



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

BENLİK SAYGISI VE İLİŞKİSEL FAKTÖRLER: BİR META-ANALİZ
ÇALIŞMASI

Tolga SEKİ

Danışman
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Konya 2020

ÖN SÖZ

Benlik saygısı rehberlik ve psikolojik danışma alanının en temel araştırma konularından olmakla birlikte bu alanda yapılan çalışmaların sayısı artarak devam etmektedir. Bu araştırma ile geçmişten günümüze benlik saygısı konulu çalışmaların meta-analizi gerçekleştirilerek, konu hakkında genel bir değerlendirme yapılması, çalışmaların ortak bir zeminde birleştirilerek daha yüksek güvenliğe sahip bir sonuç elde edilmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuç ile gelecekteki benlik saygılı konulu çalışmalara güvenilir bir kaynak sağlanması beklenmektedir.

Araştırmam boyunca beni destekleyen ve yol gösteren değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN' a ve Doç. Dr. Erkan EFİLTİ' ye, görüş ve önerileri ile araştırmama katkı sağlayan Arş. Gör. Zeynep ŞİMŞİR' e ve Mehmet TURGUT' a teşekkür ederim.

Lisans eğitimimden bu yana yardımını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, öğrencisi olmaktan her zaman mutluluk duyduğum, benim için her zaman hocam olmaktan daha fazla anlam ifade eden danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a çok teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitimim boyunca bana fedakârlık ve desteğini esirgemeyen eşime ve çocuklarıma sonsuz teşekkür ederim.

Tolga SEKİ
KONYA- 2020

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	İİ
İÇİNDEKİLER	İİİ
TEZ KABUL	V
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	VI
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	VII
KISALTMALAR.....	VIII
ÖZET	IX
ABSTRACT.....	X
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi.....	6
1.4 Sayıtlar	7
1.5 Sınırlılıklar	7
1.6 Tanımlar	8
2 ALAN YAZIN	9
2.1 Benlik Kavramı	9
2.2 Benlik Saygısı	11
2.3 Benlik Saygısının Önemi	14
2.4 Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri	16
2.5 Benlik Saygısının Gelişimi	20
2.5.1 Çocukluk dönemi	20
2.5.2 Ergenlik ve yetişkinlik dönemi	23
2.6 Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	26
3 YÖNTEM	28
3.1 Araştırmanın Modeli	28
3.2 Verilerin Toplanması	28
3.2.1 Taramada kullanılan “anahtar sözcükler”	29
3.2.2 Tarama yapılan kaynaklar	29
3.2.3 Dâhil edilme kriteri	29
3.3 Kodlama Sürecinin Geçerlik ve Güvenilirliği	31
3.4 Verilerin Analizi	31
3.4.1 Etki büyüklüğü	32
3.4.2 Yayın yanlılığı	33
3.4.3 Heterojenlik.....	34

4 BULGULAR.....	36
4.1 Risk Faktörleri	36
4.1.1 Depresyon	36
4.1.2 Anksiyete	40
4.1.3 Stres.....	43
4.1.4 Yalnızlık.....	46
4.1.5 Güvenli olmayan bağlanma	49
4.1.6 Çocukluk çağı travması.....	53
4.1.7 Sosyal görünüş kaygısı	56
4.2 Koruyucu Faktörler.....	60
4.2.1 Algılanan sosyal destek.....	60
4.2.2 Yaşam doyumu	63
4.2.3 Psikolojik sağlamlık.....	66
4.2.4 Problem çözme becerisi	70
4.2.5 Güvenli bağlanma	73
4.2.6 Öz-yeterlik	76
4.2.7 Empati	79
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	83
5.1 Tartışma	83
5.2 Sonuç.....	89
5.3 Öneriler	91
KAYNAKÇA.....	93
ÖZGEÇMİŞ	114

TEZ KABUL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Tolga SEKİ tarafından hazırlanan *Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması* başlıklı tez tarafımızdan amaç, kapsam ve kalite yönünden değerlendirilmiş olup, 5/03/2020 tarihinde [Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı] *Doktora Tezi* olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		
	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ	
Üye	Prof. Dr. Hüseyin IZGAR	
Üye	Doç. Dr. Erkan EFİLTİ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ali KARABABA	

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam 92 sayfalık kısmına ilişkin, 9/03/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %27 olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

9/03/2020

Tolga SEKI



Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

9/03/2020

Tolga SEKİ

KISALTMALAR

CI: Güven Aralığı

df: Serbestlik Derecesi

I²: Homojenlik Testi (Yüzde)

k: Çalışma Sayısı

n: Örneklem Sayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık

Q: Homojenlik Testi

SE: Standart Hata

χ^2 : Kay-kare

Z_r: Fischer'a Göre Dönüştürülen Korelasyon Katsayısı

ÖZET

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

BENLİK SAYGISI VE İLİŞKİSEL FAKTÖRLER: BİR META-ANALİZ ÇALIŞMASI

Tolga SEKİ

Bu araştırmada, benlik saygısı ile ilişkisi incelenen risk faktörleri (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk çağı travması, sosyal görünüş kaygısı) ile koruyucu faktörlerin (algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) benlik saygısı üzerinde etki büyüklüğüne ilişkin genel bir sonuç elde etmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, 2010-2019 yılları arasında yapılan çalışmalar incelenerek benlik saygısına etki eden ve araştırma kapsamında belirlenen ilişkili faktörlerin etki düzeyi ve yönünün belirlenmesine çalışılmıştır.

