



Ulusal ve Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of International Social Research
Cilt: 10 Sayı: 51 Volume: 10 Issue: 51
Ağustos 2017 August 2017
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581
Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1787>

ÖZ-GÜVEN BİR YANILSAMA OLABİLİR Mİ? SELF-ESTEEM CAN BE ILLUSION?

Nuran E. KORKMAZ*

Öz

Anne-çocuk arasındaki ilk iletişimde gelişen temel güven duygusu sağlıklı bir bireyi meydana getiren önemli unsurların başında gelir. Bu temel üzerinden gelişen öz-güven ise psikolojik sağlığın önemli bir göstergesi olarak tanımlanır. Fakat son dönemde yapılan araştırmalar öz-güvene yönelik farklı kavramsallaştırmalara dikkat çekmektedir. Bu kavramsallaştırmalardan bir tanesinde öz-merhamet yaklaşımıdır. Öz merhamet kişinin kendine karşı nazik, sevecen ve duyarlı davranmasına kısaca anlayış göstermesine olanak sağlayan alternatif bir bakış açısıdır. Dolayısıyla bu araştırmada öz-güvenin nelığının kendi içerisinde tekrar okunması gereken bir işleve sahip olduğu, buna yönelik alternatif bir bakış açısının olabilirliği uygulamalı bir araştırma ile desteklenmiştir. Buna göre öz-güven ve öz-merhametin psikolojik sağlıkla pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu ($p < .001$) mevcut literatürü desteklemekte hatta öz-merhametin öz-güvene göre daha yüksek düzeyde ilişkisi dikkati çekmektedir. Ayrıca cinsiyete göre erkeklerin öz-merhamet düzeylerinin bayanlardan daha yüksek olduğu, fakat öz-güven açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuç, öz-merhametin psikolojik sağlık açısından işlevsel olarak kullanılabileceğini göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Anahtar Kelimeler: Öz-güven; Öz-merhamet; Psikolojik Sağlık; Psikolojik İyiilik.

Abstract

Core attachment security which is developed from the mother-child relationship is essential for a psychologically healthy people. Self-esteem developmentally based on attachment security is an accepted, important indicator of psychological health. Recent studies draw attention to different conceptualizations towards self-esteem. Self-compassion which is one of these approaches provides an alternative point of view towards a gently, caring and sensitive behavior to oneself, that is, constructing an understanding attitude of oneself. Therefore, this study, based upon field-research, emphasizes that self-compassion is a concept that needs to be re-evaluated and it also shows that alternative approaches to self-compassion are possible. According to this study, self-esteem and self-compassion have a positive relationship with psychological health ($p < .001$). This result supports the existing literature, and further, it puts more emphasis upon self-compassion than self-esteem. Also, this study reflects that, in terms of gender, males are more self-compassionate than females but have less self-esteem. Finally, this study shows that self-compassion can be used functionally in terms of psychological health.

Keywords: Self-esteem; Self-compassion; Psychological Health, Psychological Well-being.

‘Öz-güven her zaman iyi hissetmek değildir. Aksine kötü hissettiğimiz, hatta hata yaptığımızda bile kendinizi her halinizle kabul etmenizdir’¹

Giriş

Güven ya da bağlanma insan yaşamında temel güdüleyici bir güçtür. Anne-çocuk arasındaki iletişiminden başlayan temel güven duygusu insan yaşamı boyunca bir ihtiyaç olarak sürekli karşılanmak ister. Bu bağlamda temel güven duygusu ya da ihtiyacı *kök duygu*² olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla kök duygu olarak ifade edebileceğimiz bu güven duygusunun varlığın ve yaşamın temelini oluşturulduğu, bu temel olmaksızın insanca yaşamın belki de mümkün olmadığı, hatta bu hayati önemin, insanın dışındaki diğer canlılar için dahi geçerli olduğu söylenebilir. Şöyle ki, bir tohumun kök salabilmesi ve yeşerebilmesi için toprağa tutunabilmesi, bağlanabilmesi ya da güvenebilmesi gerekir ki bu sayede yeşerip tekrar tohum verebilsin.

Bu bağlamda “Neden güven konusu bu derece insan yaşamında etkili bir unsurdur?” sorusu akla gelebilir. Bu soruya ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı üzerinden yanıt bulmaya çalışan Maslow, yeme, içme barınma ihtiyacından sonra güvenme ve güvenilir olma ihtiyacını vurgular. Bu temel fizyolojik ihtiyaçlardan sonra gelen tüm diğer ihtiyaçlar güvenme, ait olma, bilme ya da anlama, estetik ihtiyaçlar ve nihayetinde kendini

* Yrd. Doç. Dr., Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı.

¹ Jack Cornfield(1995). *Self-esteem and peak performance*, Careertrack publication.

² [http://phil.metu.edu.tr/ahmet-inam/guven.htm\(14.06.17\)](http://phil.metu.edu.tr/ahmet-inam/guven.htm(14.06.17))



gerçekleştirme ihtiyacı hep güvenle ilişkili olarak şekillenir (Plotnik, 2009). Farklı disiplinler bağlamında inceleme konusu olan temel güven duygusu özellikle psikoloji, ahlak, felsefe ve din gibi alanlarda farklı yönleri ile incelenmektedir. Örneğin psikoloji bilimine göre güven, olgun ilişkilerin (bireysel, sosyal) kurulabilmesi için öncelikli bir unsurdur ki bu bağlamda psikoloji disiplini öncelikle kişinin kendine güveni ve kişilerarası güvene vurgu yapar (VanderBos, 2006). Bu bağlamda psikoloji bilimi ilk dönem anne-çocuk arasındaki güven ilişkisine odaklanır (Morris, 2002:362-363). Felsefe ise varlık ve varoluşun güven temeli üzerine inşa edilmesine, kısaca güven arayışı üzerine odaklanır³. Diğer taraftan sosyoloji kişiler arası güvene ve genel bir sistemin inandırıcılığına(Giddens, 2004); din ise bireyin kendine, diğerine ve nihayetinde yaratıcıya güveni ya da bağlanmasına odaklanır (Kirkpatrick, 2005; Korkmaz, 2011).

