

## EVLİ BİREYLERDE BENLİK SAYGISININ EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

### EXAMINATION OF THE EFFECT OF SELF-ESTEEM ON MARITAL SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS

Hande KONAL

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul/Türkiye  
ORCID: 0000-0001-6629-6113

Cite As Konal, H. (2021). "Evlü Bireylerde Benlik Saygısının Evlilik Doymu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:6, Issue:24, pp:723-737

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, evliliklerin devamında temel bir unsur olduğu düşünölen evlü bireylerdeki benlik saygısının evlilik doymu üzerindeki etkisine ilişkin literatür taraması yapmak ve bazı değişkenler hakkında genel bir bakış açısı kazandırmaktır. Evlilikte doym çiftlerin bir hayatı paylaşması için gerekli olan çok önemli bir kavramdır. Günümüzde boşanmaların giderek artıyor olması nedeniyle evlilik doymunun artırılması ve evliliklerin mutlu bir biçimde sürdürülebilir olması için çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmada öncelikle evlilik, evlilik doymu, benlik ve benlik saygısı kavramlarıyla ilgili literatür araştırmasının sonuçları değerlendirilmiştir. Daha sonra evlü bireylerde benlik saygısıyla ilgili yapılmış araştırmaların sonuçları incelenmiştir. Araştırmaların sonucunda, eşlerin benlik saygısı düzeyleri ile evlilik doymu ve buna bağlı değişkenler arasında pozitif korelasyon sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla sağlıklı evlilikler kurulabilmesi için bireylerde benlik saygısının artırılması büyük önem taşımaktadır.

Araştırma sonuçları göstermektedir ki, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doymularının da yüksek olduğu görölmüştür. Erkeklerin benlik saygısının kadınlara göre daha yüksek olduğu, benlik saygısı artışının evlilik doymunu etkilemediği, evlilik doymu yüksek olan bireylerin paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeylerinin yüksek, izolasyon ve öz yargılama düzeylerinin ise düşük olduğu görölmüştür. Bireysel ve çiftlerin katılımına yönelik eğitim programlarının geliştirilerek bireylerin kendilerini tanımaları, değerlilik duygularının ve benlik saygılarının artırılmasının evlilik doymuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik, Benlik Saygısı, Evlilik Doymu

#### ABSTRACT

The aim of this study is to conduct a literature review of the effect of self-esteem on marital satisfaction in married individuals, which is considered a fundamental element in the continuation of marriages, and to provide an overview of some variables. Satisfaction in marriage is a very important concept that is necessary for couples to share a life. As divorces are increasing today, various studies are being carried out to increase marital satisfaction and ensure that marriages are happily sustainable. In this study, the results of literature research on the concepts of marriage, marital satisfaction, self and self-esteem were evaluated. Later, the results of self-esteem studies in married individuals were examined. As a result of research, we conclude that there is a positive correlation between the spouses' self-esteem levels and marital satisfaction and related variables. Therefore, it is of great importance to increase self-esteem in individuals in order to establish healthy marriages.

Research results show that individuals with high educational and income levels also have high marital satisfaction. It was found that men's self-esteem was higher than women's, that the increase in self-esteem did not affect marital satisfaction, that people with high marital satisfaction had high levels of awareness and awareness of sharing, and that isolation and self-judgment levels were low. It is believed that by developing educational programs for the participation of individuals and couples, individuals will recognize themselves, increase their feelings of worthiness and self-esteem, which will contribute to marital satisfaction.

**Key Words:** Marriage, Self-Esteem, Marriage Satisfaction

## 1. GİRİŞ

Evlilik, insan yaşamında tarihsel olarak çok eski dönemlerden beri var olmuş bir kurumdur. Bireylerin hayatında önemli değişimlerden biri evliliğdir. Evlilik bir başka tanıma göre iki farklı cinsiyetten bireyin beraber bir hayat oluşturması, birlikte karar vermeleri, hayatı paylaşabilmeleri ve çeşitli ihtiyaçları sağlamak için yaptıkları bir anlaşmadır. Evlilik kurumu ortaya çıktığı dönemlerden beri çeşitli yararları da sahiptir. Evlilik toplumun daha düzenli işlemesine yardımcı olur, doğacak çocukların yani sonraki nesillerin her türlü bakımı ve ihtiyacını karşılar (Chapman, 2015). Evlilik, üzerinde devletin yetkisi ve kontrol hakkı olan, bu sebepten de kurum olarak görölen bir ilişki şeklidir. Bu doğrultuda erkek ve kadın, karı-koca adı altında birbirlerine bağlanır. Dünyaya gelecek çocuklara da belirli bir statü oluşturulmuş olunur (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Tüm bu tanımlamalar ile yapılan çalışmalara bakarak, bireylerin evlenebilmesi için birtakım nedenlerinin olması yanında bu nedenlerin eşlerin evlilik doymu üzerinde etkisi olduğunu da görmekteyiz. Bireylerin evlenme nedenlerine bakıldığında üç ana başlık çerçevesinde, biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenler olarak incelenmektedir (Özğöven, 2001).

1) Biyolojik nedenler: Biyolojik nedenler incelendiğinde cinsel doymun sağlanması en önemli sebeplerden biri olduğu bilinmektedir. Öncelikle çiftler arasındaki cinsel istek ve beklentinin karşılanmış olması önemli

nedenlerden biridir. Bunun yanında bu durumun toplum tarafından kabul edilmiş olması evliliğin kabul edebilmesini kolaylaştırır. Bu durum sonucunda da cinsel doyumun evliliğin temel fonksiyonları içerisinde yer almaktadır.

2) Sosyal nedenler: Sosyal nedenler ise bireyin uyumlu olması, kabul görebilme ve güven hissetme gibi tutumlardır. Tüm bunların yanında, yaşamını bir başka kişi ile birleştirerek ortak amaç içerisinde bulunma durumu da evliliğin sosyal nedenleri arasındadır.

3) Psikolojik nedenler: Psikolojik nedenlerine bakıldığı zaman ise sevilme ya da beğenilme arzudur. Eşlerin birbirleri ile bir arada olma talepleri, süreç boyunca olumlu veya olumsuz durumlarda beraber ilerlerken, çiftlerin beraber devam edebilme hisleri gelişmesi durumunda psikolojik doyuma ulaşmak kolaylaşacaktır.

## 2. EVLİLİK ve AİLE KAVRAMLARI

Türk Medeni Kanunu'nun 185. maddesine göre evlilik, evlenmek kaydıyla eşler arasında evlilik bütünlüğünün oluşturulması olarak tanımlanmaktadır.

Aile, toplumun çekirdeğini oluşturmaktadır. Bu nedenle de yüzyıllardır düşünürler ve akademisyenler tarafından fazla ilgi görmüş, üzerinde çok araştırma yapılmış, yapılmaya da devam edeceği düşünülmektedir. Aile kurumuyla ilgili çalışmalar ilk olarak hukuk alanında yapılmış olmakla birlikte günümüzde daha çok sosyal alanların çalışma konusu olmuştur. (Uçar, 2003). Çünkü aile, hukuksal bir düzlemi olsa da daha çok toplumsal bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile toplum tarafından üretilen ve devamlılığı yine toplumsal kodlarda var olan bir kurumdur.

Ailenin evrensel bir tanımını yapmak zordur. Birçok kişi tarafından birçok farklı tanım yapılmıştır. Evrensel, toplumsal bir kurum olan aile, üye sayısı, aile üyelerinin ilişkileri, otorite, mülkiyet ve akrabalık gibi bağlar etrafında şekil alan, zaman ve mekân çerçevesinde farklılık ve değişim gösteren nitelikleri bulunan sosyal bir kurumdur (İçli, 1997). Aile insanın cinsel dürtülerine, bir topluluğa ait olma, sevgi ve şefkat gibi duygularını tatmin edebilme gibi en temel ihtiyaçlarını karşıladığı yerdir. Bu sebeple de Arslan ve Arslan, toplumun en dominant kurumu olduğunu ve ekonomik etkinliklerin de aile içerisinde gerçekleştirildiğini ifade etmektedir (Arslan ve Arslan, 2015). Yapılan başka bir tanımda ailenin toplumsal yönüne değinilmiştir. Buna göre aile, biyolojik ilişkiler ile insan neslinin devamlılığı için başlayan ve toplumda sosyalizasyonun başladığı ilk yer olan, içerisinde belirli kuralları olan, kültürel kodların aktarımını sağlayan, başta biyolojik olmak üzere sosyal, kültürel, psikolojik, hukuksal ve ekonomik yönleri bulunan sosyal bir kurumdur (Dündar, 2012).

