

Benlik Yüceltme ve Psikolojik Sağlık¹

Self-enhancement and Psychological Health

Sevim Adalı² 

Özet

İnsanlar, benliklerinin bütünlüğünü ve olumluluğunu korumaya yönelik bir motivasyona sahiptir. Bu motivasyon benlik yüceltme güdüsü olarak ifade edilmektedir. Benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından yararlı olup olmadığı alanyazında tartışılmıştır. Birtakım araştırmacılar benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından adaptif olduğunu savunurken, diğer araştırmacılar ise benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından maladaptif olduğunu öne sürmüştür. Bu derlemenin amacı benlik yüceltme ve psikolojik sağlığın ilişkisini incelemektir. Yapılan inceleme sonucunda benlik yüceltme güdüsünün psikolojik sağlık açısından yararlı olduğu görülmektedir. Ancak, benlik yüceltme ve psikolojik sağlık ilişkisini ele alan daha fazla kesitsel ve boylamsal çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Benlik yüceltmenin gelecek araştırmalarda ve psikoterapi uygulamalarında çalışılmasının gerekliliği tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Benlik Güdülleri, Benlik Yüceltme, Psikolojik Sağlık.

Abstract

People have a motivation to protect the integrity and positivity of their self. This motivation is referred to as the self-enhancement motive. Whether self-enhancement is beneficial for psychological health has been debated in the literature. While some researchers argue that self-enhancement is adaptive for psychological health, others have suggested that self-enhancement is maladaptive. The purpose of this review is to examine the relationship between self-enhancement and psychological health. As a result of the review, it is concluded that self-enhancement motive is beneficial for psychological health. However, more cross-sectional and longitudinal studies are needed to examine the relationship between self-enhancement and psychological health. The necessity of studying self-enhancement in future research and psychotherapy practices has been discussed.

Keywords: Self-Motives, Self-Enhancement, Psychological Health.

¹ Bu çalışmada, Psk. Muhammet Karlığa'nın değerli katkıları ve önerileri için teşekkür ederim.

² Arş. Gör., Karabük Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Karabük, Türkiye, sevimadali@karabuk.edu.tr

Giriş

İnsanın kendisini anlamaya yönelik merakı benliği, sosyal bilimler için önemli bir çalışma konusu yapmıştır. Benlik, 20. yüzyılın başından bu yana James, Cooley, Mead ve Blumer gibi çeşitli alanlardan araştırmacıların ilgisini çekmiştir, özellikle bilişsel devrimden sonra benlik çalışmaları hız kazanmıştır (Leary, 2007). Benliğin tanımıyla ilgili çeşitli tartışmalar yapılmış, farklı araştırmacılar benliği farklı şekillerde tanımlamıştır (bkz. Aslan-Yılmaz, 2016). Benlik, benlik inançlarımız, benlik imajımız ve benlik değerlendirmelerimiz dahil olmak üzere kendimiz hakkında bildiğimiz ve bilmediğimiz pek çok şeyi barındıran, ben kimim sorusuna verdiğimiz yanıtları içeren geniş kapsamlı bir küme olarak düşünülebilir (Vignoles vd., 2011).

Benlik çalışmalarında benliğin bilişsel (örn. benlik organizasyonu, benlik kategorizasyonu, benlik ve bellek), duygusal (örn. benlik saygısı, öz-bilinçli duygular) ve motivasyonel (örn. benlik güdülleri) yanları incelenmiştir (Leary, 2007). Benliğin motivasyonel yanını ifade eden benlik güdülleri ile ilgili alanyazında çeşitli tartışmalar mevcuttur (Sedikides & Strube, 1997; Sedikides vd., 2015; Silvia & Duval, 2004). Benlik güdülleri arasında öz motivasyon kuramcılarına göre benlik yüceltme, benlik doğrulama, benlik değerlendirme ve benlik geliştirme yer almaktadır (Sedikides & Strube, 1997). Bu güdüler benlik değerlendirme sürecinde rol oynar ve benlik saygımızı korumaya hizmet eder (Leary, 2003). Benlik değerlendirme sürecinin en güçlü belirleyicisi benlik yüceltmedir (Sedikides, 1993). Benlik yüceltme, bireylerin kendileri hakkındaki olumlu imajlarını gerçekçi olmayan şekilde sürdürme eğilimi olarak tanımlanmıştır (Alicke & Sedikides, 2009).