Bu çerçevede bu makalede güven ve öz-güven kavramları psikolojinin bir konusu olarak, ilişkili olduğu kavramlar çerçevesinde incelemiştir. Ayrıca öz-güvene yapılan aşırı vurgunun kendi içinde tekrar okunması gereken problemli bir algılayış olduğu ve buna karşı alternatif bir bakış açısının olabirliği alan araştırmasıyla desteklenmektedir.

1-Temel Güven Arayışı: Bağlanma

Bağlanma, iki insan arasında benzersiz ve kalıcı sevgiye dayanan bir ilişki olup (Lopez, 2009), insanların kendileri için önemli gördükleri kişilerle kurdukları derin duygusal bağlar olarak tanımlanır (Bowlby, 1969; 1973; 1980; 1988). Bağlanma ile ilişkili ilk araştırmaları ortaya koyan Bowlby, öncelikle çocukluk dönemindeki anne ilgisizliğinin, kişilik gelişimine etkilerini araştırmış ve daha sonra çocukluk ve yetişkinlik psikopatolojisinin erken gelişimsel esaslarını ortaya koymuştur. O, evsiz çocuklar üzerinde yaptığı araştırmalarda, görevliler tarafından beslenip büyütülen çocukların aşırı sıkıntılı ve kaygılı, hatta başarısız oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bowlby'nin yaptığı bu araştırmalar onu, anne yoksunluğunun ya da doğuştan getirilen bu temel ihtiyaç yoksunluğunun bireyin gelişimini olumsuz yönde etkilediği sonucuna götürmüştür (Hazan ve Shaver, 1994).

Bu bağlamda anne ile çocuk arasında iletişim sağlıklı temeller üzerine atılmışsa, yani bebeğin biyolojik, psikolojik ve ruhsal ihtiyaçları, emzirme, altının temizlenmesi, ortam sıcaklığının sağlanması, kendini güvende hissetme ve anne şefkati, yeterli ve tutarlı bir şekilde sağlanmışsa anne ile çocuk arasında güven duygusu gelişir. Bowlby'ye göre bu temel bağlanma mekanizması, insan yaşamı boyunca(besikten mezara)aktif olup olgunluk veya yetişkinlikte değişmekte, fakat varlığını devam ettirmektedir (Bowlby, 1969; Lopez, 1995).

Bowlby'e göre anne ya da bakım sağlayan kişilerle çocuk arasında kurulan bağ, güvene dayalı bir şekilde gerçekleşmişse, çocuk kendisini sevgiye değer ve önemli bularak bu duygu ve düşüncesini (IWM-içsel çalışan mekanizmalar) diğeri ile olan ilişkisine yansıtacaktır. Bu güven ilişkisi sayesinde çocuk güvenilir, istikrarlı, başkalarıyla ruhsal yönden ilişkiye açık, değer algısı yüksek, sosyalleşebilen bir kişilik geliştirebilir (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler hem kendilerini hem de başkalarını olumlu görme eğiliminde olup, yakın ilişkilere önem verirler ayrıca ilişkide oldukları süreç içerisinde de kişisel özerkliklerini yitirmemeyi de başarırlar. Kısacası bu bireylerin özerkliklerini başarılı bir şekilde dengeledikleri söylenebilir (Fraley ve Shaver, 2000:132-154). Bu bireyler, kendilerini açmaktan ya da yakın ilişkiye girmekten (*self-disclosure*) ve diğer insanların da kendilerini onlara açmalarından rahatsızlık duymadıkları gibi daha az oranda da fiziksel rahatsızlık belirtileri ve ölüm korkusu yaşarlar (Solmuş, 2003, 2002). Diğer taraftan güvensiz bağlanan(kaçınan, korkulu ve saplantılı) bireyler ise kendilerini ve diğerini olumsuz görme eğiliminde olup, düşük öz-güven ya da öz-saygı ile karakterize olup, başkalarıyla yakın ilişkide problem yaşarlar (Bowlby, 1969; Solmuş, 2010)

2- Öz-güven

İngilizcede *self*, Fransızcada, *esence* Almandada *wesen* , Türkçede öz kelimesi, birçok bilim dalının kendi teorilerini açıklamak için kullandığı şemsiye bir kavramdır. Psikoloji literatüründe benlik yada kendilik öz(*self*) kavramıyla ifade edilir. Bu bağlamda benlik bireyi diğerinden ayıran özellikler bütünü olarak tanımlanır. Yani kişinin kendini başka her şeyden ve herkesten eşsiz bir bütün olarak görmesi, algılaması ve bilincinde olmasıdır (Merriam-Webster, 2007; Budak, 2000). James (1950: I, 291-329)'e göre 'kendilik', en

³ [http://phil.metu.edu.tr/ahmet-inam/guven.htm\(14.06.17\)](http://phil.metu.edu.tr/ahmet-inam/guven.htm(14.06.17)).