Evliliği, ailenin kurulması için gerekli ritüeller dizisi olarak betimlemek yanlış olmayacaktır. Zira ailenin kurulabilmesi için hem toplumsal hem de hukuki olarak evlilik şartı aranmaktadır. Bu durum evlilik öncesi ritüellere de gereken önemin verilmesini gerekli kılmaktadır (Gladding, 2012). Türk Medeni Hukukunda evlilik ve aile hususu ile ilgili maddelere bakıldığında ki evlilik öncesinde gerçekleştirilen en önemli ritüel olan nişan; evlilik kurumunun bir parçası olarak kabul edilmekte ve evlenme vaadi olarak kabul edilmektedir (TMK-Madde 118).

Evlilik tanımlarında olayın toplumsal yönü ise evliliğin aile ile kurulması, iki karşıt cinsten, yetişkin bir kadın ve bir erkeğin toplumun belirlediği kültürel kurallar çerçevesinden cinsel ilişkilerin yürütülmesi olarak tanımlanmaktadır (Dündar, 2012). Evlilik Sarı ve Dündar'a göre sadece cinsel ilişkiye gönderme yapmaktadır ve bu konu çoğu sosyolog tarafından hala tartışılmaktadır. Ancak homoseksüel evlilikler ile ilgili pek çok olumlu gelişme söz konusu ise de Dündar'ın (2012), aktardığı gibi evlilik denildiğinde aklımıza ilk gelen iki farklı cinstir. Günümüzde bu durum değişmeye başlamış olmasına karşın evlilik hala evrensel ölçütlerde hemen hemen bütün toplumların kabul gördüğü haliyle kadın ve erkek arasında gerçekleşen bir durum olarak kabul görmektedir. Ancak evliliğin sadece kadın ve erkeğin biyolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yapılmadığı ve bir aile bağının kurulmasının toplumsal ve kültürel birtakım olguları da içinde barındırmakta olduğunun unutulmaması gerektiği ifade edilebilir.

Türk Kültür yapısında evlenecek olan kız 'gelin' ve evlenecek erkek 'güvey-damat' olarak adlandırılmaktadır. Evlilik birlikte bir aile olma yolculuğu, ailelerin evlenme isteğinden haberdar olması ile resmi bir hal almaktadır. Erkek ailesinin kızın ailesinden kızı istemesi ile iki taraf birbirine evlilik sözü vermiş olmakta, kız ve erkek, gelin ve damat olmaktadır. Türk evlilik töresine göre gelin kendi evinden çıkarak erkek evine gelmektedir. Gelinin gelişi pek çok ritüeli içinde barındıran bir olay ve aile kurmanın sembolik ifadesidir (Özgüven, 2014).

### 3. EVLİLİK DOYUMU

Evlilik doyumu, evlilik kurumunda var olan eşlerin karar almakta eşit olma durumu, maaşları, çalışmaları gibi çevresel ve eşlerin aralarındaki iletişim biçimleri, cinsel doyumları, kendilerini ifade etmeleri gibi kişisel boyutlardan elde ettikleri psikolojik tatmin olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Sokolski ve Hendrick, 1999).

Evlilik doyumu; “*evlilik kurumu içinde eşlerin birbirlerine karşı gösterdikleri sevgi biçimi, cinsel doyum, iletişim biçimi gibi kişisel boyutlardan ve verilen kararlarda eşitlik, kazanç, çalışma ve problemleri paylaşma gibi çevresel boyutlardan elde edilen psikolojik tatmin*” olarak tanımlanmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Yaşamdaki çoğu kişi, yaşamının bir yerinde ilişki kurmaktadır. Erikson’a (1963) göre bir birey tam bir kimlik duygusu geliştirmeden sağlıklı bir ilişki kurmaya hazır değildir. Bu nedenle de insanların “ben kimim” sorusuna cevap veremeden, gerçek bir sevgi ilişkisi kurabileceklerine inanılmamaktadır (Morris, 2013). Böylelikle, evliliğin farklı sonuçları olabilmektedir. Bazı bireyler için bir doyum kaynağı olabilirken, bazı bireyler için stres kaynağı olabilmektedir

Sokolski ve Hendrick’e (1999) göre evlilik doyumu, çalışma, eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, problemleri paylaşma, kazanç, iletişim biçimi, eşlerin birbirlerine gösterdiği sevgi tarzı, cinsel doyum, eşlerin birbirlerine kendilerini ifade etmesi ve tutum etkenlerinden eşlerin elde ettiği psikolojik tatmindir (Şen, 2015).

Evlilik doyumuyla ilgili araştırmalara bakıldığında, evlilik doyumunu algılayan eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyleri yordamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Kocadere (1995) ise evlilik doyumunu baskınlık, gelir, iş, sözel ve fiziksel şiddet, sorun çözme, benzerlik, boşanma düşünceleri, çocuk, ev işleri, evlilik dışı ilişki, boş zaman, iletişim, cinsellik, duygu, sorunlar ve sorun çözme gibi faktörlerin etkilediğini belirtmiştir (Şen, 2015). Dolayısıyla evlilik doyumunun birçok farklı etkeni olduğu söylenebilir.

Evliliğin sürdürülebilir olmasında da önemli derecede etkisi olan evlilik doyumu, eşlerin devam ettirdikleri evlilik süresi boyunca sağladıkları tatminle doğrudan bağlantılı bir kavramdır (Hamurcu, 2018).

Evlilik doyumu hakkında yapılan tanımlar göz önüne alındığında, evlilik doyumu kısaca, evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerinden biyolojik, psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda beklentilerinin karşılama derecesidir. Bu ihtiyaçlar karşılandığı sürece kişilerin gerek aile içi gerekse de çevreye karşı tutumlarının olumlu olması beklenmektedir. Bu anlamda bakıldığında evlilik kararı ve sonrasındaki süreçler, bireyin yaşamında yadsınamayacak derecede önemli ve araştırılmaya değer konulardandır (Yılmaz, 2001).

#### 3.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

İnsanların hayatında evlilik kurumu ve önemli bir yer tutmaktadır. Günümüzde de evlilikler ve evlilik ilişkilerine yönelik araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır.

Eşlerin evlilik ilişkisi içerisinde evlilikten sağladıkları doyum birçok faktörden etkilenmektedir. Noller ve Feeney (2002), evlilik öncesi dönemde yaşanan çatışmaların sıklığının evlilik doyumu üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Bunun yanı sıra Noller ve Feeney’e göre, eşlerin karşılıklı olarak sevgilerini birbirlerine yansıtmamaları ve eşlerin tartışmaya karşı tutumlarının farklı olması evlilik doyumunu azaltan faktörlerdendir. Tuzcu (2017) yapmış olduğu araştırmada; evlilik doyum seviyesi düşük olan ilişkilerde, kadınların yaşamdan sağladıkları kalitenin de düştüğünü, depresif belirtilerin gözlemlendiğini ve her iki cinste de cinsel işlev bozukluğunun gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Evlilikte eşler arası iletişimin önemi oldukça fazladır. Sağlıklı bir iletişim etkili etkileşimleri de beraberinde getirmektedir. İletişim becerilerinin yüksek olması evlilik doyumunu olumlu anlamda etkileyen faktörlerden birisidir. Sağlıklı bir iletişim beraberinde empatiyi, anlayışı, duyguları ifade edebilmeyi ve dinlemeyi getirir. İletişim becerileri kötü olan çiftlerde, fazla ve gereksiz eleştiriler, birbirlerinin kişiliklerine hakaret ve savunucu iletişim tarzları görülür. Dolayısıyla bu etkenler evlilik doyumunu azaltmaktadır (Bertoni ve Bodenmann, 2010).

Evlilik ve çiftlerin evliliklerinden duydukları doyum türlü etkenlerden etkilenmektedir. Larson (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik doyumu etkileyen etmenler 3 ana başlık altında toplanmıştır. Bu etkenleri içeren modele de “Evlilik üçgeni” adı verilmiştir. Evlilik üçgeni çerçevesinde bulunan faktörler şu şekilde sıralanmıştır;

1) Kişisel özellikler: Kavga edebilmeye yatkın olmak, sorunlar ve stresle baş edememek, öfkeli olmak negatif özellikler arasında yer alırken, kurallar çerçevesinde olmak yerine daha fazla esnek olabilmek, kabul edebilmek açısından esnek olabilmesi gibi noktalar da pozitif özellikler arasında yer almaktadır.

2) Çift özellikleri: Çatışmaları çözebilme becerileri, iletişimlerini iyi düzeyde tutabilme, ortak bir noktada anlaşabilme gibi özellikler çiftlerin uyumlarına etki eden faktörler arasındadır.

3) Çevresel etmenler: Ailelerinden bağımsız bir düzene geçebilme, yaşlıları ile iletişimlerinde ilişkilerini onaylayıp onaylamadıkları, sağlık problemleri gibi faktörlerin de evlilik uyumlarına etkisi olmaktadır.