Benlik, bilgi işleme, duygular ve kişiler arası ilişkiler ve psikolojik sağlık gibi insan hayatının önemli noktalarını etkileyebileceği için benliği ve benliğin motivasyonel yanını anlamak psikoloji bilimi için önem arz eder. Özellikle araştırmacılar, bireylerin olumlu benlik algılarını koruma ve sürdürme güdüsünü ifade eden benlik yüceltme güdüsünün psikolojik sağlıkla ilişkisi üzerine öteden beri odaklanmıştır. Önceki çalışmalarda benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından faydalı olup olmadığı tartışılmış, ancak görüş birliğine varılamamıştır (Colvin & Griffo, 2008; Holtzman & Strube, 2011). Bu çalışmada benlik yüceltme eğiliminin psikolojik sağlık açısından adaptif mi yoksa maladaptif mi olduğu incelenecektir. Bu amaçla, benlik güdülleri, benlik yüceltme ve benlik yüceltme ile ilişkili kuramlar anlatıldıktan sonra, benlik yüceltme ve psikolojik sağlık ilişkisi ele alınacaktır.

Benlik Güdülleri

Bireyler nesnelere, durumlara ve insanlara yönelik iyi ya da kötü, hoş ya da nahoş gibi değerlendirmelerde bulunur. Bireyler kendilerine yönelik de değerlendirmelere sahiptir. Bireylerin kendi benliklerine yönelik değerlendirmeleri benlik saygısı olarak ifade edilir (Tesser, 2004). İnsanlar kendilerini değerlendirmek için objektif bilgiler, kişisel standart bilgileri ve sosyal karşılaştırma bilgileri gibi kaynaklardan gelen bilgileri kullanırlar ve böylece benliğin nesnel ve doğru bir resmini çizmeye çalışırlar (Wayment & Taylor, 1995). Ancak, benlik veya benliğin bazı yönleri hakkında yeni bir bilgi veya geri bildirim olduğunda bu bireylerde endişe yaratır (Tesser, 2004). Ortaya çıkan endişe ile başa çıkmak için benlik ile ilgili çeşitli güdüler harekete geçer (Leary, 2007). Örneğin, kişiler mevcut benlik görüşünü doğrulamaya ya da benliğini yüceltmeye yönelebilir. Benlik güdülleri benlik değerlendirme sürecine yön vermektedir.

Benlik güdülleri hakkında çeşitli tartışmalar mevcuttur (Sedikides vd., 2015; Silvia & Duval, 2004). SCENT (*Self-Concept Enhancing Tactician*) (Sedikides & Strube, 1997) yaklaşımının savunucuları ilk başta kendini değerlendirmenin 3 büyük güdüsünü ele almıştır: kendini değerlendirme (*self-assessment*), benlik yüceltme (*self-enhancement*) ve kendini doğrulama (*self-verification*) (Sedikides, 1993). Ancak, ilerleyen çalışmalarda ek bir güdünün daha eklenmesi tartışılmış ve modele kendini geliştirme (*self-improvement*) eklenmiştir (Sedikides ve Strube, 1995). İlk olarak benliği yüceltme görüşüne göre benlik değerlendirmede bireyler benlik algılarının olumluluğunu artırmayı ve kendilerini olumsuz enformasyondan korumayı arzulamaktadır (Sedikides, 1993). Kendini doğrulama yaklaşımında (bkz. self-verification theory; Swann, 1983, 1990) ise insanlar var olan benlik kavramlarını doğrulamak ve sürdürmek için güdülenmiştir. Üçüncü yaklaşım olan kendini değerlendirme görüşüne göre insanlar kendi yetenek ve kişilik özellikleri hakkındaki belirsizliği azaltmak için motive olurlar (Sedikides, 1993). Son olarak, insanlar özellikle batı kültüründe, başarılı olmaya yönelik bir

baskı hisseder ve kendini geliştirmeye güdülenmiştir (Sedikides & Strube, 1995). Böylece benlik güdüler, belli bir benlik farkındalığı, benlik temsili veya benlik değerlendirmesi oluşturmaya ve sürdürmeye hizmet eder (Leary, 2007).

