C, Rosenberg F (1995) Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *Am Sociol Rev*, 60:141-156.
- Sargent JT, Crocker J, Luhtanen RK (2006) Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *J Soc Clin Psychol*, 25:628-646.
- Sasaki JY, Ko D, Kim HS (2014) Culture and self-worth: Implications for social comparison processes and coping with threats to self-worth. In *Communal Functions of Social Comparison* (Eds Z Kriazn, FX Gibbons):230-252. Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Sharma M, Sharma A (2015) Disturbed sleep patterns and self worth in youth: A music therapy intervention. *Voices of Research*, 4:28-32.
- Shimizu M, Niiya Y, Shigemasu E (2016) Achievement goals and improvement following failure: Moderating roles of self-compassion and contingency of self-worth. *Self Identity*, 15:107-115.
- Shrauger JS, Schoeneman TJ (1979) Symbolic interactionist view of self-concept: Through the looking glass darkly. *Psychol Bull*, 86:549-573.
- Snyder CR, Lopez SJ (2001) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, UK, Oxford University Press.
- Solomon C (2003) Transactional analysis theory: The basics. *Transactional Analysis Journal*, 33:15-22.
- Solomon S, Greenberg J, Pyszczynski T (1991) A terror management theory of social behavior: the psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Adv Exp Soc Psychol*, 24:93-159.
- Spilka B, Shaver PR, Kirkpatrick L A (2019) A general attribution theory for the psychology of religion. In *The Psychology of Religion* (Eds B Spilka, D McIntosh):153-170. London, UK, Routledge.
- Stapleton P, Crighton GJ, Carter B, Pidgeon A (2017) Self-esteem and body image in females: The mediating role of self-compassion and appearance contingent self-worth. *Humanist Psychol*, 45:238-257.
- Stepp SD, Pilkonis PA, Yaggi KE, Morse JQ, Feske U (2009) Interpersonal and emotional experiences of social interactions in borderline personality disorder. *J Nerv Ment Dis*, 197:484-491.
- Sturman ED, Flett GL, Hewitt PL, Rudolph SG (2009) Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 27:213-231.

- Sümer N, Güngör D (1999) Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14:71-106.
- Şahin HN, Batıgün DA, Uğurtaş S (2002) Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Derg*, 13:125-135.
- Thompson T (1994) Self-worth protection: Review and implications for the classroom. *Educ Rev (Birm)*, 46:259-274.
- Uchida Y (2008) Contingencies of self-worth in Japanese culture: validation of the Japanese contingencies of self-worth scale. *Shinrigaku Kenkyu*, 79:250-256.
- Valle A, Cabanach RG, Rodríguez S, Núñez JC, González-Pienda JA (2005) Self-worth protection strategies in higher educational students: Exploring a model of predictors and consequences. In *New Directions in Higher Education (Ed R Nata):99-126*. New York, Nova Science Publishers.
- van der Hout R, Barnasconi F, Noorloos J, de Bruin R, van Slobbe-Maijer K, Legerstee J et al. (2023) Treatment outcomes of dialectical behaviour therapy for adolescents presenting with characteristics of borderline personality disorder: A naturalistic study. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 28:707-720.
- Webb RE, Rosenbaum PJ (2019) The varieties of procrastination: with different existential positions different reasons for it. *Integr Psychol Behav Sci*, 53:525-540.
- Wichstrøm L (2000) Predictors of adolescent suicide attempts: a nationally representative longitudinal study of Norwegian adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 39:603-610.
- Wiekens CJ (2009) Self-awareness: Combining the "hard problem" with an "aggregate of loosely related subtopics" (Doctoral dissertation). Tilburg, Tilburg University.
- Williams CF, Bustamante EE, Waller JL, Davis CL (2019) Exercise effects on quality of life, mood, and self-worth in overweight children: the SMART randomized controlled trial. *Transl Behav Med*, 9:451-459.
- WHO (2022) Suicide. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> (Accessed 28.12.2022).
- Yalçınkaya M, Taner M, Demirci E (2019). Ergenlerde sosyal onay ve iyilik hallerinin incelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25:716-729.
- Yao J, Ramirez-Marín J, Brett J, Aslani S, Semnani-Azad Z (2017) A measurement model for dignity, face, and honor cultural norms. *Manag Organ Rev*, 13:713-738.
- Yiğit A (2021) Beliren yetişkinlerde öz-değer koşulları ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Zeigler-Hill V, Abraham J (2006) Borderline personality features: Instability of self-esteem and affect. *J Soc Clin Psychol*, 25:668-687.
- Zeigler-Hill V, Besser A (2013) A glimpse behind the mask: Facets of narcissism and feelings of self-worth. *J Pers Assess*, 95:249-260.
- Zhang H, Carr ER, Garcia-Williams AG, Siegelman AE, Berke D, Niles-Carnes LV et al. (2018) Shame and depressive symptoms: Self-compassion and contingent self-worth as mediators?. *J Clin Psychol Med Settings*, 25:408-419.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.