Sosyal bilimci ve kliniksellerin evlilik doyumu ve evlilik doyumunu etkileyen faktörler üzerine yaptıkları araştırmalardan elde edilmiş olan veriler derlenmiştir. Bu derlenen verilerin neticesinde evlilik doyumuyla ilişkili faktörler şu başlıklar altında toplanmıştır (Larson, 2002):

- ✓ Bireyin duygusal sağlıklarını, tutumlarını ve değerlerini kapsayan kişilik özellikleri
- ✓ Çiftlerin iletişim ve sorun çözme becerilerini, birbirlerini tanıma sürelerini, sahip oldukları değer ve inançların ortak olup olmamasını kapsayan çift özellikleri
- ✓ Evlilik yaşları, evliliklerinin aile ve arkadaş çevresi tarafından onaylanıp onaylanmaması, ikinci evliliklerinin olup olmaması gibi faktörleri içeren çevresel etkenler

### 3.2. Cinsiyete Göre Evlilik Doyumu

Cinsellik; içinde doyumu, uyumu, sosyal kuralları, değer ve yargıları bulunduran bir kavramdır. Cinsellik içerdiği anlam bakımından haz almaktan daha fazlasıdır. Cinsellik sosyal ve psikolojik işlevin arka planlarında kalsa da, bozulduğu zaman tüm hayatı ve evliliği etkileyen bir olgu haline gelmektedir. Evlilikte cinsellik, olumlu anlamları dışında aynı zamanda cinsel mitlere yasaklar ve tabular olarak algılanmıştır. Evlilik yaşamı içerisinde cinsel mitlere olan inançlar bir kural gibi düşünülüp çiftleri mutsuz edebilmektedir. Bütün fiziksel temasların cinsel ilişkiyle son bulması gerektiği inancı, cinsel ilişkiyi istemeyen çiftler arasında yakınlaşmadan kaçınmalar yaşanabilmektedir. Bu davranış cinsel yaşamın dışına çıkarak evlilik doyumu üzerindeki etkisini gösterebilmektedir (Goleman, 2000).

Evlilikte bulunan gerçek doyumun önemli unsurlardan bir tanesi çiftlerin yaşadığı cinsellikdir. Zamanla, cinsellikteki değişme ile birlikte kadın ve erkeğin cinsellikteki rolleri değişme gösterebilmektedir. Cinsellikte baskın olan kişinin erkek olma hususu da değişim gösteren konulardan biri olmuştur. Cinsellikteki doyum evlilik doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Evlilik ve cinsellik ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Büyük çoğunlukla evlilik doyumu cinsel doyumla ilişkili olarak görülmektedir. Bu araştırmalarda, kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarını cinsel doyumla ilişkilendirdiklerini ve cinsel doyumla ilgili olarak da neler istediklerini ve neleri problem olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Eşler arasındaki cinsel ilişkinin olumsuzlaştığı durumlarda boşanmaların artmış olduğu gözlemlenmektedir (Kilci ve Özsoy, 2019).

### 3.3. Evlilikte Doyumsuzluk & Boşanma

Kişiler mutlu olabilmek için evlenirler, kişilerin mutlu olabilmeleri için evlilikten beklentilerinin karşılanması gerekir. Evlilikten beklentilerin karşılanması evlilik doyumu için en büyük belirleyicidir (Çelik, 2006).

Günay (2000), eşler arasındaki çatışma davranışları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Evlilik süreçlerini uyumsuz olarak tanımlayan eşlerin uyumlu çiftlerden daha düşük fikir birliği, duygu ifadesi, bağlılık ve evlilik doyum düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Marchand ve Ellen (2000) 40 evli çift ile yaptığı çalışmada evlilik doyumu, depresif semptomlar ve çiftler arasında yeniden çözüm stratejileri (çatışmada saldırma veya kaçınma) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cinsiyete göre, depresif semptomlar kadınların kızgınlık ve saldırgan davranışlarının çok güçlü bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Depresif semptomlar ve evlilik doyumu, anlaşmazlık ve yeniden çözüm stratejilerinin güçlü bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Yüksek düzeyde depresif semptomlar gösteren kişilerin evlilik doyumlarının düşük olduğu yani depresif semptomların evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ortaya konmuştur (Goleman, 2000).

Hamamcı (2005) benzer olarak, düşük evlilik uyumu yaşayan evli kişilerin yüksek evlilik doyumu olan kişilere göre işlevsel olmayan inançları daha fazla kullandıklarını, buna ek olarak eğitim seviyeleri

bakımından da işlevsel olmayan ilişki inançlarında farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Evlilik doyumunun azalmasının, çiftlerin boşanma kararı almasını kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

Evlilik doyumunu olumsuz olarak etkileyebilecek risk faktörleri vardır. Bu risk faktörlerini statik ve dinamik risk faktörleri olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Statik risk faktörlerinin etkisini direkt olarak azaltmak için yapılabilecek bir şey yokken, dinamik risk faktörleri tercih ve çaba ile kontrol altına alınabilmektedir.

#### 4. BENLİK

Benlik kavramı, bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2021).

Benlik, psikoloji literatüründe sıklıkla karşılaşılan ve psikoloji çalışma alanlarında önemli bir yere sahip olan kavramlardan biridir. Benlik; bireyin kendisi ile ilgili algısını, kişisel atıflarını, yaşanmışlıklarını, gelecek beklentilerini, sosyal rollerini zihninde şekillendirmesi ve kavramsal bir ben oluşturmaktır (Aydın, 1996). Benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğü ve kendisini nasıl ifade ettiği ile ilgilidir. Benlik; yetenek, kişisel özellikler ve birbirleri ile ilişkili davranışlardan oluşmaktadır (Kandaz, 2018).

İnsan, kendisi hakkında kendince edindiği fikirleri, başkalarının kendisini nasıl gördüğüne dair bilgilerle birleştirerek benliğini oluşturur. Benliğin oluşumu, erken çocukluk döneminden ergenlik dönemine kadar sürmektedir. Yapılan araştırmalarda, benlik kavramının çocukluk döneminden itibaren başkalarıyla kurulan sosyal etkileşim ve model alma ile şekillendiği görülmektedir (Bandura, 1989). Benlik kavramı, ilk olarak psikanalitik kuramın içinde Freud'un geliştirmiş olduğu id, ego ve süper ego olarak tanımlanmıştır (Hançerlioğlu, 1987).

Freud (1984) için benlik; içsel dürtüler ve dış dünya arasında dengeyi sağlayan, gerçekçi değerlendirmelerle akılcı düşünen bölümdür (Karabulut, 2019). Benlik üzerine yapılan ilk incelemeler ise William James öncülüğünde 1890'lı yıllarda başlamıştır (Parmaksız, 2011).

James'e göre kişinin vücudu, kişilik özellikleri, yetenekleri, arkadaşları ve ailesi gibi kendisine ait olarak gördüğü değerler hakkındaki ilgili algısı yükseldiğinde benlik saygısı da artar; bu değerlere ait algı azaldığı takdirde benlik saygısı da paralel olarak azalır. Ayrıca, bireyin benlik saygısının toplumsal kabul değerlerinden etkilendiğini, davranışlarının toplum tarafından onay ve kabul görmesi karşısında olumlu benlik saygısının geliştiğini de belirtmektedir (Köse, 2015).

Benlik kavramını "bilen benlik (self as knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olarak iki boyut üzerinden düşünmek gerektiğini 9 belirten James'e göre bilinen benlik boyutu maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik olarak üçe ayrılmaktadır (Turan, 2010). Maddi benlik; bireyin dış görünüşünü, maddi durumunu, evini ve ailesini içerir. Sosyal benlik; iş, statü, çevreden gelen onay gibi bireyin çevresi ile tanımlanan özellikleri kapsar. Manevi benlik ise; bireyin duygularını, ahlaki değerlerini ve manevi yönünü içerir. James'e göre benlik, üçünün birleşimi ile oluşur (Parmaksız, 2011).

Rogers (1951), benliği bireyin kendisine dair algılarının örgütlenmiş hali olarak tanımlarken, bireyin çevredeki insanlarla etkileşim halinde oldukça kendisine dair farkındalığının arttığını, kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirme yaparak bazı hedefler oluşturduğunu ifade eder (Gazioğlu, 2015). Rogers'ın benlik kavramı, kişinin kendisini algılayışından oluşan gerçek benliği ve olmak istediği özellikleri temsil eden ideal benliği içermektedir (Yenidünya, 2005).

Rogers (1978)'a göre benlik bilinci, bireyin kendisi ile ilgili düşüncelerini, algılarını ve inançlarını içerir fakat her zaman gerçeği ifade etmeyebilir. Zaman içerisinde gelişen benlik kavramının olumlu olabilmesinin şartı koşulsuz sevgi ile büyüme (Çokparlamış, 2018).

Koşulsuz sevgi ile yetişen birey, ne yaparsa yapsın sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden bir anlayışın içindedir (Cüceloğlu, 2002). Koşullu sevgi gören bireyler bu davranışı içselleştirir ve buna uygun değer kalıpları oluşturur. Böyle bir durumda birey yalnızca belli şartlar altında değerli olduğunu düşünür ve benliğini tam olarak geliştiremez (Schultz ve Schultz, 2007).