geniş anlamı ile kişiye ait olan şeylerin toplamı olup; ruhsal, bedensel ve yaşam içerisinde edinilen tüm tecrübeleri içerir. Dolayısıyla James kendiliği maddesel, sosyal, manevi ve saf kendilik olarak sınıflandırır. Rogers(1995: 108) ise her bireyin en temelde 'Ben, gerçekte kimim?'; 'Ben, davranışlarımın altında yatan gerçeğe "Ben" ime nasıl dokunabilirim?' sorularını sorduğunu belirterek benlik ya da kendiliğin önemine vurgu yaparken, Freud benliği id, ego ve süper ego olarak sınıflandırırken Jung, ise bilinç, kişisel bilinçaltı ve kolektif bilinçaltı olarak üç boyutta değerlendirir (Breger, 2002; Jacobi, 2002), ki bu boyutlar benliğin hem bilinçli hem de bilinçsiz yönlerini kapsar (Geçtan, 2000). Dolayısıyla benlik kavramının (*self-concept*) bireyi diğerinden ayıran tüm tutum, karakter ve özellikleri içine alan kişinin kendini değerlendirmesi olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda öz-güven(*self-esteem/confidence*), öz-saygı(*self-respect*), öz-kabul(*self-acceptance*), öz-değerlendirme(*self-evaluation*) gibi birçok kavram, benlikle ilişkili değerlendirmelerin tanımına hizmet eden kavramsallaştırmalardan sadece birkaçıdır. Öz-güven kavramı sosyal ve davranış bilimlerinde en sıklıkla çalışılan konular arasında olmakla birlikte, üzerinde en yoğun tartışmaların olduğu kavramsallaştırmalardan bir tanesidir (Donnellan, Trzesniewski, and Robins, 2011). James (1985)'a göre öz-güven, bireyin başarılarını amaç ve arzularıyla tutarlı bir şekilde algılama derecesidir. Dolayısıyla James öz-güveni gerçekleştirdiklerimizle potansiyellerimiz arasındaki oran olarak formüle eder. Ayrıca o benlik duygusunun geçmişte ne olduğumuz ve neler yaptığımıza bağlı olduğunu da belirtir. Öz-güven kişinin kendi yetenek, kapasite ve yargılarına inanması ve kendi benliğini başarı ve başarısızlıklarına bağlı olarak değerlendirmesidir (VandeBoss, 2007:830). Kısacası kişinin kendine karşı tutumu olarak ifade edilebilir (Coopersmith, 1967).

Süreç içerisinde öz-güvene alternatif kavramsallaştırmaların literatürde yer aldığı görüyoruz. Örneğin Rosenberg, *öz-saygı/öz-kabul* kavramlarını literatüre ekleyerek benlik kavramını açıklamak için alternatif bir kavramsallaştırma getirmiştir (Rosenberg, 1965; Donnellan, Trzesniewski, and Robins, 2011). Benlik saygısı, kişinin kendini olduğundan aşağıya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2004). Dolayısıyla öz-güveni karşılamak için öz-saygı kavramının literatürde yer bulduğu, hatta birbirinin yerine kullanıldığı görülür. Örneğin, Middleton'a göre politika teorisyenleri ahlaki bir kavram olarak *öz-saygı* kavramını, psikologlar ise *öz-güven* kavramını tercih ederler. Ona göre öz-güven kişinin kendisine ait uygun, yerinde düşüncesi iken; öz-saygı kişinin kendine ait ahlaki ve çok boyutlu bir tanımlamayı içerir. Dolayısıyla o öz-güven ve öz-saygı kavramlarının birbirinden farklı olduğunu, öz güvenin devam ettirilebilmesi için kişinin öz-saygıya sahip olması gerektiğini belirtir (Middleton, 2004: 228-30). Aynı şekilde Dillon (1995)'da felsefecilerin öz-saygı psikologların ise öz-güven kavramını tercih ettiklerini belirtir. Ellen Langer (1999) ise kültürümüzde öz-güven kavramı üzerinde yoğunluklu olarak durulduğu halde öz-saygının gereğince tartışılmadığına dikkati çeker. Ona göre öz-saygı, sürekli arayışı içinde olduğumuz zihinsel/düşünsel barışın kazanılması için anahtar bir kavram olup birçok yönü ile birleşip ayrışır. Langer, 'Ben şarkı söylemeyi seviyorum. Kendimi kanıtlayacak şekilde çok iyi şarkı söylediğimi düşünmüyorum, fakat şarkı söylemeyi seviyorum. Yaş günlerinde partilerde şarkı söylüyorum. Şarkı söyleme konusundaki yeteneksizliğimden dolayı üzüntü duymuyorum. Kendi şarkı söyleme stilimi seviyorum ve onaylıyorum. Çünkü biliyorum ki ben kendimi herhangi bir değerlendirmeye girmeksizin her anlamda kabul etmiş olup diğer insanların düşüncelerini temel belirleyici olarak almıyorum' yorumu ile öz-saygının diğeri ile karşılaştırma olmaksızın kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesinin temel belirleyici olduğunu söyler. Ayrıca onun, öz-saygıyı öz-güvenin ötesine taşıyarak kişinin kendini olduğu gibi kabullenmesine yönelik esnek bir bakış açısı getirdiği söylenebilir. Dolayısıyla öz-güven kişinin başarı ve başarısızlıklarına bağlı olarak şekillenerek diğeri ile karşılaştırma üzerinden benliğin algılanmasını ifade ederken öz-saygı kişinin kendini başarı ve başarısızlıklarıyla bir bütün olarak kabul etmesi ve değer vermesi olarak özetlenebilir.

2.1. Alternatif bir kavramsallaştırma: öz-merhamet

Psikoloji literatürüne bakıldığında benlikle ilişkili kavramsallaştırmaların çok geniş bir yelpazeyi içine aldığı farklı tanımlamaların yapıldığı görülür (Muris ve ark, 2016). Örneğin elektronik tarama indeksi PSYCINFO'ya göre 1984- 2001 yılları arasında öz- saygı ile ilişkili sadece 150 referans verilirken (Roland & Foxx, 2003:258), 2000-2017 yıllarında 8,104 verildiği; aynı yıllar arasında öz-güvenle ilişkili 13,710 referans verildiği görülmektedir. Diğer taraftan 2000'li yıllar öncesinde öz-merhamet (*self-compassion*) kavramı hakkında herhangi bir referans verilmezken 2000-2017 yılları arasında 2,013 referans verilmiştir. Bu durum, kendilik ya



da benlikle ilişkili kavramsallaştırmaların zaman içerisinde değişmesine ve yeni arayış ve yaklaşımlara kapı araladığını göstermesi açısından dikkat çekicidir. Bu da benlik kavramının kendi içerisinde farklı yönlere everildiğini göstermektedir.