Araştırmada benlik saygısı ile araştırmada belirlenen ilişkisel faktörler arasındaki korelasyonel çalışmaların meta-analizi yapılmıştır. Meta-analiz farklı çalışmalardan elde edilen sonuçların birleştirilerek genel bir sonuç elde edilmesi için yapılan analiz olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırma bu doğrultuda desenlenmiştir. Türkiye’de benlik saygısı ve araştırmada incelenen ilişkisel faktörleri konu edinen ulusal (Türkiye’de kurulan ve yayın yapan) hakemli bilimsel dergilerde yayınlanmış makaleler ve Türkiye’de yazılan lisansüstü tezler araştırmanın temel veri kaynağını oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında; YÖK Ulusal Tez Merkezi, YÖK Akademik, Dergi Park Akademik, Google Scholar, EBSCO Host, Web of Science, Necmettin Erbakan Üniversitesi Kütüphanesi ve abone olunan veri tabanları, ULAKBİM Sosyal ve Beşeri Bilimler Veri Tabanı kullanılmıştır. Araştırmanın yayın yanlılığının değerlendirilmesinde Huni Grafiği, Orwin’s Fail-Safe N, Begg and Mazummar rank correlation, Egger’s regression intercept, Duval and Tweedie’s trim ve fill yöntemi kullanılmıştır. Heterojenliğin kontrolünde Q istatistiği ve I² istatistiği gerçekleştirilmiştir.

Yapılan araştırmada on dört faktörün benlik saygısı ile ilişkisinin etki büyüklüğü ayrı ayrı hesaplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre yalnızlık ($r=-0.54$) ile benlik saygısı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Çocukluk çağı travması ($r=-0.47$), sosyal görünüş kaygısı ($r=-0.46$), depresyon ($r=-0.44$), stres ($r=-0.35$) ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Anksiyete ($r=-0.27$), güvenli olmayan bağlanma ($r=-0.18$) ile benlik saygısı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Benlik saygısı ile koruyucu faktörler arasındaki ilişkilerin etki büyüklükleri incelendiğinde; psikolojik sağlamlık ($r=0.47$), öz yeterlik ($r=0.41$), yaşam doyumu ($r=0.39$), algılanan sosyal destek ($r=0.32$), problem çözme becerisi ($r=0.32$), empati ($r=0.31$) ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü orta düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Güvenli bağlanma ($r=0.16$) ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Meta-Analiz, İlişkisel Faktörler

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Doctoral Thesis

SELF-ESTEEM AND RELATIONAL FACTORS: A META-ANALYSIS STUDY

Tolga SEKİ

In this research, the risk factors (depression, anxiety, stress, loneliness, insecure attachment, childhood trauma, social appearance anxiety) and protective factors (perceived social support, life satisfaction, psychological resilience, problem solving ability, safe attachment, self-efficacy and empathy) is intended to achieve a general conclusion regarding the magnitude of influence on self-esteem. In this regard, the studies conducted between 2010-2019 have been examined to determine the effect level and direction of the related factors affecting self-esteem and determined within the scope of the research.

In the study, meta-analysis of the correlational studies between self-esteem and the relational factors determined in the study was conducted. Meta-analysis is defined as the analysis made to obtain a general result by combining the results obtained from different studies. The research has been designed in this direction. Turkey in self-esteem and national that deals with relational factors examined in the study (established in Turkey and broadcasting) peer-reviewed, published in scientific journals, articles and post graduate in Turkey thesis constitute the main data source of research. In collecting data; YÖK National Thesis Center, YÖK Academic, Journal Park Academic, Google Scholar, EBSCO Host, Web of Science, Necmettin Erbakan University Library and subscribed databases, ULAKBİM Social and Humanities Database were used. Funnel Graph, Orwin's Fail-Safe N, Begg and Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval and Tweedie's trim and fill method were used to evaluate the publication bias of the research. Q statistics and I² statistics were performed to control heterogeneity.

In the research, the effect size of the relationship between fourteen factors and self-esteem was calculated separately. According to the findings, a strong negative effect size was obtained between loneliness ($r = -0.54$) and self-esteem. Moderate negative effect size was obtained between childhood trauma ($r = -0.47$), social appearance anxiety ($r = -0.46$), depression ($r = -0.44$), stress ($r = -0.35$) and self-esteem. A weak negative effect size was obtained between anxiety ($r = -0.27$), unsafe attachment ($r = -0.18$) and self-esteem.

When the effect sizes of the relationships between self-esteem and protective factors are examined; self with psychological resilience ($r = 0.47$), self-efficacy ($r = 0.41$), life satisfaction ($r = 0.39$), perceived social support ($r = 0.32$), problem solving skill ($r = 0.32$), empathy ($r = 0.31$) a moderate positive effect size was obtained among respect. A positive weak effect size was obtained between safe attachment ($r = 0.16$) and self-esteem.

Keywords: Self-Esteem, Meta-Analysis, Relational Factors

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklayıcı bilgiler yer almaktadır.