İnsan düşüncesi ve davranışı belli tip benlik imajını, sürdürmek ve sağlamak için güdülerden etkilenir ve insanlar kendini değerlendirmeye, yüceltmeye, doğrulamaya ve geliştirmeye motivedir. Taylor vd. (1995) göre kendini değerlendirme geçmiş tehdit ve başarısızlıktan veya gelecekteki tehdit ve zorluk beklentisinden doğar. Benlik dikkat ve inceleme nesnesi olduğunda, kendilerini koruma amacıyla bu güdüler harekete geçer (Sedikides & Strube, 1995). Benlik yüceltme güdüsü kendini değerlendirme sürecinin görece en güçlü belirleyicisidir (Sedikides, 1993).

Benlik Yüceltme

İnsanlar benlik kavramının olumluluğunu artırmayı ve benlik kavramını negatif bilgilerden korumayı arzular (Banaji & Prentice, 1994; Sedikides, 1993). Juang & Matsumoto (2008), benlik yüceltmeyi bu amaçla kullanılan bütün stratejileri ifade etmek için kullanır. Leary (2007) ise benlik yüceltmeyi kişinin benlik kavramının olumluluğunu sürdürme ya da artırma arzusu ya da kişinin benlik saygısını koruma, sürdürme ve artırma arzusu olarak tanımlamaktadır. Benlik yüceltme eğilimi kendimiz hakkındaki algılarımızın olumluluğunu gerçekçi olmayan şekilde korumayı ifade eder (Taylor & Brown, 1988; Alicke & Sedikides, 2009). Bu nedenle dış dünyayı algılamada ve değerlendirmede yanlışlıklarla ilişkilidir.

Benlik yüceltme bilgi işlemlemeyi etkileyerek birtakım yanlışlıklar ortaya çıkarır. İnsanlar benlik yüceltme eğilimlerinden dolayı bilgileri seçerek işlemektedir. İnsan hafızası benliği yüceltecek şekilde çalışır. İnsanlar benliği yüceltecek bilgiyi hatırlar, bilgiyi benliği yüceltecek şekilde işler ve benlikle ilgili olumlu bilgi, olumsuz bilgidan daha hızlı işlenir (Sedikides & Strube, 1997). Böylece sosyal dünya benliği yüceltecek şekilde yapılandırılır. Örneğin, olumlu olayların bizim başımıza gelme olasılığının diğer insanların başına gelme olasılığından daha yüksek görmek, olumsuz olayların ise bizim başımıza gelme olasılığını diğer insanların başına gelme olasılığından düşük görmek (Weinstein, 1980) şeklinde sahip olduğumuz gerçekçi olmayan iyimserlikler benlik yüceltme ile ilişkilidir.

Bireylerin genellikle kendilerine yönelik değerlendirmeleri olduğundan daha olumludur ve çevre üzerindeki kontrol algıları şişirilmiştir (Peplau vd., 2010). İnsanların zayıflıklarını yaygın, becerilerini biricik görme yanlışlığına sahip oldukları vurgulanmaktadır (Sedikides & Strube, 1997). Ayrıca, bireyler kendileriyle ilgili nesneleri, yerleri vb. daha olumlu değerlendirmeyi içeren örtük bir yanlışlık da gösterebilmektedirler (Greenwald & Banaji, 1995). Örneğin, sahip olunan nesneler sahip olmadan önce değerlendirdiklerinden daha olumlu değerlendirirler (Kahneman vd., 1990). Bireyler, çeşitli yanlışlıklar yaparak benliklerini yüceltmelerine rağmen, benliklerini yüceltmediklerini düşünerek de yanlışlığa düşebilir (Leary, 2007).