Öz-merhamet Neff (2003a; 2004b) tarafından fonksiyonel ve sistemli hale getirilmiş ve psikoloji literatürüne kazandırmıştır. Bu kavramsallaştırma, insanların kendileri ile ilişkili ben merkezli anlayışlarına bir alternatif sunan ölçülebilir bir niteliktir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz-merhamet, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı, yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesidir (Neff, 2003a).

Öz-merhamet kavramının üç önemli boyutu vardır. Öz-sevecenlik ya da öz-nezaket (*self-kindness*) ilk boyuttur. Öz-sevecenlik, bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması ve benliğini sert biçimde yargılamak ve eleştirmek yerine kendine nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır. Ayrıca öz-sevecenlik, bireyin beklentilerini karşılayamadığı durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmesini, kınamasını ve benliğine zarar vermesini önleyen bir duyarlılığa sahip olmayı da içerir (Neff, 2003a). Öz-merhametin ikinci unsuru ise ortak paylaşımların bilincinde olma (*common humanity*)'dır. Bu boyut yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin, sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığı ifade eder. Öz-merhametin üçüncü unsuru ise bilinçlilik/farkındalık (*mindfulness*)'tır. Bu boyut bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan, ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir bilinçlilik halidir (Neff, 2003b; Rosenberg, 1999). Öz-merhametin bu boyutu tecrübelerimizi abartmaksızın ne yaşadığımızın bilincinde olarak kendimizi sakinleştirebilmemizdir (Germer ve Neff, 2013).

Benlikle ilişkili kavramsallaştırmalarda yaşanan yoğun tartışmaların sebeplerinden biri, benliğin psikolojik sağlığın önemli bir değişkeni olmasıyla ilişkidir. Ruh sağlığı, psikolojik sağlık ya da psikolojik iyilik birbirleri yerine kullanılan kavramsallaştırmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin Maslow (1969) sağlıklı bir bireyi ifade etmek için "kendini gerçekleştirme" kavramını kullanırken, James (1908) "sağlıklı zihin" kavramını, Jung (1961) "bireyselleşme", Allport (1961) "olgunlaşma" ve Roger (1933) ise "kendini gerçekleştiren" ya da "tam işlevde bulunan birey" kavramlarını kullanır. Son dönemde Ryff (1989) ise "psikolojik iyilik" kavramını literatüre kazandırmıştır. Ryff psikolojik iyiliği; özerklik, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, kişisel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, yaşamdaki amaçlar ve kendini kabul olmak üzere altı basamakta özetler. Dolayısıyla Ryff'a göre psikolojik iyilik, kişinin yaşam amaçlarından ilişkilerine, potansiyelinin farkında olup olmadığına; diğer insanlarla ilişkisinin kalitesinden, yaşamıyla ilgili ne hissettiğine kadar geniş bir yelpazede değerlendirilir (Ryff ve Keyes, 1995).

Kendilik değeri, öz-güven, ya da öz-saygı gibi kavramlar üzerine teorik ve uygulamalı birçok araştırma öz-güvenli olmanın desteklenen, bir unsur olduğunu vurgulamaktadır (Diener, ve ark., 1995; Paterson ve ark. 2009; Doğan ve ark., 2009). Ayrıca öz-merhametinde psikolojik sağlık açısından önemine vurgu yapmakta öz-merhametin öz-güvenle aynı derecede ya da daha fazla psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Crocker & Park, 2004). Öz-merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin kendine yönelik kınama, mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı düzeylerinin düşük olduğu, daha yüksek yaşam memnuniyeti ve güçlü sosyal bağlarla duygusal dengede oldukları rapor edilmiştir (Van Dam, 2011; Krieger ve ark., 2013; Johnson ve O'Brien, 2013; Breines ve Chen, 2012).

Diğer taraftan psikolojik sağlığa ulaşma öz-güven ve öz-merhamet arasında bazı farklılıklar göze çarpar. Örneğin öz-güven, iyi kötü şeklinde kendini değerlendirmeye odaklı iken öz-merhamet kendini kabul ile ilişkilidir. Aynı şekilde öz-güven değeri ile karşılaştırmayı içerirken öz-merhamet daha dingin ve yargulamalardan uzak bir bakış açısını kabul eder (Neff, 2003a). Ayrıca öz-güven kişinin kendisi ile ilişkisini sıkıca bağlayıp, farkındalığını diğerinden ayrı ve bağımsız bir varlık olarak daraltırken, öz-merhamet kişinin kendisi ile ilişkisini değeri ile ilişkili ve karşılıklı bağıllık üzerinden genişletir (Mistler A. Brooke, 2010: 28). Bu bağlamda bu araştırmada psikolojik sağlığı öz-güven mi yoksa öz-merhamet mi daha iyi yordadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda öz-güvenle ve öz-merhametle psikolojik sağlık arasında pozitif ilişki beklenmektedir. Öz-merhametin öz-güvene göre psikolojik sağlıkla daha yüksek düzeyde ilişkisi beklenmektedir.



Yöntem:

Araştırma Gurubu

Bu araştırmanın örneklemini Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan 255 (%68.2) kadın 118 (%31.6) erkek toplam N:374 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların (%40.6)'sı Din Kültürü Ahlak Bilgisi Öğretmenlik bölünden, (%33.7)'si İlahiyat Bölümü, (%10.4)'ü Yaygın Din Öğretimi, (%4.3)'ü Dünya Dinleri ve (%10.4)'ü ise Uluslararası İlahiyat bölümündendir. Ayrıca (%16,3)'ü 1. Sınıf, (%27,3) 2. Sınıf, (%8,3)3. Sınıf ve (%46,3) 4. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılardan bir kişi cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 18-30 arasındadır.