1.1 Problem Durumu

İnsanoğlunun temel yetilerinden biri olan düşünme, insanın doğadan başlayarak hem çevresi hem de kendisi üzerinde düşünmesine ve bir yargıya varmasına yol açmıştır. Kendisi üzerinde düşünen ve kendini anlamaya çalışan insanın bu yolculuğunda karşımıza çıkan ilk kavram benlik, öz kavramıdır. Tarihi süreç içerisinde baktığımız zaman da benliğin ilk dönemlerde felsefenin konusu iken ilerleyen süreçte 1878 yılları itibari ile psikolojinin çalışma konularından biri olduğu söylenebilir (Rhodewalt ve Peterson, 2008). Literatürde benliği karşılayan çok sayıda kavram olup bunlar; öz, ego, kendilik, kişilik ve şahsiyettir (Burger, 2006; Cervone ve Pervin, 2016; Korkut Owen, 2015; Yörükoğlu, 1985, Türk Dil Kurumu [TDK], 2019). Benlik kişinin kişilik özelliklerini, değerlerini, inançlarını arzularını ve kendisi hakkındaki değerlendirmelerini kapsayan bir kavramdır. Benlik kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik davranışlarını düzenleyen, kişiyi harekete geçiren ve bunlar arasındaki süreçlere aracılık eden dinamik ve zihinsel bir sistemdir (Gerring ve Zimbardo, 2012). Benlik kavramı, çevre ile kurulan ilişkiler ve yeni öğrenmeler neticesinde oluşmaktadır. İnsanlar davranış sergilerken de bu benlik kavramlarına uygun ve tutarlı bir şekilde davranma eğiliminde olurlar (Kulaksızoğlu, 2011).

Benlik kavramı kişinin kendine yönelik yapmış olduğu nitelendirmeler anlamına gelirken benlik saygısı kişinin bu nitelendirmeler üzerine yaptığı değerlendirmeler olarak ifade edilebilir. Yani benlik kişinin kendini nötr bir şekilde tanımlaması ve algılaması iken benlik saygısı bu algıya duyguların da dahil olmasıdır (Videbeck, 2001; Woolfolk, 2004). Dış dünyadaki nesnelere ilişkin bir tutuma sahip olan insanın, kendi benliğine yönelik de bir tutumu bulunmaktadır. Benlik saygısı, kişinin benliğine ilişkin duygu, düşünce ve inançlarını kapsayan bir yapıdır (Rosenberg, 1986). Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel, Yıldız (2013) tanımlamasına göre ise benlik saygısı, kişinin kendini üstün ya da aşağı görmeksizin kendini değerlendirmesi neticesinde kendi benliğini onaylamasından kaynaklanan beğeni durumu, kendini sevilmeye ve

beğenilmeye değer görme, kendinden memnu olma ve özüne güvenme durumudur. Bir başka ifade ile kişinin kendine ne kadar değer verdiğini, kendini değerli bulup bulmadığına ilişkin algısını tarif etmektedir (Rosenberg, 1965).

Doğumla birlikte yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başlayan ve yaşam boyu gelişmeye ve değişmeye devam eden benlik saygısı, çevre ile etkileşim yoluyla şekillenmektedir. Bebeklik döneminde anne-babayla ya da bakıcılarla etkileşim önemli iken ilerleyen yıllarda da içinde bulunulan sosyal ortam, alınan geri dönütler benlik saygısının gelişiminde önem arz etmektedir (Chao, Vidacovich ve Green, 2017). Bunun yanı sıra benlik saygısı yaşanan olaylara ya da durumlara göre birden değişim gösteren bir yapı değildir. Bu açıdan benlik saygısının uzun süre değişmeyen genel bir kişilik özelliği olduğunu söylemek mümkündür (Işın, 2015). Ancak, bireyin benlik saygısının düşük ve yüksek olmasında doğrudan veya dolaylı olarak etkili olan birtakım faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler ise kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir (Burger, 2006). Ancak bunları açıklamadan önce yüksek ve düşük benlik saygısının ne anlama geldiğine değinmekte yarar vardır.

Benlik saygısının yüksek olması, kişinin kendini gerçekçi ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmesi neticesinde oluşan ve aynı zamanda kendine değer vermesi ile sonuçlanan duygu ve düşüncelerin toplamıdır. Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerini sevmeye ve saygı duyulmaya değer görmektedir (Byrne ve O'brien, 2014). Benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendine ve diğer insanlara karşı iyimser olması, risk almak ve rekabete girmek konusunda cesur olması, karşılaştığı zorluklarla mücadele etmesi ve hayatı anlamlı bulması ile bağdaştırılabilir (Yörükoğlu, 1990). Düşük benlik saygısı ise kişinin kendini devamlı ve kalıcı olarak olumsuz değerlendirmesidir. Kişinin kendini değersiz görmesi ve kendi hakkında olumsuz düşünce ve duygularını dile getirmesidir (Fennel, 1997). Benlik saygısı düşük olan kişiler sahip oldukları becerileri önemsemez, kolay kolay kendine güven duymaz, kendine saygısı düşüktür, çoğu zaman başarılarını kabul etmez ve benliğini korumak için diğer insanlarla ilişkiye girmekten kaçınır. Bu sebeple kendilerine ilişkin algılamaları kararsız, tutarsız, karmaşık ve belirsiz bir niteliğe sahiptir (Byrne ve O'brien, 2014).