Ayrıca Rogers (1980) benlik kavramının duygu, düşünce ve davranışları etkilediği için kişiliğin oluşmasında önemi olduğunu belirtmektedir. Rogers'ın teorisine göre, benlik her bireyde kendini gerçekleştirme arzusu ile gelişir ve her birey kişisel olumlu takdir görmeye doğuştan eğilimlidir (Plotnik, 2009).

Wylie (1968)'e göre benlik kavramı gerçek benlik ve ideal benlik olarak ikiye ayrılır. Her bireyin gerçek benlik ve ideal benlik kavramları arasında farklılık vardır. İdeal benliğin altında, bireyin ne olmak istediği ve

diğer insanların o bireyden ne olmasını istediklerine dair düşünceler yer almaktadır. Benlik kavramı; ideal benlik, benlik imgesi ve benlik saygısını içeren bir kavramdır (Karabulut, 2014).

Bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin bütünü olan benlik, bireyin tüm özellikleri ile ilgili kendisini değerlendirmesidir (Lawrence, 2006). Benlik, Rosenberg (1979) tarafından bir tutum olarak incelenmiş, kararlılık ve tutarlılık gösteren bir yapı olarak tanımlanmıştır (Rosenberg, 1979; akt. Çokparlamış, 2018).

Rosenberg (1989) benlik kavramını mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik olmak üzere üç boyutta değerlendirmiştir. Mevcut benlik, bireyin kendisini nasıl gördüğünü; arzu edilen benlik, bireyin kendisini nasıl görmeyi istediğini; sunulan benlik, bireyin kendisini diğer insanlara nasıl göstermek istediğini ifade eder. Rosenberg'e göre, insanların mevcut benlikleri ile arzu edilen benlikleri birbirine ne kadar yakın olursa benlik saygıları da o kadar yüksek olacaktır (Karaboğa, 2011). Benliğin oluşması, bireyin hem kendisi hem çevresi ile kurduğu etkileşim neticesinde ortaya çıkan düşünceler ve algıları oluşturmaktadır.

Rosenberg, benlik ve ego kavramlarının birbirini tamamlayan nitelikte olduklarını vurgulamaktadır. Ego kavramının, bireyin gerçekleri kabullenmesini sağlayan bir dizi entellektüel ve bilişsel süreçler içerdiğini, benlik kavramından farklı olarak görevinin benliği koruma ve geliştirme olduğunu belirtmektedir (Yenidünya, 2005). Benlik kavramı, egonun süregiden farkındalığı ile şekillenir ve olgunlaştıkça tamamlanır (Erdoğan, 1995).

Cooley 1990'lı yıllarda benlik kavramını ele almış ve bireyin ben olarak gördüğü duygularının ben olmayan olarak gördüğü duygulardan daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Cooley'nin benlik kavramına en büyük katkısı ayna benlik kavramıdır ve üç temel ögesi vardır. Birincisi, bireyin diğerleri tarafından nasıl algılandığı; ikincisi diğer insanların bireyin bir davranışı ile ilgili düşüncelerinin birey üzerindeki etkisi; üçüncüsü ise kişinin kendisi hakkındaki görüşleridir (Eisenburg, 1993; akt. Elemek, 2008).

Benlik kavramı Adams tarafından bireyin deneyimlerinden çıkardığı örgütlenmiş bilişsel yapı olarak değerlendirilmiştir. Bireysel farkındalık, kişinin kendi varlığını nasıl değerlendirdiğine yönelik fikirler oluşturur. Adams benlik kavramını benliğin bilişsel yönü, benlik saygısını ise benliğin duygusal yönü olarak tanımlar. Bireyde kim olduğuna dair var olan belirli düşüncelerin yanında belirli duyguların da var olduğunu ifade etmiştir. Benlik saygısını ise bireyin benliği değerlendirme ve değerli bulma derecesi olarak tanımlamıştır (Ünlü, 2015).

Jung (2011) benliğin, ego düzeyinde kişiliği tamamlayan bir sistem olarak çalıştığını, bireyin bilinçdışı içedönük ve dışadönük eğilimlerinin değişmesinde ve tamamlanmasında görevi olduğunu ifade etmiştir (Çokparlamış, 2018).

Ayrıca, Jung (1997) tüm bireylerin kendilerini gerçekleştirme çabasında olduklarını ve bireylerin 11 kendileri ile uyum içinde olmalarının benliğin çalıştığının kanıtı olduğunu belirtmiştir. Benlik, kişiliğin oluşumunda önemli yeri olan bir kavramdır. Bireysel beklentiler, inançlar, özellikler, yaşam tarzları ve beceriler gibi birçok faktörü içeren öznel bir bütündür. Bahsi geçen bu bireysel faktörler, bireyin kendisini algılayış biçimini ve çevreye bıraktığı izlenimleri oluşturmaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendisini algılama ve kavrama şekli olarak tanımlanabilmektedir. Bireyin bedeni ve zekâsı ile yetenekleri ve içindeki cevher olarak da ifade edilmektedir (Morsünbül, 2015).

Benlik, bireyin psikososyal gelişimiyle birlikte şekillenen ve kişiliği etkileyen bir kavramdır. Benlik, dinamik bir yapıda olduğu için yaşam boyu edinilen deneyimler ile sürekli kendisini yenileyen ve tamamlayan bir kavramdır (Şereflioğlu, 2018).

Benlik kavramının gelişmesi, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesine ve kendisine gösterdiği saygıya bağlıdır (Özoğlu, 1982). Benlik bilinci bireyin aile içinde başlayan kabul mesajları ile başlar. Aile içinde anne ve babanın kabulü ile birey kendi potansiyelini anlamaya çalışır. Benliği ile iletişim halinde olan bireyler kişiliğini anlamak üzere farkındalık geliştirirler. Bunun yanı sıra, benliğinin bilincinde olmayan bireylerde tatmin olmama, başarısız görme gibi benlik kavramının gelişmesinde aksaklıklar meydana gelmektedir. Bireyin, benliğinin gelişmesinde en önemli etkenlerden biri kişinin kendisini kabulüdür (Erden ve Akman, 2001).

Benlik kabulü sayesinde birey yeterli ve yetersiz yönlerini doğru şekilde algılayabilir, karşısına çıkan problemlere çözümler üretebilir, kendisini yetersiz gördüğü özelliklerini de kişiliğinin parçası olarak görebilir (Şereflioğlu, 2018).

Benlik bilincinin gelişimi sırasında bireyin çevresinden gördüğü kabul ve sevgi, bireyin olumlu saygı geliştirmesinde etkili olur. Öte yandan, diğer insanların kendisi hakkındaki tutum ve düşünceleriyle

ilgilenmeksizin kendisine karşı olumlu benlik saygısı geliştirir (Karahana & Sardoğan, 1994). Başarılı bir benlik kavramı gelişimi için bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, yaşamdaki sorunlara neden olan yetersizliklerin farkına varması, bireyin kendisinden ve çevresinden gelen uyaranlar ile benliğini tutarlı şekilde planlaması en önemli faktörlerdir (Eisenberg ve Delaney, 1993).

Benlik kavramı, James ve Rogers'ın konu hakkındaki açıklamalarıyla incelenmeye başlamış, Wylie ve Markus'un genel benlik ve benlik şemasını öne sürmesiyle daha çok önem kazanmış ve birçok araştırmaya konu olmuştur (Karabulut, 2014). Bu araştırmalara bakıldığında, benlik kavramının bireyin mutlu bir hayat yaşayabilmesi adına önemli olduğu görülmektedir. Benlik; bireyin içinde kendisini izleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarını düzenleyip bireyi yöneten bir güçtür. İnsan, hayat boyu geliştirmiş olduğu benlik algısının ekseninde yaşar ve benliği ile ilgili düşünceleri ile gerçek yaşam arasından uyum sağlayabilirse mutlu ve huzurlu hissedebilir. Bununla birlikte benlik saygısı ve kendine güveni de gelişir (Akgül Barış, 2002).

## 5. BENLİK SAYGISI

Benlik farklı alanlarda çeşitli araştırmalara konu olmasına rağmen, tanımsal ve yapısal anlamda fikir birliğinin oluşmadığı bir kavramdır. Literatürde farklı terimlerle ifade edilmektedir. Benliğin ifade edilmesinde kullanılan terimlere ben (ego, I ), benlik, kendilik (self), benlik kavramı, kendilik kavramı, öz kavramı (self-concept), benlik tasarımı (self-representation), benlik algısı (self-perception), kendini değerlendirme (self-evaluation), kendini kabul (self-acceptance) örnek verilebilir (Rosenberg vd., 1995; Demir, 2013). Benzer durum benlik saygısı içinde geçerli olup, Psikoloji ve Psikiyatri literatürü incelendiğinde benlik saygısının, değişik terimlerle ifade edildiği görülmektedir. “Selfesteem”, “self-respect”, “self-confidence” ve “self-regard” kavramları benlik saygısı yerine kullanılmaktadır (Rosenberg vd., 1995; Ayvaşık ve ar., 2000).