Veri Toplama Araçları:

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

P. Gilbert, S. Allan ve D. Trent (1991) tarafından geliştirilen Sosyal Karşılaştırma Ölçeği(Social Comparison Scale) kullanılmıştır. Türkçeye N. H. Şahin, N. Şahin (6 maddelik) ve N. H. Şahin & A. Durak ve N. Şahin (18 maddelik form) (1993) tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçek kişilerin başkaları ile karşılaştırıldığında kendilerini çeşitli boyutlarda nasıl gördüklerine ilişkin algılarını içerir. Bu ölçek olumlu ve olumsuz iki kutup halinde sunulan ve 18 maddeden oluşan, her maddesi 1-6 arası puan alan Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 18 ile 108 arasında değişmekte olup yüksek puanlar olumlu kendilik algısını, düşük puanlar ise olumsuz kendilik algısını göstermektedir. Bu çalışmamızda elde edilen güvenilirlik katsayısı $\alpha=.92$ 'dir. Bu ölçek bu çalışmada öz-güveni ölçmek için kullanılmıştır.

Öz-merhamet Ölçeği(ÖMÖ)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-merhamet Ölçeği'nin orijinal formu 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek kişilerin kendilerine uygulayabilecekleri öz-merhamet/duyarlık⁴ yapısını ölçmektedir. 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öz duyarlık ölçeğinin Türkçeye farklı iki uyarlaması mevcuttur (Öveç, Ü., Akın, A., & Abacı, R.(2007); Deniz, M. Engin, Kesici, Ş.ve Sümer A. S.(2008)). Bu çalışmada Deniz ve arkadaşlarının uyarlaması kullanılmıştır. Ölçek orijinalinin(üç faktör) aksine tek faktörlü bir yapı sergilemiştir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için, Öz-merhamet Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .90 çıkmıştır.

Psikolojik İyilik Hali Ölçeği (PIHÖ)

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyilik Hali Ölçeği özerklik (autonomy), çevresel yeterlik (environmental mastery), kişisel gelişim (personal growth), diğerleri ile pozitif ilişkiler (positive relations with others), yaşamın amacı (purpose in life)ve öz kabul (self-acceptance) olmak üzere altı alt boyutu olan bir ölçektir. Ölçeğin orijinalinde toplam 84 maddeden oluşmaktadır. (Ryff & Keyes, 1995). Ölçek Türkçe'ye Cirhinlioğlu (2006) tarafından beş boyutlu olarak toplam 47 madde ile uyarlanmıştır. Bu çalışmamızda elde edilen güvenilirlik katsayısı $\alpha=.73$ 'tür.

İşlem

Gerekli izinler alındıktan sonra istekli (gönüllü) katılımcılara uygulama ile ilişkili açıklamalar yapılmıştır. Uygulama sınıf ortamında 10-15 dakika sürmüştür. Öğrenciler katılımlarından dolayı artı puan almışlardır.

Araştırma hipotezlerini sınamak amacıyla elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar için t-testi ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği uygulanmıştır.

Bulgular

Cinsiyete göre öz-merhamet düzeylerinin karşılaştırması için yapılan t-testi sonucuna göre kadın ve erkeklerin öz-merhamet düzeylerinin birbirlerinden farklı olduğu bulunmuştur (T değeri=-2,442p=.015<.05). Buna göre erkek öğrencilerin öz-merhamet düzeylerine ilişkin ortalama değeri ($\bar{X}=79,9286$) kız öğrencilerin öz-

⁴ Compassion Arapçada (r-h-m) kökünden kökünden gelip rahmet, merhamet sevgi, duyarlılık, incelik, şefkat, bağışlama, saf iyilik, güzellik gibi birbirlerine yakın anlamları içerir. Self-Compassion (öz-merhamet), Türkçeye öz-duyarlılık, öz-anlayış, öz-şefkat, öz-merhamet gibi farklı şekillerde tercüme edilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada kök anlama en yakın ve kapsayıcı olan merhamet kelimesi tercih edilmiştir.



merhamet düzeylerinden ($X=75,3532$)daha yüksektir. Cinsiyete göre benlik algısı düzeylerinin karşılaştırması için yapılan t-testi sonucuna göre ise kadın ve erkeklerin öz-güven algısı düzeylerinin birbirlerinden farklı olmadığı görülmüştür (T değeri= -1,066; $p=,935>0,05$).

Cinsiyete göre psikolojik sağlığın alt boyutlarından olan diğerleri ile pozitif ilişkiler düzeylerinin karşılaştırması için yapılan t-testi sonucuna göre kadın ve erkeklerin diğerleri ile pozitif ilişkiler düzeylerinin birbirlerinden farklı olduğu bulunmuştur (T değeri= 2,552; $p=,011<0,05$). Buna göre kız öğrencilerin diğerleri ile pozitif ilişkiler düzeylerine ilişkin ortalama değeri ($X=32,8720$) erkek öğrencilerin aldıkları puanlardan ($X=31,3276$) daha yüksektir. Diğer taraftan cinsiyete göre psikolojik sağlığın (iyi oluş halinin) alt boyutları olan özerklik, çevresel yeterlik, kişisel gelişim ve öz-kabul arasında yapılan t-testi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin puanları arasında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 1. Öz-merhamet ve öz-güven ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler

Tablo 1’de görüldüğü üzere, katılımcıların öz-güven ve öz-merhametin psikolojik sağlığın alt boyutları olan çevresel hakimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler, öz-kabul, özerklik ve kişisel gelişim arasında yüksek