Literatürde benlik saygısını etkileyen etmenlere baktığımızda çok sayıda faktörün olduğunu söylememiz mümkündür. Çoban (2019) benlik saygısına etki eden

başlıca faktörleri aile, sosyal çevre, cinsiyet şeklinde sıralamıştır. Bunların yanı sıra benlik saygısının gelişiminde etkili olan kişilik özellikleri, benlik imajı, depresyon, aile ilişkileri, yaratıcılık, anne-baba tutumu, duygusal ve bilişsel tepkiler, benlik algısı, ruhsal ve medeni durum ve psikolojik danışmadır. Bu faktörlerin bir kısmı yüksek benlik saygısı ile ilişkili iken bir kısmı da düşük benlik saygısı ile ilişkilidir. Araştırma kapsamında ele alınan ve yüksek benlik saygısı ile ilişkili faktörler koruyucu faktörler; düşük benlik saygısı ile ilişkili olan faktörler risk faktörleri adı altında toplanmıştır. Risk faktörleri, problemlerin meydana gelmesi veya artmasına yol açabilecek genellikle psiko-sosyal temelli faktörleri kapsamaktadır (Korkut Owen, 2015). Koruyucu faktörler ise risk faktörlerinin tam tersine yaşanan olumsuz deneyimler karşısında kişinin yapıcı tepkiler vermesini kolaylaştıran faktörler olarak ifade edilebilir (Kararımak, 2006). İki tür koruyucu etmen bulunmaktadır; bireysel özellikler ve sosyal çevre ile ilgili etmenler (sosyal destek, anne baba yetiştirme tarzı vb.).

Araştırma kapsamında ele alınan risk etmenleri; depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma türleri, çocukluk çağı travması, sosyal görünüş kaygısı iken koruyucu etmenler algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empatidir.

Anksiyete her insan tarafından zaman zaman yaşanan korkuya benzer bir duygudur ve gerçekçi, nevrotik ve vicdani olarak adlandırılan türlere sahiptir. Belirtileri açısından çoğu zaman anksiyeteye benzeyen bir başka duygu-durum bozukluğu da depresyondur (Arslan, Mergen, Erdoğan, Mergen, Arslan ve Ayyıldız, 2016). Depresyon; endişe, büyük üzüntü, değersizlik ve suçluluk duyguları ile birlikte başkalarından uzaklaşma, iştah, uyku, cinsel isteksizlik ve günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı ile karakterize olan bir duygu durum bozukluğudur (Kılınç ve Torun, 2011). Anksiyete bozuklukları ve depresyon benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısına yol açabilen klinik durumlardır. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin görünüşüne ve bedenine ilişkin imajını olumsuz olarak değerlendirmesidir. Sosyal kaygısı olan kişilerin çoğu depresyonda olduğu gibi kendi değerine ve önemine dair negatif inançlara sahiptir. Olumlu beden algısı benlik saygısının yüksek oluşu ile ilişkili iken; olumsuz beden algısı benlik saygısının düşük oluşu ile ilişkilidir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Düşük benlik saygısı ile ilişkili olan bir diğer faktör ise yalnızlıktır.

Yalnızlık diğer insanlara ihtiyaç hissetmek ve bununla birlikte insanlardan çok uzak olduğunu fark ederek olumsuz duygular yaşamaktır (Copel, 1988).

Bowlby'e (1973) göre bağlanma, bireylerin önem verdiği diğer insanlarla olan güçlü duygusal bağ kurma eğilimini ifade etmektedir. Yersel (2019), yaptığı araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin benlik saygısının güvensiz bağlanan kişilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkisi olan çocukluk çağı travmaları ise erken dönemde yaşanan birtakım ihmal ve istismar yaşantılarını ifade etmektedir (Kulaksızoğlu, 2011).

Öz-yeterlik kavramı ilk defa Bandura tarafından ortaya atılmış olup, kişinin performansını gerçekleştirmek üzere kendine olan inancıdır. Bandura (1997), bir konu hakkındaki öz-yeterlik algılarının benlik saygısı üzerinde etkili olabileceğini ifade etmiştir. Bu iki kavram birbirine benzemekle birlikte, benlik saygısı daha geniş kapsamlıdır. Yaşam doyumu kişinin yaşam koşullarına dair kriterlerini bilişsel ve bilinçli bir şekilde değerlendirmesidir (Pavot ve Diener, 1993). Bu değerlendirme süreci kişinin belirli olay ya da durumlara bağlı olarak yaşadığı anlık duygulardan ziyade uzun dönemli duygu durumunu ifade etmektedir (Diener, 1984). Yüksek benlik saygısı ile ilişkili (Traş, Arslan ve Mentiş Taş, 2011) olan bir diğer etken de problem çözme becerisidir. Problem çözme, bir problemi çözmek için geçmiş deneyimler yolu ile öğrenilen yolların ötesine geçerek, yeni çözüm yolları bulabilme becerisi olarak ifade edilebilir (Traş, vd., 2011). Psikolojik sağlık, en genel anlamda stres ve zorlu durumlara uyum gösterme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 2007). Gizir (2007), benlik saygısını, psikolojik sağlık açısından koruyucu bir faktör olarak ele almıştır. Algılanan sosyal destek, kişinin yardıma ihtiyaç duyduğu zaman, çevresinden bu yardımın geleceğine dair inancını ifade etmektedir (Goldsmith, 2008). Çakar ve Karataş (2012), yaptığı araştırmada benlik saygısı yüksek ergenlerin daha fazla sosyal destek algıladığını ortaya koymuştur. İnsanların olumlu ve yüksek benlik saygısına sahip olmasında etkili olan faktörlerden biri de empatidir (Rosenberg ve Turner,1990). Empati diğerinin duygularının yoğunluğunu ve anlatımını algılama ve anlama becerisidir (Whirter ve Voltan-Acar, 1985).