Benlik yüceltmek için çeşitli stratejiler kullanılmaktadır. Örneğin, insanlar kendine hizmet eden atıflar yapabilirler, genel olarak olumlu olayların sonuçlarını kendi kişisel özelliklerine; olumsuz olayları kendi kontrolleri dışındaki dışsal faktörlere yükleyebilirler (Leary, 2007). Ayrıca, insanlar kendilerini objektif enformasyonlarının izin verdiğinden ve gözlemcilerin değerlendirmelerinden daha pozitif değerlendirme eğilimindedir (Alicke & Govorum, 2006; Zell vd., 2019). Bu eğilim ortalamadan iyi olma etkisi olarak ifade edilir.

Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramına göre insanlar objektif bilgiler mümkün olmadığında kendini değerlendirmek için sosyal karşılaştırmalardan yararlanır, bu doğrultuda kendi görüşlerini, yeteneklerini özellikle kendine benzer başkalarının görüş ve yetenekleriyle kıyaslarlar. İnsanlar kendilerini benzer başkalarıyla (yana doğru sosyal karşılaştırma), kendinden daha iyi performans gösterenlerle (yukarı doğru sosyal karşılaştırma) ve daha kötü performans gösterenlerle (aşağı doğru sosyal karşılaştırma) karşılaştırabilir (Wayment & Taylor, 1995). Hata ya da başarısızlık durumunda sosyal karşılaştırmalar azaltılarak veya yukarı yönlü yerine aşağı yönlü sosyal karşılaştırmalar yapılarak benlik yüceltilebilir (Sedikides & Strube, 1997).

İnsanlar benliklerini yüceltmeye güdülenmiştir ve bunun için farklı stratejiler kullanmaktadırlar. Neden benliğimizi yücelttiğimize ve neden benlik saygımızı korumamız gerektiğine yönelik teorisyenlerin farklı açıklamaları mevcuttur.

Neden Benliğimizi Yüceltiriz?

Benlik yüceltme güdüsü ile ilgili teorik açıklamalar kendini olumlama kuramı (Steele, 1988) ile paraleldir. Steele'in (1988) kendini olumlama kuramına göre benlik sisteminin genel amacı benlik bütünlüğünü, ahlaki ve adaptif yeterliliğini korumaktır. Bütünlük, bir bütün olarak kendini iyi ve uygun bir insan olarak hissedebilmektir (Sherman & Cohen, 2006). Benlik bütünlüğüne tehditler pek çok form alabilir ama her zaman kültürel ve sosyal önemli standartları karşılamada gerçek veya algılanan başarısızlıkları içerir (Leary & Baumeister, 2000). Benlik sistemi, bireylerin benlik imajını tehdit eden enformasyonlara karşı uyanıktır ve tehdit karşısında benlik değerini tamir edecek şekilde tepki verir (Leary, 2007; Sherman & Cohen, 2006). Bireyler kültürel ve sosyal normlar karşısında başarısız olduklarını hissettiklerinde bu enformasyonu tehdit olarak algılar ve tehditler karşısında benlik bütünlüğünü korumak için saldırgan tepkiler (örn., kızmak, tartışmak) ya da kendini olumlayıcı tepkiler verebilirler (Sherman & Cohen, 2006). Kendini olumlamanın en önemli sebebi benlik saygısını korumaktır.

Sosyometri teorisine göre ise benlik saygısı sistemi, sosyal çevreyi kişinin sosyal kabulüne yönelik tehditleri karşı izleyen ve böyle tehditler yakalandığında benlik saygısını düşürerek kendisiyle ilgili negatif duygulanımı tetikleyen bir sosyometridir (Leary, 2003; Leary vd., 1995). Bireyler sosyometrinin sinyalleri doğrultusunda sosyal olarak kabul edilebilirliklerini artırmak için benliklerini yüceltir (Leary, 2003, 2007). Böylece, benlik saygısı insanların kişilerarası ilişkilerini devam ettirmesine olanak sağlar.