Tablo 1	M(SD)	1	2	3	3	4	5	6
Öz-merhamet	76,85(15,57)	1						
Öz-güven(benlik algısı)	80,01(15,89)	,442**	1					
Çevresel hakimiyet	29,29(5,17)	,642**	,436**	1				
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	32,38(5,14)	,387**	,422**	,586**	1			
Öz-kabul	45,84(7,08)	,536**	,520**	,569**	,519**	1		
özerklik	39,36(6,21)	,372**	,337**	,430**	,203**	,478**	1	
Kişisel gelişim	12,17(2,47)	,401**	,275**	,594**	,341**	,382**	,231**	1
Psikolojik sağlık	158,94(19,64)	,638**	,533**	,822**	,721**	,852**	,675**	,617**

düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Buna göre öz-merhametle psikolojik sağlığın alt boyutları olan çevresel hakimiyet ($r: ,642^{**}$); diğerleri ile olumlu ilişkiler ($r: ,387^{**}$); öz-kabul ($r: ,536^{**}$); özerklik ($r: ,372^{**}$); ve kişisel gelişim ($r: ,401^{**}$), istatistiki açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0,001$).

Aynı şekilde öz-güvenle psikolojik sağlığın alt boyutları arasında öz-güvenle çevresel hakimiyet ($r: ,436^{**}$); diğerleri ile olumlu ilişkiler ($r: ,422^{**}$); öz-kabul ($r: ,520^{**}$); özerklik ($r: ,337^{**}$); ve kişisel gelişim ($r: ,275^{**}$), istatistiki açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0,001$).

Ayrıca Tablo 1’de öz-güven ve öz-merhametin psikolojik sağlığın toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği buna göre öz-güvenle ($r: ,533^{**}$); öz-merhamet ($r: ,638^{**}$) istatistiki açıdan anlamlı olup ($p<0,001$) ilişki gücü açısından öz-güvenin öz-merhamete göre düşük olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik sağlığı yordayan değişkenler (Tablo 2)

Tablo 2	R2	B	Std hata	t	p	β	F
Öz-merhamet	,639	,826	15.14	13,05	,000	,407	170,36
Öz-güven	,533	,686	16.86	10.31	,000	,281	106.32

Bağımlı değişken: psikolojik sağlık, bağımsız değişkenler öz-merhamet ve öz-güven, $p<0,05$, N:373

Öz-güven ve öz-merhametin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini (açıklama gücünü) değerlendirmek için yapılan basit regresyon analizi Tablo 2’de verilmiştir. Bu sonuca göre öz-merhamet arttıkça [$R^2= ,639$, $\beta=,407$, $F=170,36$, $p<0,001$] psikolojik sağlık artmaktadır. Dolayısıyla psikolojik sağlıktaki değişimin % 40’i öz-merhamet tarafından açıklanmaktadır. Aynı şekilde öz-güven arttıkça [$R^2= ,533$, $\beta=,281$, $F=106.32$, $p<0,001$] psikolojik sağlık yükselmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlıktaki değişimin % 28’i öz-güven tarafından açıklanmaktadır.

Katılımcıların “Öz-merhamet Ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri göz önünde bulundurularak düşük, orta ve yüksek olarak belirlenmiştir. Buna göre 65’in altındaki puanlar düşük, 66-90 arasındaki puanlar orta ve 91’in üstünde yer alan puanlar ise yüksek öz-merhamet düzeyleri olarak adlandırılmıştır (Deniz, 2008). Buna göre katılımcıların bu araştırmadan öz-merhamet ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 76.85’dir. Buna göre katılımcıların orta düzeyde öz-merhametli oldukları söylenebilir.

Tartışma ve Yorum:



Bu araştırmada sınanan öz-güven ve öz-merhametin psikolojik sağlıkla olan ilişkisinin doğrulandığı gözlenmiştir. Buna göre öz-güven ve öz-merhametin psikolojik sağlığın alt boyutları olan çevresel hâkimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler, öz-kabul, özerklik ve kişisel gelişim ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili görülmüştür. Bu sonuç öz-güvenin psikolojik sağlıkla pozitif ilişki içerisinde olduğunu desteklemektedir. Örneğin öz-güven, kişinin kendine verdiği değer anlamında olup öz-güvenin olmayışı ya da düşük olması motivasyon eksikliği, depresyon ve olumsuz kendine yönelik acımasız düşüncelerle ilişkili görülmüşken, yüksek öz-güvenin narsizm, egosal duruş ve diğerini önemsememe gibi olumsuz duygu ve düşüncelerle ilişkilidir (Neff, 2004:31-32; Crocker & Park, 2004). Ayrıca bu sonuç, öz-merhametinde psikolojik sağlığa ulaşmada alternatif olarak kullanılabilir bir yaklaşım olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Şöyle ki öz-merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin daha az kendine yönelik kınama, mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı yaşadıkları, daha yüksek yaşam memnuniyeti ve güçlü sosyal bağlarla duygusal dengede oldukları görülmüştür. Aynı şekilde öz-merhamet ile öz-denetim arasında olumlu bir ilişki olduğu, buna göre öz-merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıktıkları ve çözüm yollarına yöneldikleri gözlenmiştir (Neff, 2004:33). Dolayısıyla bu araştırmadaki temel iki hipotezimizin desteklendiği yani öz-güven ve öz-merhametin psikolojik sağlıkla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ve öz-merhametin göreceli olarak öz-güvene göre daha yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu hem korelasyon hem de regresyon sonuçlarıyla desteklenmiştir. Dolayısıyla bu sonucun literatürü desteklediği söylenebilir.