Literatür incelendiğinde yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı ile ilişkili birçok faktör olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin ilişki düzeyi çalışmalar arasında farklılık gösterebilmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda araştırmamızın problem

cümlesi “Benlik saygısı ile risk etmenleri (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma türleri, çocukluk çağı travması, sosyal görünüş kaygısı) ve koruyucu etmenler (algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü yönü ve düzeyi nedir?” dir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, benlik saygısı ile ilişkisi incelenen risk faktörleri (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk çağı travması ve sosyal görünüş kaygısı) ile koruyucu faktörlerin (algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) benlik saygısı üzerinde etki büyüklüğüne ilişkin genel bir sonuç elde etmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, 2010-2019 yılları arasında yapılan çalışmalar incelenerek benlik saygısına etki eden ve araştırma kapsamında belirlenen ilişkili faktörlerin etki düzeyi ve yönünün belirlenmesine çalışılmıştır.

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
2. Anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
3. Stres ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
4. Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
5. Güvenli olmayan bağlanma stili ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
6. Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
7. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
8. Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?

9. Yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
10. Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
11. Problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
12. Güvenli bağlanma ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
13. Öz-yeterlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?
14. Empati ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı etki büyüklüğünün düzeyi ve yönü nedir?

1.3 Araştırmanın Önemi

Benlik saygısı kişinin kendini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan genel bir beğeni durumudur. Ruh sağlığının temel bileşenlerinden biri olan benlik saygısı bireylerin mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmesinde anahtar role sahiptir. Kişinin kendini değerlendirirken olumlu bir tutum sergilemesi yüksek benlik saygısının göstergesi iken olumsuz bir tutum sergilemesi düşük benlik saygısının bir göstergesidir. İnsan yaşamında motive edici bir güce sahip benlik saygısı, başarılı ve doyumlu bir yaşam için önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında düşük benlik saygısı birçok ruhsal ya da fiziksel sorunu beraberinde getirebilmektedir. Alan yazında benlik saygısı ile ruhsal sorunlar arasında karşılıklı ilişki bulunduğu, düşük benlik saygısının ruhsal sorunlara yatkınlık oluşturduğu, ruhsal bozuklukların da benlik saygısında düşme meydana getirdiği ifade edilmektedir.

Yüksek ya da düşük benlik saygısı insan yaşamının birçok yönüyle ilişkili bir kavramdır. Bu derece önemli bir kavram olan benlik saygısı alan araştırmacılarının da temel çalışma konularından biri olmuştur. Ülkemizde benlik saygısı konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde konu hakkında otuz yılı aşkın süredir çalışıldığı görülmektedir. Benlik saygısı, psikolojik danışma ve rehberlik alanının en eski çalışma konularında biri olmakla birlikte konu yapılan çalışmaların niceliksel olarak düzeli bir artış için de olduğu görülmektedir. Konu ile ilgili lisansüstü çalışmalar incelendiğinde, 2010 yılında 26 çalışma bulunurken bu sayı 2015 yılında 60, 2019 yılında ise 149

çalışmaya ulaşmıştır. Yapılan makale sayıları da benzer şekilde artış göstermektedir. Benlik saygısı hakkında gerçekleştirilen bilimsel çalışmaların artarak ilerlemesi bizleri konu hakkında bir takım sonuçlara ulaştırabilir. Bunlardan birincisi benlik saygısı kavramı rehberlik ve psikolojik danışma alanının en temel çalışma konularından biri olmakla birlikte konu hakkında bilinmesi ve keşfedilmesi gereken birçok yönü bulunmaktadır. Bir diğeri ise konu hakkında yapılmış benzer birçok çalışma bulunduğu ve bu çalışmaların sentezlenerek genel bir sonuç elde edilmesi gerekliliğidir. Bu açıdan benlik saygısı ile ilişkili çalışmaları saptamak, bunların benlik saygısı ile birbirlerini ne derece etkilediğini, ilişkinin niteliğini ve yönünü ortaya koymak, konu hakkında yapılmış bilgi birikiminden ortak bir sonuç elde edilmesine olanak sağlamaktadır. Bu durum benlik saygısının daha güvenilir bulgular çerçevesinde anlaşılmasına, benlik saygısı ile ilişkili olumlu ve olumsuz etmenlerin gücünün belirlenmesine katkı sağlayacaktır. Yapılan araştırma hem geçmiş bilgi birikiminin ortak bir paydada buluşturulması hem de yeni araştırmalar için daha nitelikli bir kaynak oluşturması açısından önemlidir.