Terör yönetimi kuramına (Solomon vd., 1991) göre insanlar bir gün ölecekleri bilgisinden kaynaklanan varoluşsal bir kaygı yaşarlar. Bireyler kendi anlamlı dünyalarında değerli olduklarını düşünmezlerse, kişinin kendi ölümlü olmasının farkındalığı felç edici bir terör yaratır (Leary, 2007). Benlik saygısı yüksek insanlar, önemli kültürel değerlere ulaştıklarına inandıkları için, teröre ve kaygıya karşı korunmuştur (Tesser, 2004). İnsanlar kültürel standartları sağlayamadıklarını düşündüklerinde, dünya görüşleri sarsılır ve kaygı hissederler (Leary, 2007; Tesser, 2004). Benlik saygısı, bu kaygıya ve teröre karşı koruduğu için insanlar benliklerini yüceltir.

Bu üç kuram birlikte düşünüldüğünde insanların benlik bütünlüklerinin olumluluğunu korumaya motive oldukları ve benliği yüceltmenin varoluşsal kaygılara ve sosyal çevrenin tehditlerine karşı koruduğu anlaşılmaktadır. Benlik yüceltme, benliği korumaya hizmet ettiği için psikolojik sağlıkla yakından ilişkilidir. Benlik yüceltme, benliğin bütünlüğü korunamadığında oluşabilecek psikolojik sıkıntılardan koruyor olabileceği gibi, gerçekçi bir benlik algısının oluşmasını engelleyerek psikolojik sıkıntılara da yol açabilir. Bu nedenle, benlik yüceltme ve psikolojik sağlık ilişkisinin daha iyi anlaşılmasına ihtiyaç vardır.

Benlik Yüceltme ve Psikolojik Sağlık

Benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından faydalı olup olmadığına yönelik alanyazında çeşitli tartışmalar mevcut olup, görüş birliği bulunmamaktadır (Colvin & Griffo, 2008; Holtzman & Strube, 2011). Son yıllarda benlik yüceltme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye olan akademik ilgi artış göstermektedir (Dufner vd., 2018). Bazı araştırmacılar benlik yüceltmenin psikolojik sağlık için uyumlu olduğunu savunmuştur (Taylor ve Sherman, 2008; Goorin & Bananno, 2009; Holtzman & Strube, 2011). Benlik yüceltme genelde düşük kaygı, yüksek güven, düşük stres ve yüksek başarı düzeyleri gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken; düşük benlik saygısı kaygı, madde bağımlılığı, suç ve depresyonla ilişkilendirilmiştir (Taylor & Brown, 1994; Taylor vd., 2003). Benlik yüceltme aksiyon odaklılık, hakimiyet duygusu ve stres direncini içeren olumlu bir düşünce yapısıyla ilişkilidir (Dufner vd., 2018) ve genellikle daha etkili davranışları, başarı ve iyi oluşu teşvik eder (Taylor & Brown, 1988).

Benlik yüceltme benlik saygısının korunması açısından önemlidir (Leary, 2003; Steele, 1988). Bu nedenle benlik saygısı düşük bireylerde oluşabilecek psikolojik sıkıntılardan da koruyabilir. Sosyal karşılaştırmaları ne

şekilde yaptığımız benlik saygımızı farklı şekilde etkiler. Wills (1981), insanların öznel iyi oluşları düşük olduğunda kendilerini, kendilerinden daha kötü durumda ve daha az şanslı insanlarla kıyaslamayı seçtiklerini belirtmiştir. Aşağı yönlü sosyal karşılaştırmalar psikolojik uyumu ve durumsal benlik saygısını artırmakta, üzüntüyü azaltmaktadır (Sedikides & Strube, 1997). Örneğin, benlik saygısı düşük bireyler ve depresyondaki bireyler aşağıya dönük karşılaştırma yapabilirler. Böylece bireyler benliklerini yücelterek stresle başa çıkabilir, duygudurumlarını iyileştirebilir ve kendileri hakkında daha iyi hissedebilirler (Wood & Lockwood, 2004).