Diğer taraftan cinsiyete göre öz-merhamet düzeylerinin farklılaştığı, buna göre erkek öğrencilerin öz-merhamet düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, cinsiyete göre vericilik düzeyinin bir göstergesi olarak düşünülebilir yani kadınların erkeklere göre daha verici oldukları ya da diğerini kendilerinden daha önceledikleri söylenebilir. Bu durum bayanların anne olabilme özelliğinin bir yansıması olarak yorumlanabilir. Diğer taraftan erkek öğrencilerin öz-merhamet düzeylerinin yüksek olması erkek öğrencilerde kendilerini önemseme anlamında vericiliğin olmadığı anlamında da yorumlanmamalıdır. Bilakis kendilerine yönelik özen ve ilgi olarak yorumlanabilir ki buda öz-merhamet yaklaşımının geliştirmeye çalıştığı bakış açısıyla tutarlı olduğu söylenebilir. Çünkü öz-merhamet kişinin kendine yönelik anlayış, nezaket ve hassasiyetini gösteren bir bakış açısı olup narsisim ve egoizmden ayrılır (Neff, 2003a). Aynı şekilde cinsiyete göre psikolojik sağlığın alt boyutları açısından yapılan analiz de ise diğerleri ile pozitif ilişkiler açısından cinsiyete göre fark bulunmuş, kız öğrencilerin diğerleri ile pozitif ilişkiler geliştirme açısından erkek öğrencilerden daha iyi oldukları gözlenmiştir. Bu sonuçta cinsiyetin insanlar arası ilişkilere olan yansımaları ile uyumluluk arz ettiği, kadınların erkeklere göre daha dışa dönük ve sosyal oldukları ile tutarlıdır (Şahin ve ark., 2011). Diğer taraftan cinsiyete göre benlik algısı açısından gruplar arasında fark bulunmamıştır. Bu sonuçta, öz-merhamet ve benlik algısının ya da öz-güvenin birbirlerinden farklı içerik ve işlevlere sahip olduğunu göstermesi açısından dikkat çekicidir. Bu sonuçlar dikkate alındığında öz-merhametin öz-güvene alternatif ya da destekleyici bir bakış açısı getirdiği söylenebilir.

Sonuç:

Bu araştırmaya göre öz-güvenin psikolojik sağlığın önemli bir göstergesi olduğu desteklenirken öz-merhametin de psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu, hatta bu ilişkinin öz-güvene göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-güvende sürekli daha iyi olmaya, diğerleri ile karşılaştırmalara, mükemmeliyetçiliğe yönelik düşünceler hakimdir. Oysa öz-merhamet kişinin eksiklik ya da hatalarının insan olmanın bir sonucu olarak, kabul edip insanın gelişim içerisinde olan bir varoluşa sahip olduğunu söyler. Dolayısıyla öz-merhamet öz-güvenin yerini alabilecek nitelikte kişinin kendine, yaşadığı olaylara ve diğerine yönelik daha olumlu bir bakış açısı sunduğu söylenebilir. Ayrıca örneklemin yüksek din eğitimi alan guruptan olması, dini inancın önemli bir boyutu olan merhametin, kişinin kendisine yönelikte okunması gereken bir işleve sahip olduğunu göstermesi açısından da dikkat çekicidir. Bu araştırmadaki sonuçlar kullanılan örneklem için geçerlidir. Ayrıca örneklemin sadece ilahiyat fakültesinden seçilmiş olması da örneklemin homojen bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu açıdan da farklı örneklem üzerinde karşılaştırmalı olarak yapılacak çalışma sonuçları ile birlikte değerlendirilmesi yerinde olacaktır.