Ayrıca uluslararası literatür incelendiğinde benlik saygısı konulu çok sayıda meta-analiz çalışması olduğu görülmektedir. Bu durum ülkemizde, ulusal literatüre dayalı olarak bir meta-analiz çalışmasının eksikliğini göstermektedir. Bu bakımdan çalışmanın ulusal literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağı; hem ulusal hem de uluslararası bağlamda literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırma kapsamına dâhil edilen çalışmalardan elde edilmiş bulguların objektif bir şekilde raporlaştırıldığı varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma, 01.01.2010 ile 01.11.2019 tarihleri arasında Türkiye’de gerçekleştirilen benlik saygısı ile depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk çağı travması, sosyal görünüş kaygısı, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati arasındaki ilişkiyi inceleyen bilimsel hakemli dergilerde yayınlanmış makale ve lisansüstü tezler ile sınırlıdır.
2. Araştırma dahil edilme kriterlerine uygun olarak araştırma kapsamına alınan çalışmalarla sınırlıdır.

3. Araştırma, meta-analiz yönteminin genel sınırlıkları ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Benlik Saygısı: Bireyin, kendinden genel olarak hoşnut olması ve kendini kabul etmesidir (Rosenberg, 1986). Bireyin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmadığı gibi inançlarını ve kendisine ilişkin tutumlarını ifade eder (Coopersmith, 1967).

Meta-Analiz: Bir konu üzerinde yapılmış çalışmaların bir araya getirilerek çalışma sonuçlarının birleştirilmesi ve konu hakkında daha güvenilir sonuçlar elde etmek için kullanılan nicel yöntem olarak tanımlanmaktadır (Petitti, 2000).

Risk Faktörleri: Problemlerin meydana gelmesi veya artmasına yol açabilecek genellikle psiko-sosyal temelli faktörleri kapsamaktadır (Korkut Owen, 2015).

Koruyucu Faktörler: Yaşanan olumsuz deneyimler karşısında kişinin yapıcı tepkiler vermesini kolaylaştıran faktörler olarak ifade edilebilir (Kararmak, 2006).

BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

Bu bölümde “benlik saygısı” ile ilgili kuramsal bilgilerle birlikte bu konularda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Benlik Kavramı

İnsanın kendisi üzerinde düşünmesi, tefekkür etmesi kendi doğasında olan özelliklerden biridir. Bu yolla insan dünya ile etkileşime girer ve kendi etkileşimleri üzerinde bir kanıya varır. Böylece kendini daha iyi tanıma ve kendisi hakkında inançlar geliştirme imkânına sahip olur. Kendi referanslı bu inançlar ise kişiliğin işlevselliğinin temel yapı taşlarından biridir (Cervone ve Pervin, 2016). Kendi hakkımızdaki düşünceler olarak ifade edilen bu yapı “benlik” kavramıdır. Uluslararası literatürde “self” kavramının karşılığı olarak Türkçe kaynaklarda kendilik, öz, benlik gibi kavramlar kullanılmaktadır (Cervone ve Pervin, 2016; Owen, 2015; Yörükoğlu, 1985). Ancak bu kavramlar arasında hem günlük dilde hem de bilimsel literatürde en yaygın kullanılanı “benlik” kavramıdır.

Benlik bireyin kendisi ile ilgili, kendi yaşantıları ve diğerlerinin kendisini algılaması, diğerlerinin kendini algılama şeklini algılamasına bağlı olan tüm algılamaları içeren geniş kapsamlı bir kavramdır (Shavelson, Hubner ve Stanton, 1976). Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde benlik kavramı “Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet” şeklinde tanımlanmıştır. Emler’e (2001) göre ise benlik, bireyin kendi kişiliğine yönelik değerlendirmelerinin bütünü, bireyin kendini tanıma ve tanımlama şeklidir.

Markus (1977), insanların benlikle ilgili bilişsel genellemeler yaptığını vurgulamış ve benlik şemaları oluşturduklarını ileri sürmüştür. Benlik şemaları karşılaşılan olaylar ve çevre ile etkileşim yolu ile şekillenmekte ve kişinin kendini tanımasını sağlamaktadır. Ayrıca bu şemalar insanların çevrelerine nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. İnsanlar çok sayıda benlik şemasına sahiptir ve bu şemalar farklı ortamlarda farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir.

Tarihi süreç içerisinde benlik kavramı çalışmalarına bakıldığında ilk dönemlerde felsefe (Kant, Decartes vb.) ve sosyoloji biliminde kendine yer bulduğunu görmekteyiz.

Benlik kavramının psikologlar tarafından çalışılmasında öncü ve ilk isim William James olmuştur. 1878 yılında yayımlanan Psikolojinin ilkeleri kitabının “benlik bilinci bölümü”, benlik kavramı açısından öncü bir eser olarak kabul edilebilir (Rhodewalt ve Peterson, 2008).

Kişinin kendi yaşantıları ile ilgili temel inançları şeklinde ifade edebileceğimiz benlik kavramı, psikolojinin ve özellikle kişilik araştırmalarının üzerinde durduğu temel kavramlardan biridir. Nitekim kişilik ve benlik kavramları birbirine çok yakın olup yapı ve gelişim açısından ikisi arasında kesin bir çizgi çekmek de oldukça güçtür. Kişilik psikolojisinde sıklıkla ele alınan benlik kavramı kişiliğin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmiştir (Frederick ve Benjamin, 2008).