Bu terimlerin Türkçe'deki kavramsal karşılıkları eş anlamlı olup, “benlik saygısı”, “öz-saygı”, “kendilik saygısı”, “özdeğerlilik” gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Bireyin kendisini önemli görmesi, kendini kabul etmesi olarak da betimlenebildiği gibi bu kavramları da içeren daha üst bir kavram olarak öz güven, benliği kabul, değerlilik duygularının toplamından oluşmaktadır. Bu kavramlar, temel olarak öz, kendilik, benlik anlamlarına 8 gelen “self’e” yönelik kavramlar olmaktadır (Ayvaşık vd., 2000). Ayrıca, Türk Dil Kurumu, öz saygıyı bireyin kendine duyduğu saygı, onur, izzet-i nefis, şeref, haysiyet duygusu şeklinde açıklamıştır (TDK, 2021). Bu çalışmada, “self-esteem”, benlik saygısı anlamında kullanılmıştır. Benlik ve benlik saygısı, çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanılabilen kavramlardır. Ancak, bu iki kavramı birbirlerinden ayıran belirgin farklılıkları vardır. Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik genel bir değerlendirmesi iken benlik kavramı ise belirli alanlardaki çok özel değerlendirmeleri içerir (Gözaydın, 2017).

Benlik kavramı, bireyin kendi kişisel özelliklerini nasıl değerlendirdiğini yani bir insan olarak kendini nasıl gördüğüne dair düşünceleridir. Benlik saygısı ise benliği nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak oluşmaktadır. Bireyin kendine duyduğu saygıyı belirlemek ve bunu ölçmek çoğu zaman oldukça zordur. Çünkü kendimize dair hislerimiz durumdan duruma değişkenlik gösterebilmektedir. Duygusal dalgalanma olarak da ifade edilebilecek olan bu değişkenliklerin bireyin kendine duyduğu saygı ile karıştırılmamalıdır. Benlik saygısı, daha kararlı öz değerlendirmelerle bağlantılıdır. Örneğin, bazı bireyler ne kadar zor bir gün geçirmiş olursa olsunlar, kendilerini severler, kim oldukları ve yaptıkları ile ilgili kendilerini olumlu değerlendirme eğilimindedirler. Bu bireylerin benlik saygıları yüksektir. Bazı bireyler ise zaman zaman kendilerini iyi hissetseler ya da yaptıklarından memnuniyet duysalar da kendilerini sürekli olumsuz değerlendirirler. Bu bireyler benlik saygısı düşük bireylerdir (Burger, 2006). Her birey, göreceli de olsa değerli olmayı ve kabul edilmeyi ister. Bireyin kafasında canlandırdığı olmak istenilen kişi ile olması gereken kişi arasında bir yerde ideal ben resmi canlanır. Bu noktada, bireyin hissettiği ben ile idealindeki ben arasındaki fark onun benlik saygısının düzeyini oluşturur. Birçoğumuz, başkalarının bizler için yaptığı değerlendirmeden bir noktaya kadar etkileniyor olsak da benlik saygısının en temel unsurlarını bireyin kendine olan güveni ve kendinin farkında olması oluşturur (Plummer, 2011).

Rosenberg, benlik saygısı kavramı ile ilgili akla ilk gelen isimlerden biridir. Farklı yıllarda yaptığı çalışmalarda benlik saygısı kavramını ele almış ve açıklamaya 9 çalışmıştır. Rosenberg benlik saygısını kişinin kendine yönelik atfettiği negatif veya pozitif tutumlar olarak tanımlamıştır (Rosenberg vd., 1995).

Pişkin (2003) benlik saygısı yerine özsaygı kavramını kullanmaktadır. Benlik kavramını anlayabilmek için bunun üç bileşeni olan benlik imgesi, özsaygı ve ideal benlik kavramlarını bilmek gerektiğinden söz etmektedir. Bu doğrultuda, özsaygıyı bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesi şeklinde ifade etmektedir. Bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkı nasıl

değerlendirdiğine ve bu farkın bireyin duygu dünyası üzerindeki etkisinin önemine de değinmiştir.

Baumeister ve arkadaşları (2003), benlik saygısını, kelimenin tam anlamıyla insanların kendileri için ne kadar değerli olduğu olarak tanımlar. Kendini tanıma bileşenin değerlendirilmesidir. Yüksek benlik saygısı oldukça olumlu bir öz değerlendirmedir. Düşük benlik saygısı ise, olumsuz öz değerlendirmedir. Benlik saygısı ne olduğuna dair herhangi bir doğruluk gereksinimi taşımamaktadır. Bu nedenle, yüksek benlik saygısı, bireyin değerine, onun başarısına ve yeterliliğine yönelik doğru, kabul edilmiş dengeli bir takdir edilmesi şeklinde ifade edilebilir. Fakat yüksek benlik saygısı, aynı zamanda diğerlerine yönelik kibir, gösteriş, üstünlük duygusu şeklinde algılanabilir. Aynı şekilde düşük benlik saygısı, patolojik güvensizlik ve aşağılık duygusu şeklinde olabilir. Bundan dolayı, benlik saygısı gerçeklikten ziyade algıdır. Bir kişinin zeki ya da çekici olup olmadığına dair inancı, kişinin gerçekten zeki ya da çekici olup olmadığı hakkında bir şey söylemiyor. Gerçekte ne olduğuna bakılmaksızın bireyin kendine dair inançlarının önemli sonuçları vardır ve benlik saygısının, kendisi önemlidir. Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik tutum ve özellikleri hakkındaki inancından gelir. Birey, kendi ile ilgili hayal ettiği değerlerin bir uzantısı olarak tanımlanır. Bireyin kendisi hakkında hissettiği geçerlilik, onay, kabul ve değerlilik oranıdır. Bir öz değerlendirme ve öz saygı duygusu olarak, zihinsel rahatlatma için gerekli en temel ihtiyaçtır. Yaşam memnuniyeti için fazlasıyla gereklidir (Tosang vd., 2013).

Benlik saygısı, bireyin günlük yaşamında çeşitli şekillerde görülür. Bireyin kendine güveni, kendinden hoşnut olması, kendinden emin olması, kendini saygın hissetmesi ve kendine inanması, kendini çok net bir şekilde tanımlayabilmesi, yüce amaçlara 10 yönelebilecek gücü kendinde bulması ve değer duygusuna sahip olması benlik saygısının görülme şekillerindedir. (Köse, 2015). Plummer (2011), sağlıklı benlik saygısının 7 temel ögesi vardır. Bu ögeler;

- ✓ Bireyin Ben kimin? Ve Toplumdaki yerim neresi? Sorularına verdiği cevaplarla kendini tanıması,
- ✓ Duygularının farkında olması ve onları ifade etme yollarını bilme,
- ✓ Kendini, fiziksel özellikleri ile güçlü ve zayıf yönleri ile kabul etme,
- ✓ Ruhsal ve bedensel sağlığını koruma, geliştirme, yaşamı yönetebilme ve sorunlarla baş edebileceğine inanma, kişisel yeterliliklerinin farkında olma,
- ✓ Kendini uygun iletişim yolları ile doğru ifade etme,
- ✓ Özgüvenli olma ve kendinin farkında olma şeklindedir.

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre kendini gerçekleştirmiş bireylerin kendilik değerleri olumludur. Olumlu kendilik değerine sahip bir bireyde bulunması gereken özellikler; (İnanç ve Yerlikaya, 2012)

- ✓ Psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin nesnel bir gerçeklik algıları vardır. İnsanlar, olaylar, fikirler ve gelecekle alakalı durumlara karşı değerlendirmeleri doğru, net ve gerçekçidir,
- ✓ Hem kendilerini hem de diğer bireyleri oldukları gibi kabul ederler, bundan dolayı daha az yargılayıcıdır,
- ✓ Doğaldırlar, kendilerini tanırlar ve içlerinden geldiği gibi davranırlar,
- ✓ Yaratıcıdır,
- ✓ Problem odaklıdır. Kendi problemleri dışındaki başkalarının sorunlarıyla da ilgilenirler,
- ✓ Mahremiyete, kendileri için zaman ayırmaya ve yalnız kalmaya ihtiyaçları vardır, • Espiridirlir. Espirileri başkalarını inciten değil güldürürken düşündüren yapıdadır,
- ✓ Özerklik ve konformist bir hayat tarzına karşı kendi içsel süreçleriyle ilgilenirler, kültürel etkilerden daha az etkilenirler ve büyük çoğunlukla kültürden bağımsızdırlar,
- ✓ Yoğun duygusal tepkiler ve deneyimlerde tazelik içindedirler. Yaşamlarındaki güzellikleri coşkulu ve hayranlıkla değerlendirirler,
- ✓ Zamana ve mekâna bağlı kalmaksızın evrenle bütünleşik, güç ve merak duygusunun eşlik ettiği doruk yaşantılara sahiptirler,
- ✓ Tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi içindedirler. Diğer insanların sorunlarına, acılarına karşı duyarlıdır ve onlara yardım etmek isterler,
- ✓ Kişilerarası ilişkileri derin ve anlamlıdır. Sevgileri sahiplenici olmayıp daha çok varlığa duyulan sevgi



türündedir,

- ✓ Alçak gönüllük ve saygı içindedirler. Her bireyin değerli yönlerinin olduğuna inanırlar,
- ✓ Ahlaki standartları güçlüdür. İyi ve kötüyü birbirinden ayırt edebilme yeteneğine sahiptirler,
- ✓ Amaç ve aracı birbirinden ayırt ederler. Sağlıklı ve kendini gerçekleştirmiş bireylerin yukarıda sayılan özellikleri dikkate alındığında, bu kişilerin öz-şefkat düzeylerinin ve benlik saygılarının yüksek olduğu ve evlilik başta olmak üzere tüm kişilerarası ilişkilerinde doyum aldıkları söylenebilir.