- AİNSWORTH M. & M. Waters, Blehar, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of Strange Situation*, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Pub.
- ALLPORT, Gordon, W., (1961). *Pattern and growth in personality*, London : Holt, Rienhart and Winston.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlılık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 1-10.
- AYDIN, A., (2004). *Birey ve Din*, İstanbul: İnsan yay.
- BOWLBY, J. (1969-1982). *Attachment and Loss: Volume I Attachment*, New York: Tavistock Institute of Human Relation-Basic Books.
- BOWLBY, J. (1973). *Attachment and Loss: Volume II Separation, Anxiety and Anger*, London-New York: Tavistock Institute-Basic Books.
- BOWLBY, J. (1980-1988). *Attachment and Loss: Volume II, Loss, Sadness and Depression*, New York: Tavistock Institute-of Human Relation-Basic Books.
- BOWLBY, J., (1988). *A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development*, New York: Routledge-Basic Books.
- BREGER, Louis (2002). *Freud: Görüntünün Ortasındaki Karanlık*, çev: Ash Biçen, İstanbul:Yapı Kerdi Yayınları.
- BREİNES, J. G. & Chen, S. (2012). "Self-compassion increases self-improvement motivation", *Personality and Social Psychology Bulletin*. S., 38(9), ss.,1133-1143
- BUDAK, Selçuk (2000). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim Sanat Yayınları.
- CİRHİNLİOĞLU, Fatmagül(2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*, Basılmamış Doktora Tezi, H.Ü. Ankara.
- CROCKER, J., & Park, L. E. (2004). "The costly pursuit of self-esteem", *Psychological Bulletin*, S. 130,ss.392-414.
- COOPERSMITH, S.(1967).*The antecedents of self-esteem*, San Francisco: Freeman.
- DENİZ, M. Engin, Kesici, Ş.ve Sümer A. S.(2008). "The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale", *Social Behavior And Personality*, 2008, S.36(9), ss. 1151-1160.
- DİLLON, Robin, S. (1995). "Self-Respect: Emotional, Moral, Political", *Oberlin Colloquium in Philosophy*.
- DİENER, E., & Diener, M. (1995). "Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 68(4), ss. 65-663.
- DOĞAN, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2009). "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zeka", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 17, ss. 236-248 .
- DONNELLAN, Trzesniewski, and Robins, (2011). *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, First Edition, Edited by Tomas Chamorro-Premuzic, Sophie von Stumm, and Adrian Furnham, Blackwell Publishing Ltd.
- ERDEM, Ferda (2003). *Sosyal Bilimlerde Güven*, Ankara: Vadi Yay.
- ERDOĞRUCA, Nuran, (2005). *Tanrı İnancı ve Farkındalık*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, A.U.S.B.E., ss.116
- FLANNELLY, Kevin J. ve Christopher, G. Ellison, & Harold, G. Koenig, & Kathleen, C. Galek (2008). "Beliefs About Life-after-Death, Psychiatric Symptomatology and Cognitive Theories of Psychopathology", *Journal of Psychology and Theology*, S. 36, ss., 94-103.
- GEÇTAN, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*, Ankara: Remzi Kitabevi.
- GERMER, C. K., & Neff, K. D. (2013). " Self-compassion in clinical practice", *Journal of Clinical Psychology*, S. 69(8), ss. 856-867.
- GİDDENS, A. (2004). *Modernliğin sonuçları*, (E. Kuşdil, Çev), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- HAZAN, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships, *Psychological Inquiry*, S. 5, ss. (1), 1-22.
- JACOBI, Jolande (2002). *C.G.Jung Psikolojisi*, çev: Mehmet Arap, İstanbul: İlhan Yayınları.
- JAMES, W. (1950). *The Principle of Psychology, I*, New York: Dower Pub.
- JAMES, William (1985). *The Psychology Bifer Course*, University of Notre Dame Press.
- JOHNSON, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). "Self-Compassion Soothes the Savage EGO-Threat System: Effects on Negative Affect, Shame, Rumination, and Depressive Symptoms", *Journal of Social and Clinical Psychology*, S., 32(9), ss., 939-963.
- KIRKPATRICK, L. A. (1992). "An Attachment-Theoretical Approach To The Psychology of Religion", *International Journal For The Psychology of Religion*, S. 2, ss. 3-28.
- KIRKPATRICK, L. A. (2005b). *Attachment, Evolution, And The Psychology Of Religion*, New York: Guilford.
- KIRKPATRICK, L. A. ve Shaver, P. R. (1990). "Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion", *Journal for The Scientific Study of Religion*, S. 29, (3), ss.315-334.
- KRIEGER, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. (2013). "Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients", *Behavior Therapy*, S. 44(3), ss.501-513.
- LANGER, Ellen (1999). "Self - Esteem vs. Self- Respect", *Psychology Today*.
- LAUSTER, P. (2001). *Özgüven Öğrenilebilir*, çev: Lütü Yarbaş, İzmir.
- LOPEZ, F. G., (1995). "Contemporary Attachment Theory: An Introduction with Implications for Counseling Psychology", *The Counseling Psychologist*, S. 23, ss.395-415.
- LOPEZ, Shane J., (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*, A John Wiley & Sons, Ltd., Publication.
- Meriam-Webster's Dictionary and Thesaurus*, (2007). Springfield Massachusetts.
- MIDDLETON, David (2004). "Why We Should Care About Self Respect", *Contemporary Politics*, C., 10, S. (3-4) ss.227-241.
- MISTLER, A. Brooke, (2010). "Forgiveness, Perfectionist and the role of self compassion, Unpublished Disertation", *University of Florida*.ss ., 112).
- MORRIS, Charles G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*, çev: Belgin Ayvaşık&Melike Sayıl, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- NEFF, K. D. (2003a). "Development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity*, S. 2, ss. 223-250.
- NEFF, K. D. (2004). "Self-compassion and psychological well-being", *Constructivism in the Human Sciences*, S., 9 ,ss., 27-37.
- NEFF, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). "Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning", *Journal of Research in Personality*, S. 41, ss. 139-154.



- PATERSON, G., Power, K., Yellowlees, A., Park, K., & Taylor, L. (2006). "The relationship between two-dimensional self-esteem and problem solving style in an anorexic inpatient sample", *European Eating Disorder Review*, S. 15(1), ss. 70-77.
- PLOTNİK, Rod (2009). *Psikolojiye Giriş*, çev:Tamer Geniş, İstanbul: Kaknüs Yay.
- ROGERS, C. C. (1995). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, New York: Houston Mifflin Company.
- ROLAND, C. E. & Fox, R. M. (2003). "Self- Respect; a neglected concept", *Philosophical Psychology*, S.16(2), ss 247-88.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*, New Jersey: Princeton University Pres.
- RYAN & Deci, (2001). "On happiness and human potentaal:A rewiev of Research on hedonic and eudonomic well-being", *Annual, Rewiev of .Psychology*, S. 52, ss.141-166
- RYFF, C. D. (1989). "Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 57, ss.1061-1081.
- SOLMUŞ, T., (2002). "Romantik bağlanma: Bebeklik dönemi bağlanma süreci, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler", *Türk Psikoloji Bülteni*, S. 24-25, ss.,105-113.
- SOLMUŞ, T., (2003). "Romantik bağlanma II: İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci", *Türk Psikoloji Bülteni*, 28-29.
- SOLMUŞ, Tarık, (2010). *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*, Ankara: Sistem Yay.
- ŞAHİN, N. H., Batgün A. D, Koç, V., (2011). "Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon", *Türk Psikiyatri Dergisi*, S., 22(1), s., :17-25.
- UZUN, Serkan, & Yolsay, Ü. H. (2003), *Felsefe Sözlüğü*, Ankara: Bilim Sanat Yay.
- VAN DAM, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). "Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression", *Journal of Anxiety Disorders*, S.,25, ss.,123-130.
- VANDERBOS, Gary R. (2006). *APA Dictionary of Psychology*, American Psychological Association.
- YÖRÜKOĞLU, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, İstanbul: Özgür Yayınları.