Kişiliği açıklamak üzere ortaya koyulan kişilik kuramlarını incelediğimizde Freud’un geliştirmiş olduğu psikanalitik yaklaşımda benlik kavramının karşılığı olarak egonun kullanıldığını görmekteyiz. Freud’a (1923) göre ego kişiliğin karar verici ve yürütücü organıdır. Freud egoyu açıklarken atın sırtına çıkıp atı kontrolde tutmak zorunda olan bir sürücü olarak tarif etmiştir. Kurama göre egonun işlevi, idin hazzı arzulayan aşırı istekleri ile süper egonun mükemmelliği arayan isteklerini dengelemek ve tatmin etmektir. Ego gerçeklik ilkesine göre hareket eder ve gerilime karşı toleranslıdır (Burger, 2006; Cervone ve Pervin, 2016).

Yeni Freudcu kuramın önemli isimlerinden olan Jung’a göre benlik “bireyin kendisi ile ilgili bilinçli inançları” anlamına gelmekte ve kolektif bilinçdışının bir parçası olan bilinç dışı bir güçtür. Benlik arketiplerden en önemlisi olup kişiliği beraberlik ve bütünlük içinde tutan yapıdır. Özetle benlik psikolojik sistemin düzenleyici parçasıdır (Cervone ve Pervin, 2016). Ericson yaklaşımında benlik kavramına Freud’dan çok daha fazla önem vermiş, benliğin kişiliğin bağımsız ve çok güçlü bir kısmını temsil ettiğini ifade etmiştir. Benliğin çok sayıda yapıcı işlevinin olduğunu belirten Ericson, ilk işlevinin kimlik duygusu oluşturmak ve korumak olduğunu ifade etmiştir. Bu bakımdan Ericson’un kişilik yaklaşımı benlik psikolojisi olarak da adlandırılmaktadır (Burger, 2006).

Yeni Freudcu kuramın temsilcilerinden biri olan Sullivanın yaklaşımında da benlik önemli bir yere yere sahiptir. Benlik sosyal bir olgu olup, insanlarla ilişkiler, çocuğa yansıtılan algılar ve çocuğa verilen değer yolu ile şekillenir. Kaygıya

kuramında geniş bir yer veren Sullivan kişilerarası ilişkilerdeki kaygının benlik gelişimine katkı sağladığını ifade etmiştir. İyi ben hoşlanılan yaşantılarla ilgili, kötü ben acı ve güvensizlik duyguları ile ilgili ve ben olmayan ise benliğin reddedilen parçasıdır (Cervone ve Pervin, 2016).

Benlik kavramı üzerinde duran bir diğer kişilik kuramcısı da Allporttur. Allport çocukların benlik (kendilik) gelişimi ile ilgilenmiş ve kendilik kavramının doğuştan gelmediğini ifade etmiştir. Benlik bebeğin kendini zaman içerisinde çevredeki diğer nesnelere farklı olduğunu keşfetmesiyle gelişmeye başlamaktadır. Bu noktadan itibaren kimlik duygusu gelişmeye başlar ve yaşam boyu sürer. Allport benliğin bütün yönlerini bildiğim ben (proprium) kavramı altında birleştirmiştir (Burger, 2006).

Birey merkezli kişilik kuramının öncü isimlerinden olan Rogers benliği algıların organize ettiği tutarlı bir örüntü olarak ifade etmiştir. Algılar ve anlamların bütünü kişinin fenomenal alanını oluşturmaktadır. Benlik, kişinin “ben” diye tarif ettiği fenomenal alanının alt kümesidir. Özetle benlik fenomenolojik tecrübenin bir yönüdür (Cervone ve Pervin, 2016). Rogers iki tür benlik tanımlamıştır; gerçek benlik ve ideal benlik. İdeal benlik birey tarafından yüksek bir değere sahip olan ve kişinin en çok sahip olmak istediği benliği ifade ederken; gerçek benlik şu anda olduğuna inandığı benliktir (Cervone ve Pervin, 2016). Bu iki benlik boyutu arasında farkın büyük olması kaygıya yol açabilmektedir (Burger, 2006).

2.2 Benlik Saygısı

Günümüzde yaygın bir şekilde kullanılan benlik saygısı kavramının kökleri klinik psikolojideki William James, Alfred Adler, Erich Fromm, Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi kişilik teoristlerinin yaklaşımlarına dayanmaktadır. Kavram Stanley Coopersmith, Nathaniel Brandon, California Assemblyman ve John Vasconcellos gibi psikologların bu kuramcıları takip etmesiyle çok daha popüler hale gelmiştir. Ancak benlik saygısı kavramının insanlık tarihine dayandığını söylemek yanlış olmayacaktır (Bobgan ve Bobgan, 1990).

Benlik saygısının sosyal bilimlerdeki en eski kavramlardan biri olması William James’in (1890/1983) bir asır önce kavramı ortaya atması ve konu üzerinde bir kitap kaleme almasına dayanmaktadır. Kavram köklü bir tarihe sahip olmasının yanı sıra bilim dünyasında çok fazla ilgi görmüştür. En bilinen veri tabanlarından olan

PsychINFO’da konu üzerine yazılmış makale, kitap bölümü, kitap ve insan davranışının önemli bir belirleyicisi olarak ele alınan 23,215 esere rastlanmıştır. Bu sayı çeşitli veri tabanları da dâhil olmak üzere her geçen gün artmakta ve insan davranışının önemli belirleyicilerinden biri olduğuna ilişkin araştırmalar güncellenmektedir (Mruk, 2006). Rodewalt ve Tragakis (2003) benlik saygısının kişilik ve sosyal psikoloji araştırmalarında en zirvede olan üç konudan biri olduğunu ifade etmiştir. Bunların yanı sıra benlik saygısı kavramı ticari medya bağlamında da popülerlik kazanmıştır (Guindon, 2010).