Yüksek benlik saygısı, bir başka ifadeyle benliğini yüceltme, düşük benlik saygısından daha arzu edilen bir durumdur. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, benlik saygısı düşük olan bireylerden sosyal becerisi daha yüksek şekilde, daha uyumlu ve toplum yanlısı davranma eğilimindedirler (Leary, 2003). Evans (1997), 15 yıllık bir dilimde yapılan ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlere odaklanan çalışmaları incelemiş ve benlik saygısının, sağlık ve yaşam kalitesi için önemli olduğunu belirtmiştir. Öznel iyi oluş ve yüksek benlik saygısının anlamlı olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir (Zimmerman, 2000). Benlik saygısı, yaşam doyumu ile de pozitif ilişkilidir (Moksnes & Espres, 2013). Düşük benlik saygısı ise kaygı ve depresyonla pozitif ilişkili bulunmaktadır (Nguyen vd., 2019; Orth, Robins & Roberts, 2008; Sowislo & Orth, 2013; Rieger vd., 2016). Ergenlikte düşük benlik saygısı, 20 yıl sonraki yetişkin depresyonunu (Steiger vd., 2014), kötü sağlık sonuçlarını ve suç davranışlarını (Trzesniewski vd., 2006) yordamıştır. Özetle, çalışmalar, yüksek benlik saygısının psikolojik iyi olmayla, düşük benlik saygısının ise çeşitli psikolojik zorluklarla ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Bazı araştırmacılar ise benlik yüceltmesinin genel uyumsuzlukla ilişkili olduğunu ve yalnızca kısa vadeli faydalar sunduğunu ifade etmiştir (Colvin vd., 1995). Benlik yüceltmesi yüksek bireylerin kendilerine iddialı hedefler koyacaklarını, uzun vadede ise büyük olasılıkla bu hedeflere ulaşamayacaklarını ve kişisel uyumlarının olumsuz etkileneceğini öne sürmüşlerdir (Robins & Beer, 2001). Benlik yüceltme yüksek olan insanlar kendilerini överek, iddialı davranışlarda bulunarak veya kendileri hakkında yüksek performans değerlendirmelerine sahip olduklarından kendilerini geliştirmeye çalışmayarak uyumsuzluk gösterebilirler (Dufner vd., 2018). Benlik yüceltmenin yüksek olması riskli davranışlarla, öfkeli tepkilerle ve daha çok etik dışı davranmayla ilişkilendirilmiştir (Heatherton & Vohs, 2000; von Hippel vd., 2005).

Benlik yüceltmenin psikolojik uyum açısından adaptif olup olmadığını anlamak için Dufner vd. (2018), 200'ün üzerinde çalışmayı değerlendirdiği bir meta-analiz yapmıştır. Meta-analizlerinde kişilerin öz bildirimlerinde ve bu kişilerin çevrelerinden bilgi verenlerin (örn. eş, arkadaş, psikolog vb.) değerlendirmelerinde, benlik yüceltmenin kişisel uyumla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Dufner vd., 2018). Ayrıca, meta-analizde incelenen boylamsal çalışmalar da benlik yüceltmenin, kişisel uyumun uzun vadeli yordayıcısı olduğuna işaret etmiştir. Alanyazındaki güncel bulgular benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından yararlı olduğu görüşünü desteklemektedir (Dufner vd., 2018).