### 5.1. Benlik Saygısı Yüksek Bireylerin Özellikleri

İnsanlar arasında benlik saygısı yüksek olanlar kendi yeteneklerine ve aldıkları kararlara çok itimat ettiklerini söylemişlerdir. İçinde yaşadıkları sosyal çevrelerde önderlik nitelikleri ve tutumlarında ki istikrarlılık bu itimat yardımıyla meydana gelmektedir. Çevrelerinde vuku bulan münakaşalarda ön safa çıkıp rahatça yumuşama ortamı tesis edebilirler. Tenkit edildiklerinde bunu olumlu tavırla karşılayıp, kendilerini kolayca başkalarına anlatabilirler. Önderlik nitelikleriyle ön planda yer alan bu şahıslar, yalnızca şahıslarını akıllarından geçirmeyip, başka kişilerle ve problemlerle daha fazla alakadar olup zaman harcarlar (Akkuş, 2005).

Bir çevrede şahsını kıymetli gören, kendi şahsına karşı özenli tutumlar içinde olan, hayattan haz duyabilen, benlik saygısı yüksek olan bir şahıs, ileriki yıllar adına umutlu ve iyimser olup, hayallerini yerine getirmeye yakın kişi olarak görülür (Turan vd., 1998).

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, hayatı yaşamaya değer bulmak, tutum ve davranışlarını kontrol edebilmek, kaygılarla daha kolay başa çıkabilmek, yeni düşüncelere açık olmak gibi pozitif ruhsal niteliklere sahiptirler. Öz güvenleri fazladır (Aydemir, 2014).

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin mesuliyet alabilen, tutumlarının sonuçlarının doğruluğunu kestirebilen, akademik olarak daha başarılı, yeni şeyler tecrübe etmeye meraklı, ilişkilerinde saygılı, diğer insanların gereksinimlerine karşı hassas davranabilen, toplumdaki insanları etkileme mevzusunda kabiliyetli ve başardıklarından memnun olan insanlar oldukları görülmektedir (Oğuz, 2016)

### 5.2. Benlik Saygısı Düşük Bireylerin Özellikleri

İnsanların toplum içinde benliğin değerini düşürücü yaşantılara maruz kalması, benlik saygısı seviyesinin düşük olmasına sebep olmaktadır. Bu durum insanlarda, benliğini onaylamama, kendini atıl hissetme, kendinden hoşnutsuz olma, güçsüz ve negatif taraflarını hayatının merkezine oturtma ve güçsüz taraflarını sahnelemekle kendini gösterir (Otacıoğlu, 2017).

Düşük benlik saygısına sahip olan insanların özgüveni azdır. Bu şahıslar toplumdaki diğer fertlere bağımlı yaşarlar. Benlik saygısı az olan fertler, araştırmacı değildirler. Sıkılgan, otoriter ve utangaç yapıdadırlar (Yiğit, 2012). Coopersmith, herhangi bir sorunla karşılaştığında kendine güvenmeyen, söylemek istediğini dile getirmekten sakınan kaygılı kişileri, benlik saygısı seviyesi az bireyler olarak ifade etmiştir. Benlik saygısı az olan bu kişiler, insanlar içinde düşüncelerini dile getirmektense yalnızca susup dinlemeyi tercih ederler. Bu nedenle benlik saygısı seviyesi az olan kişilerin iletişim kabiliyetlerinin yetersiz olduğu fikri hâkimdir (Özşaker, 2008).

Benlik saygısı düşük olan insanlar, esas karakterlerini gösterdikleri zaman, yaşadıkları çevrede insanlarca benimsenmemeye kaygısı yaşamaktadırlar. Bu şekilde hissetmelerinin sebebi ise, sadece bir şeyler başardıklarında toplum tarafından benimsediklerini düşünmelerinden kaynaklanmaktadır. Esas mizaçlarını sergilediklerinde çoğu zaman negatif tepkilerle karşılaşmışlardır. Olumsuz tepkiler aldıkları için kendi benliklerini sevmezler, bütün mevzularda negatif açıdan yaklaşır ve bu konulardan ders çıkarıp olumlu yaklaşımlar sergilemek yerine susup sessiz kalmayı seçerler (Pişkin, 2001).

Yavuzer (2003) düşük benlik saygısına sahip insanların karakterlerini şöyle özetlemiştir: Görev almayı sevmezler, görev aldıklarında başarıp başarmayacaklarını araştırmadan sorumluluktan kaçınırlar. Bu tutum eksiklik kaygısı ve acizlik emaresidir. Bu bireyler bir işe başlar başlamaz az bir zaman sonra o işi yapmaktan vazgeçerler. En küçük bir hayal kırıklığında işi bırakırlar. Yenileceklerini anladıklarında veya başarısız olacaklarını idrak ettiklerinde yalan söylemekten çekinmezler. Diğer insanları suçlayarak veya dış faktörleri bahane ederek mazeretler üretirler. Sosyal olarak arka planda durmayı tercih eder, çevresiyle olan ilişkisini kaybeder ya da azaltırlar. “Her şeyi yanlış yapıyorum.”, “Kimse benden haz etmiyor.”, “Güzel değilim.”, “Benim yüzümden oldu.” veya “Ben herkes kadar akıllı değilim.” gibi kendilerine yönelik tenkitler yaparlar.

Olumlu-olumsuz eleştirileri kabul etmede sorun yaşarlar. Çevrelerinin kendileri hakkındaki fikirlerinden ve negatif arkadaş tavırlarından haddinden fazla etkilenirler.

### 5.3. Evli Bireylerde Benlik Saygısı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Benlik, evlilik doyumunu etkileyen önemli boyutlardan biridir. Çiftlerin kendilerini ve eşlerini nasıl algıladıklarını, birbirlerinden beklentilerini ve isteklerini, bunların dile getirilebilmesini etkilediği gibi yanı zamanda evlilik ilişkisinde kendini algılama biçimini, eşine ve onun özelliklerine duyduğu saygıyı, anlayışı, evlilikten alınan doyum ve evlilik kalitesini etkileme derecesi önemli düzeyde yüksektir (Şen, 2009).

Evlilik doyumunu, çiftler arasında sağlıklı bir ilişkisinin sürdürülmesinde önemli bir faktördür. Evlilik doyumunda bireyin kendine verdiği değer ve benlik saygısının artmasında ya da azalmasında derin bir etkisi olabilir ve az sayıda araştırmacı, evlilik doyumunun benlik saygısına ya da tam tersine yol açıp açmadığını araştırmıştır (Khan ve Aftab, 2013).

Benlik saygısının, evlilik doyumunu ve depresyonu yordayıp yordamadığını inceleyen Khan ve Aftab (2013), çalışmalarında benlik saygısının depresyonla evlilik doyumunu yordadığını belirlemişlerdir. Ayrıca, bir kez bile bireyin benlik saygısında sarsılma yaşanırsa bireyde otomatik olarak kendine yönelik şüphelerin, olumsuz düşünceler bolca görülmeye başlanır. Bu durum depresif etki ve değersizlik duygusunu ateşlediğini aktarmaktadır. Eğer birey, olumsuz düşüncelerle çevrenirse, öz yetkinliğini gölgeleyecek, depresif düşünceleri artıracak ve sonuç olarak düşük benlik saygısına yol açacak ve evlilik kalitesine zarar verecektir.

Benzer bir çalışmayı, Sacco ve Phares (2001) yerel ruh sağlığı kliniklerine başvuran evli çiftler (%21) ve gazete ilanı ile başvuran normal popülasyondan çiftler (%79) ile gerçekleştirmiştir. Evlilik doyumunu ve eş verilen değer arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada benlik saygısının ve depresyonun rolünü incelemişlerdir. Çalışmada, kişinin benlik algısıyla eşinin onun hakkındaki görüşü arasında bir tutarlılık olmasının, evlilik doyumuna etkisine bakılmıştır. Görüşme süresince her bir bireyle ayrı ayrı görüşülmüştür. Eşinin kendisine yönelik bakış açısının pozitif olan bireylerin daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları, eşinin kendisine karşı negatif bakış açısına sahip olduğu tespit edilen bireylerin ise daha düşük evlilik doyumuna sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Literatürde, benlik saygısı ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Orth ve arkadaşları (2012), benlik saygısının ilişki doyumunu yordadığını, aksine ilişki doyumunun benlik saygısını yordamadığını belirlemiştir.