Tartışma ve Sonuç

Benlik yüceltme güdüsü, teorik olarak benlik bütünlüğünün ve benlik saygısının korunmasına hizmet eden bir güdü olarak kavramsallaştırılmıştır. Benlik yüceltme ile bireyler bilgi işlemlerde yanlılıklara sahiptir, ancak bu yanlıklar sosyal çevrenin tehditlerine karşı koruyucu olabilir. Benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından faydalı olup olmadığı tartışılmalıdır. Tartışmaların 2000'li yıllardan sonra azalmasına rağmen daha güncel araştırmalarda benlik yüceltme, psikolojik uyum ve psikolojik sağlık ilişkilerine tekrar odaklanılmaya başlandığı görülmektedir (Dufner vd., 2018). Teorik olarak benlik yüceltmenin adaptif olduğu görüşüne karşı maladaptif olduğu görüşleri ortaya atılmıştır. Her iki görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmış ve benlik yüceltmenin psikolojik sağlık açısından adaptif olduğuna vurgu yapan çalışmaların daha ağır bastığı görülmüştür (Dufner vd., 2018; Goorin & Bananno, 2009; Holtzman & Strube, 2011; Taylor & Sherman, 2008).

Sosyal dünya benlik saygısına yönelik çeşitli tehditler barındırabilir. Benlik saygısına yönelik tehditlerin olduğu bir ortamda benlik bütünlüğünü koruyabilmek için kendine hizmet eden atıflar yapmak, ortalamadan iyi olduğunu düşünmek, sosyal karşılaştırmaları aşağı doğru yapmak bireylerin işlevselliğini ve uyumunu

artırabilir. Önceki çalışmalar da bu görüşü destekler niteliktedir (Goorin & Bananno, 2009; Holtzman & Strube, 2011; Taylor & Sherman, 2008). Ancak, benlik yüceltme bağlamsal ya da boyutsal olarak incelenmelidir. Sosyal dünyanın yanlı olarak yapılandırılması bazı durumlarda etik dışı davranışlarla sonuçlanabilir (von Hippel vd., 2005) veya narsissistik kişilik özellikleriyle etkileşim halinde psikolojik uyumu bozabilir. Alanyazın benlik yüceltmenin psikolojik sağlık için faydalı olduğuna yönelik daha fazla kanıt sunsa da benlik yüceltmenin hangi düzeyde işlevsel hangi düzeyde işlevsiz olduğunu inceleyen yeni çalışmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Cevaplanmayı bekleyen sorular mevcuttur: Benlik yüceltme hangi bağlamlarda fayda sağlarken, hangi bağlamlarda zararlı olabilir? Benlik yüceltme boyutsal değerlendirildiğinde benliğini az yüceltenlerle benliğini çok yüceltenler arasında psikolojik sağlık açısından ne gibi farklılıklar görülebilir? Benlik yüceltme ile psikolojik sağlık ilişkisinin yönü ve gücü kişilik özelliklerinden etkilenerek değişim gösterir mi? Benlik yüceltme stratejilerin kullanımı psikoterapi kapsamında desteklenmeli midir yoksa gerçekçi bir benlik algısının oluşturulması mı desteklenmelidir? Benlik yüceltmenin psikoterapi kapsamında desteklenmesi hangi danışan grupları için faydalı olabilir? Gelecekte bu soruların inceleneceği kesitsel ve boylamsal güncel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

Bu derlemenin güçlü bir yanı literatürdeki boşluklara dikkat çekmesidir. Ancak, çalışmanın sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle, bu derlemenin sistematik bir derleme veya meta-analiz olmaması bir sınırlılıktır. Bu sınırlılıktan dolayı yapılan çıkarımlar da sınırlılık gösterebilir. Ancak, çalışmanın sistematik derleme veya meta-analiz olmamasının nedeni hali hazırda yurt dışında konu ile ilişkili yapılan bir meta-analiz olması (Dufner vd., 2018) ve bu literatüre eklenecek yeni yayınların sayısının yetersiz olmasıdır. Özellikle, benlik yüceltme ve psikolojik sağlık ilişkisini ele alan Türkçe yayınların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca çalışma, araştırmacının ulaşabildiği yayınlarla sınırlıdır.

Sonuç olarak, bu çalışmada benlik yüceltme ile psikolojik sağlık ilişkisinin anlaşılması amaçlanmıştır. Bu kapsamda mevcut literatür derlenmiştir. Literatürde benlik yüceltmenin psikolojik sağlık için faydalı olup olmadığı tartışılmıştır. Bu çalışmada incelenen araştırmalardan çıkarılan sonuca göre benlik yüceltme psikolojik sağlık açısından adaptif gözükmektedir. Ancak, yapılacak yeni çalışmalar benlik yüceltme ile psikolojik sağlık ilişkisini daha iyi anlamamız için gereklidir. Elde edilecek bilgiler ışığında psikolojik sağlık hizmetleri için uygulamaya yönelik çıktılar elde edilmesi beklenmektedir.

Kaynakça

- Alicke, M. D., Govorum O. (2006). *The better-than-average effect*. Psychology Press. Philadelphia.
- Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1-48. <https://doi.org/10.1080/10463280802613866>
- Colvin, C. R., Block, J., & Funder, D. C. (1995). Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152-1162. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.6.1152>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Heatherton, T. F., Vohs, K. D. (2000). Interpersonal evaluations following threats to self: role of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, 725-36. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.4.725>
- Kahneman, D., Knetsch, J., Thaler, R. (1990). Experimental tests of the endowment effect and the coase theorem. *Journal of Political Economy*, 98(13), 25-48. <https://doi.org/10.1086/261737>
- Leary, M. R. (2003). The social and psychological importance of self-esteem, *The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems*. In R. M. Kowalski, M. R. and Leary (Eds.), *Interfaces of Social and Clinical Psychology*, Psychology Press.
- Leary, M., Tambor, E., Terdal, S., ve Downs, D. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Leary, M. R. (2007). Motivational and Emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58(31), 7-44. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085658>
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4):357-72. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Moksnes, U. & Espnes, G. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 22. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>
- Nguyen, D., T., Wright, E., P., Dedding, C., Pham, T. T., Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Orth, U., Robins, R. W., Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>
- Rieger, S., Göllner, R., Trautwein, U., Roberts, B. W. (2016). Low self-esteem prospectively predicts depression in the transition to young adulthood: A replication of Orth, Robins, and Roberts (2008). *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), 16-22. <https://doi.org/10.1037/pspp0000037>
- Sherman, D. K. & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 183-242. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5)
- Sowislo, J.F., Orth, U. (2013). Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-40. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261-302. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4)
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., ve Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during

- adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 325–338. <https://doi.org/10.1037/a0035133>
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21–27. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.1.21>
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D.K., Sage, R. M., McDowell, N. K. (2003). Are self-enhancing cognitions associated with healthy or unhealthy biological profiles? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 605–15. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.605>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Taylor, S. E., Neter, E., & Wayment, H. A. (1995). Self-evaluation processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1278–1287. <https://doi.org/10.1177/01461672952112005>
- Tesser, A. (2004). Self-esteem, Emotion and Motivation, Brewer, M.B. ve Hewstone, M. Blackwell Publishing.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., ve Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Vignoles, V. L., Schwartz, S. J., Luyckx, K. (2011). “Introduction: Toward an Integrative View of Identity”. In S. J. Schwartz, K. Luyckx and V. L. Vignoles (eds.) *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 1-27). New York: Springer.
- von Hippel, W., Lakin, J. L. ve Shakarchi, R. J. (2005). Individual differences in motivated social cognition: The case of self-serving information processing. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31(13), 47–57. <https://doi.org/10.1177/0146167205274899>
- Wayment, H. A., Taylor, S. E. (1995). Self-evaluation processes: motives, information use, and self-esteem. *Journal of Personality*, 63(4):729-57. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00315.x>
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806–820. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.5.806>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wood, J. V. & Lockwood, P. (2003). Social comparisons in dysphoric and low self-esteem people, The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems. In R. M. Kowalski, M. R. and Leary (Eds.), *Interfaces of Social and Clinical Psychology*, Psychology Press.
- Zell, E., Strickhouser, J. E., Sedikides, C., ve Alicke, M. D. (2019). The Better-Than-Average Effect in Comparative Self-Evaluation: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, February. <https://doi.org/10.1037/bul0000218>
- Zimmerman, S. L. (2000) Self-esteem, personal control, optimism, extraversion and the subjective well-being of midwestern university faculty. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 60(7-B), 3608.