Erol ve Orth (2014), benlik saygısını gelişimini ve çiftlerin ilişki doyumunu incelediklerinde, benlik saygısındaki gelişiminin çiftlerin her biri için ilişkilerindeki memnuniyeti gelişiminde anlamlı bir şekilde katkı sağladığını belirlemiştir.

Gündoğdu (2007), çalışmasında benlik tipinin, algılanan karar verme kalitesi, evlilik uyumu ve evlilik doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, benlik tipi ile evlilik tipinin çift uyumu ve evlilik doyumunu üzerinde anlamlı ve ortak etkileri olduğunu belirlemiştir. Evlilik tipinin evlilik doyumunda temel bir etkisi olmadığı da diğer bulgusudur. İranlı 757 kadınla yapılan ve benlik saygısı ile evlilik doyumunu ilişkisinin incelendiği çalışmada, evlilik doyumunu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi pozitif yönlü olarak belirlenmiştir. Benlik saygısı yüksekliği doyumunu artırmaktadır (Yadalijamaloye vd., 2013).

Taghizadeh ve Kalhori (2015), kadınlarda evlilik doyumunu ve benlik saygısı ilişkisini incelediği çalışmalarında, evlilik doyumunu, ekonomik durum ve cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Lojistik regresyon analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düşük olan bireylerde evlilik doyumunsuzluğu görülme oranı 9 kat, cinsel doyumunu düşük olanlarda 5 kat, ekonomik durumu kötü olanlarda da 3 kat daha fazla görülmektedir. Evlilik doyumunu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde Akdağ (2014), benlik saygısı ve evlilik doyumunun çiftlerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olduğunu belirlemiştir.

Tosang ve arkadaşları (2013), İranlı kadınlarda benlik saygısı ile duygusal zekâ ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediğinde, benlik saygısı ile duygusal zekâ ve evlilik doyumunu arasında ilişki pozitif olarak belirlemiştir. Yıldız ve Baydemir (2016), 294 evli çiftin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, benlik saygısının evlilik doyumunu ile ilişkili olduğunu ve yaşam doyumunda belirleyici etkisinin olduğunu bulgulamışlardır. Bireylerin evliliklerinden aldıkları doyum artışı benlik saygılarında da artışa sebep olmaktadır.

Zeytinoğlu (2013), evli çiftlerin benlik saygılarının ve bazı sosyo demografik özelliklerinin evlilik doyumlarına olan etkisini incelediğinde, benlik saygısının evlilik doyumunu düşük düzeyde etkilediğini belirlemiştir. Evlilik çatışmasının evlilik doyumunu en çok etkileyen değişken olduğunu, benlik saygısı

düşük bireylerin evliliklerinde çatışma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu durum benlik saygısının evlilikte yaşanan çatışmalara olan etkisi sebebi ile evlilik doyumunu etkilediğini göstermesi açısından önemlidir.

Zeytinoğlu (2013), evlilik doyumunu ile evlilik çatışması, benlik saygısı, çiftlerin kıskançlık düzeylerinin ilişkisini incelemiş ve evlilik çatışmasının benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Benlik saygısı ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi düşük düzeyde bulmasına rağmen, benlik saygısı düşük çiftlerin daha çok çatışma yaşadıklarını belirtmiştir.

## 6. SONUÇ

Araştırmalarda elde edilen temel bulgular incelendiğinde evli çiftlerde benlik saygısı ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani bu araştırmalarda ortaya çıkan bulgular, evli bireylerin benlik saygılarının artması ile evlilik doyumlarında da artma olacağını ortaya koymaktadır.

İncelenen araştırmaların bazıları doğrudan evlilik doyumunu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelerken bazıları ise evlilik uyumu ile ilişkili başka değişkenler yoluyla (eşler arası güvensizlik, bağlanma biçimleri gibi) aynı korelasyonu teyit etmektedir.

Pradhan ve arkadaşları (2018), metodun bakım tedavi programına katılan bireylerin benlik saygısı ve evlilik uyumunu inceledikleri çalışmada, yaş, cinsiyet, din, meslek ve aile tipinin bireylerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde farklılığa yol açmadığını belirlemiştir. Mutlu ve Duyan'a göre (2012), yaş, cinsiyet, aile biçimi, medeni durum benlik saygısında farklılığa yol açmamaktadır. Bununla birlikte eğitim durumu, gelir düzeyi, sosyal güvence ve ikamet edilen evin mülkiyetine sahip olma bireylerin benlik saygısında farklılığa yol açmaktadır.

Tümöz'e göre (2018), flört ederek ya da görücü usulü ile evlenmenin evlilik doyumunda bir farklılığa yol açmamaktadır. Ayrıca, eğitim durumu, aylık kazanç, evlilik süresi, meslek ve çocuk sayısı değişkenlerine göre evlilik doyumunu farklılaşmaktadır. Pradhan ve arkadaşlarına göre ise (2018), yaş, cinsiyet, din, meslek ve aile tipi bireylerin evlilik uyumu düzeyleri üzerinde farklılığa yol açmamaktadır.

Kabasakal ve Soylu (2016), evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını bununla birlikte eşlerin birbirlerine olan desteklerinin evlilik doyumlarını pozitif yönde etkilediğini belirlemiştir.

Çağ ve Yıldırım (2013), evlilik doyumunun eş desteği, cinsel doyum ve eğitim düzeyinden etkilendiğini bununla birlikte cinsiyetin, çocuk sayısının, evlilik süresinin yaş farkının, gelir düzeyinin ve iç içerisindeki sorumlulukların paylaşımının evlilik doyumunu yordamadığını belirlemiştir. Farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışma sonuçlarının benzerlik ve farklılık göstermesi evliliği oluşturan bireylerin bireysel özelliklerinden, kurmuş oldukları aile sisteminin o aileye özel olmasında kaynaklandığı düşünülmektedir. Her aile özel, eşsiz ve kendine has özellikleri olan bir kurumdur ve değerlendirilirken kendi içerisinde ele alınmalıdır.

Benlik saygısı, bireyin tüm yaşantılarından etkilenmekte ve aynı zamanda tüm yaşantılarını ve bu yaşantıları içerisindeki konumlanmasını da etkilemektedir. Evlilikte çiftlerin her birinin benlik saygısına sahip olması oldukça önemlidir. Bireylerin benlik saygısı ne kadar yüksekse eşlerinin kendilerine olan saygısını görmeye o kadar az ihtiyaç duyarlar. Benlik saygısı düşük bireylerin, yoğun olarak onaylanma, kabul edilme ve güvence isteginden dolayı çatışmalarda sürekli bir karmaşa ve çözümde kararsızlık gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Ayrıca eğer bireyler benlik saygısına sahiplerse evlilik içerisinde yaşadıkları sorunları akılcı bir şekilde ele alabilir ve çözümleyebilirler.

- ✓ Araştırmalar göstermektedir ki bireylerin evlilik yaşları arttıkça bireylerin evlilik doyumları ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Araştırmalar göstermektedir ki severek ederek evlenen bireylerin evlilik doyumları ölçeğinden aldığı puanlar görücü usulü evlenen bireylerin evlilik doyumları ölçeğinden aldığı puanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Araştırmalar göstermektedir ki benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlılık ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Araştırmalar göstermektedir ki evlilik doyumunu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin öz yargılama ve izolasyon ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

- ✓ Araştırmalar göstermektedir ki evlilik doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda evlilikte benlik saygısı yüksek bireylerin evlilikte yaşadığı doyum karşılıklı beklentilerin gerçekleşmesi mutlu olmak ve evliliğin geleceğindeki olası problemleri için hazırlanması, sorunları kriz haline dönüşmeden çözme becerilerinin edinilmesi, daha olumsuz sonuçlar yaşanmadan ilişkinin sürmesi için çift ve ailelerle çalışan psikolojik danışmanların; evli bireylerin benlik saygısını arttırmak yönünde programlar geliştirebilir ve onları evlilik doyumunun nedensel olarak ilişkili olduğu değişkenleri belirleyip evlilik kalitelerini arttırmada yarar sağlayacakları düşünülebilir.

Ayrıca örgün eğitim sisteminde benlik saygısı yüksek bireyler yetiştirilebilmesi için çeşitli projeler oluşturulabilir.

#### KAYNAKÇA

- Akdağ, F. (2014). “Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, Türkiye.
- Akgül Barış, D. (2002). “Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akkuş, Z. (2005). “İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Özsaygı ve Denetim Odağı ile İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, D. A., Arslan, G., (2015). “Kırsal. Türkiye’de Geçmişten Geleceğe Kadın Evlilik ve Aile”, Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, Yıl 2015, Sayı 37, s.629-684.
- Aydemir, S. (2014). “Hemşirelerde Benlik ve Benlik Saygısı: Diyarbakır Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, O., Gülen B., (2010). “Toplumsal Değişme Sürecinde Evlenme ve Boşanma”, Toplum ve Sosyal Hizmet, Cilt 21, Sayı 2, Ekim, s.117-126.
- Ayvaşık, H. B., Er, N. M., Kışlak, Ş. T., & Erkuş, A. (2000). Psikoloji Terimleri Sözlüğü İngilizce-Türkçe, No.22. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). “Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?”, Psychological Science in The Public Interest, 4 (1), 1-44.
- Bertoni, A., ve Bodenmann, G. (2010). “Satisfaction and dissatisfied couples”. European Psychologist, 15(3), 175-184.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (Çev. İ. D. Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Chapman, G. (2015). Evliliğin Dört Mevsimi. Handan Ünlü Haktanır (Çev.). İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D., (2002). İnsan ve Davranışı, Yirmi Beşinci Baskı, s.380-383.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). “Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler”. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 13-23.
- Çelik, M. (2006). “Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması”, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çokparlamış, N. (2018). “Bağlanma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeyi ile İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Demir, Ç.Ş. (2013). “Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Dinî Başa Çıkma”. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Duyan, Ç. G. (2012). “Golombok-Rust Evlilik Durumu Envanteri’nin Türkçe Sürümünün Bir Grup Evli Çift Üzerinde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. Ankara: Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 8 (3), 82-89.

- Dündar Zeybekoğlu, Ö., (2012). “Değişen ve Değişmeyen Yönleriyle Aile: Yapısı, Türleri, İşlevleri”, Değişen Toplumda Değişen Aile, Editör: Nursen Adak, Siyasal Kitabevi.
- Eisenberg, S., ve Delaney, D. J. (1993). Psikolojik Danışma Süreci. (N. Ören, ve M. Takkaç, Çev.) İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Elemek, M. A. (2008). “Öğrenme Bozukluğu Olan Çocuklarda Benlik Saygısının ve Kaygı Durumunun İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2001). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erdinç, A. G. (1995). İzmir İli Lise Öğrencilerinde Benlik İmajı-Başarı İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erol, R. Y., Orth, U. (2014). “Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: two longitudinal studies”. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291-2303.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M., (2008). Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram Ve Uygulamaları. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gladding, S. T. (2012). Aile Terapisi, Tarihi, Kuram ve Uygulamaları. Ankara: Pdr Yayınları.
- Goleman, D. (2000). Duygusal Zeka. (Çev. B.S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gözaydın, Z. (2017). “Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Günay, A. R., (2020). “Çocuk Sahibi Bireylerin Evlilik Uyumu, Çocuk Yetiştirme Tutumu ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Tokat, Türkiye.
- Gündoğdu, A. (2007). Relationship Between Self-Construals And Marital Quality. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hamurcu, G. (2018). “Paternal Bağlanma İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hançerlioğlu, O. (1987). Ruh Bilim Sözlüğü. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- İçli, G., (1997). “Aile Araştırmalarında Yöntem ve Yaklaşım”, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 3, s. 59-68.
- İnanç Y. B. ve Yerlikaya, E. E. (2010). Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi.
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). “Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet Ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214
- Kandaz, H. (2018). “Depresyon, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karaboğa, M. (2011). “Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi”, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat, Türkiye.
- Karabulut, C. C. (2019). “Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Anne-Baba Çatışmasının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolü ve Anne-Baba Aldatmasının Düzenleyici Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Karabulut, G. (2014). “Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgıya Yönelik Benlik Algıları İle Genel Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Khan, F. ve Aftab, S. (2013). Self-Esteem as the mediator between marital satisfaction and depression, In 2013 International Conference on The Modern Development Of Humanities And Social Science, Hong Kong in December 1-2 Atlantis Press.
- Kilci, Ş.ve Özsoy, S. (2019). “Evlilik Hazırlığı Yapan Çiftlerin Cinsel Mitleme İnanma Durumları ve Etkileyen Faktörler”. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 5 (2), 1-28.

- Köse, T. P. (2015). “Bir Devlet Lisesinde Okuyan Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Ana-Baba Tutumları Açısından Yordanması”. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Larson, H. (2002). *The Great Marriage Tune- Up Book: A Proven Program For Evaluating And Renewing Your Relationship*. New York: Jossey- Bass.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. London:Paul Chapman Publishing.
- Morsünbül, Ü. (2015). “The Effect of Identity Development, Self-Esteem, Low Self Control and Gender on Aggression in Adolescence and Emerging Adulthood”, *Eurasian Journal of Educational Research*, Vol.61, pp. 99-116.
- Noller, P., Feeney, J. A. (2002). *Stability And Change İn Relationships* (Ed. Harry T. Reis). New York: Cambridge University Press.
- Oğuz, N. (2016). “Genç Yetişkinlerde Anne Baba Tutumunu, Anksiyete ve Benlik Saygısı İlişkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Orth, U., Robins, R. W., Widaman, K. F. (2012). “Life-Span Development Of Selfesteem And Its Effects On Important Life Outcomes”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1271-1288.
- Otacıoğlu, S. (2017). “Profesyonel Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1): 187-196.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. İstanbul: Pdrem Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özoğlu, S. Ç. (1982). *Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları.
- Özşaker, M. (2008). “12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.
- Parmaksız, İ. (2011). “Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başaçıkma Tutumlarının İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Pişkin, M. (2001). *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pişkin, M. (2003). *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi. İlköğretimde Rehberlik*. Edt. Yıldız Kuzgun. 4. Basım. Ankara: Nobel Yayınları.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. Kaknüs Yayınları.
- Plummer, D. (2011). *Benlik Saygısı: Çocuklarda Nasıl Geliştirilir?*. Çev. Emel A. İstanbul:Sistem Yayıncılık.
- Pradhan, P. M., Ojha, S. P., Rana, M., Regmi, M. P. (2018). “Self esteem and Marital Adjustment among clients maintained on Methadone Maintenance Treatment Program (MMTP)”. *Journal of Institute of Medicine*, 42(2), 69-72.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. (1995). “Global Selfesteem And Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes”. *American Sociological Review*, 60 (1), 141-156.
- Sacco, W. P., Phares, V. (2001). “Partner Appraisal And Marital Satisfaction: The Role Of Self-Esteem And Depression”. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Sardoğan, F. ve Karahan, M. (2005). “The Effect of Human Relation Skill Training Program for Married Couples on the Level of Marital Adjustment of Married Couples”. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 38 (2) , 89-102.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sokolski, D.M. ve S. S. Hendrick. (1999). *Marital Satisfaction*. *American Journal of Family Therapy*. 26. (39-49).

- Şen, B. (2009). “Evlenmek Üzere Başvuruda Bulunan Bir Grup Nişanlı Çiftin Evlilik Ve “Evlilik Öncesi Çift Eğitimi” Ne İlişkin Bilgi, Görüş Ve Değerlendirmeleri”. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şen, B. (2015). Evlilik Öncesi Çift Eğitimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şereflioğlu, S. N. (2018). “Anne ve Baba ile İlişkilerin Ergenlerde Benlik Saygısı, Stres ve Depresyon Üzerindeki Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Taghizadeh, M. E., Kalhori, E. (2015). “Relation Between Self Esteem With Marital Satisfaction Of Employed Women In Payam-E-Noor University”. Mediterranean Journal of Social Sciences, 6(6 S6), 41-45.
- Tosang, M. A., Maleki, H., Hariri, M. (2013). Relationships Between Self-Esteem With Emotional Intelligence And Marital Satisfaction Among Women.
- Turan, M., Herken, H., Mutlu, N. ve Küçükolbaşı, H. (1998). “Öğrencilerde Benlik Saygısı İle Ruhsal Belirti Arasındaki İlişki”, VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi.(1) s:67-73.
- Turanlı, P. (2010). “Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması”. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzcu, A., (2017). “Evlü Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Tümöz, E.D. (2018). “Kadınlarda Evlilik Doyumunun Kadınların Kişilik Özellikleri, Yalnızlık Algıları Ve Eş Değerlendirmeleri Bağlamında İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Türk Dil Kurumu (TDK). Güncel Türkçe Sözlük. www.tdk.gov.tr, 01.04.2021.
- Ünlü, N. K., (1995). Başarı Sporunda Ödüllendirme, Doktora Tezi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M., & Ahrami, R. (2013). “Relationships Between Self-Esteem And Marital Satisfaction Among Women”. Psychology and Behavioral Sciences, 2(3), 124-129.
- Yavuzer, H. (2003). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 24. Basım.
- Yenidünya, A. (2005). “Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Yılmaz, A (2001). “Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar”. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 4(4), 49-58.
- Yiğit, R. (2012). Çevik Kuvvet Görevlilerinin Benlik Saygıları ile Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt 13, Sayı 1, 61-75.
- Zeytinoğlu, E. (2013). “Evlü Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar Ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.