Pek çok insan benlik saygısını günlük dilde kullansa ve kavramın ne olduğunu bilse de soyut olması ve insan ile ilgili fenomenolojik bir yapı olması sebebiyle tanılanması ve tam olarak anlaşılması oldukça güçtür (Guindon, 2010; Mruk, 2006). Benlik saygısı en genel anlamı ile kişinin kendisi hakkında değerli ve önemli olmakla ilgili duyumu ya da kişinin kendisini sevmesi, ödüllendirmesi, onaylaması, takdir etmesi, değerli bulması ile ilgilidir. Benlik saygısı benliğin değerlendirici ögesidir (Blascovich ve Tomaka 1991).

Benlik saygısı, kişinin kendini üstün ya da aşağı görmeksizin kendini değerlendirmesi neticesinde kendi benliğini onaylamasından kaynaklanan beğeni durumu, kendini sevmeye ve beğenilmeye değer görme, kendinden memnu olma ve özüne güvenme durumunu tanımlamaktadır (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel, Yıldız, 2013). Kulaksızoğlu (2011), benlik saygısını “bireyin benliğini beğenme derecesi” olarak tarif etmiş ve benlik saygısının benliğin duygusal yönü olduğunu vurgulamıştır. Adams (1995) ise benlik saygısını bireyin kendinden memnun olma ve kendine yönelik algısının olumlu olma düzeyi olarak tarif etmiştir. Pişkin’e (2003) göre ise benlik saygısı bireyin ideal benliği ile imgesel benliği arasındaki farkları değerlendirmesidir.

Guindon (2002), benlik saygısını üçe ayırmıştır: kendilik değeri, seçilmiş kendilik değeri ve genel kendilik değeri. Kendilik değeri; benliğin tutumsal, değerlendirici, başarı hissi, çevreden alınan geri bildirimler, yeterliğin farkında olunması sonucu oluşan, gelişen ve süren kabul ve değerlilik duygusunu içeren benlik kavramı içinde yerleşmiş olan duyusal yargılardır. Seçilmiş kendilik değeri; kişilik özelliklerinin ayrı ayrı ya da bir bütün olarak değerlendirilmesidir. Genel kendilik değeri; kişinin özüne ilişkin genel bir değerlendirmesi olup kendini kabulünün ve öz-

saygısının bir derecesidir. Benlikteki tüm ikincil karakter özelliklerinin kararlı olmasıdır (Akt., Korkut Owen, 2015).

Wells ve Marwell (1976) de benlik saygısını tanımlarken sınıflandırma yoluna gitmiştir. Yapmış oldukları bu sınıflandırma benlik saygısı çalışmalarının dönüm noktası olmuştur. Benlik saygısı üzerine yaptıkları çalışmalar neticesinde benlik saygısının dört kategoriden oluştuğu sonucuna varmışlardır. Benliğin nesne/tutum yaklaşımında benlik pek çok şey gibi ilgi nesnesidir. Bizler düşünebilir, hissedebilir ve herhangi bir nesneye yönelik olarak davranışta bulunabiliriz. Bu sebeple aslında verdiğimiz bu tepkiler herhangi bir nesneden ziyade kendimize yöneliktir ve bu duruma kendimizin o parçasına yönelik öz-saygı duyuyoruz. İlişkisel yaklaşım tutumlar arasındaki ilişkiler ve farklılıklar anlamına gelmektedir. Bu da tepkisel bir yaklaşımdır. Örneğin ideal ve gerçek benliğimizi karşılaştırdığımızda ya da başarılarımızı ve tutkularımızı ele aldığımızda bizler farklı şekillerde düşünür, hisseder ve davranırız. Psikolojik tepki yaklaşımı isminden de anlaşıldığı üzere kendimize yönelik duygusal ve psikolojik tepkilere işaret eder. Bizler kendimiz, davranışlarımız ve görünüşümüz hakkında hem pozitif hem de negatif hissedebiliriz. Dördüncü yaklaşım ise kişilik işlevi/bileşen yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre öz-saygı kişiliğin veya kendilik sisteminin bir parçası olarak görülmektedir. Örneğin kişiler kendilerini sosyal standartlara ne kadar uyduklarına göre değerlendirirler. Wells ve Marwell benlik saygısını dört boyutlu bileşen şeklinde tanımlasa da neredeyse bütün tanımlar şu iki temel öğeden oluşmaktadır; değerlendirme ve duygusal deneyim (Akt. Guindon, 2010).

Kişinin benliğini beğenmesi ve benimsemesi benlik saygının oluşumunda kilit rol oynamaktadır (Çevik Demir, 2013). Benlik saygısı, benliğin değerlendirici ve tutumsal yönüdür (Çevik Demir, 2013; Guindon, 2002). Benlik, kişinin sahip olduğu zekâ, yetenek, fiziksel özellikler ve kabiliyetler gibi özelliklerinin farkında olması ile ilgili iken benlik saygısı kişinin sahip olduğu bu özelliklerine ilişkin duygu ve düşünceleri ve bunlardan hoşnut olma durumudur (Çevik Demir, 2013). Benlik kavramı dış dünyadan alınan geri dönütler ve kişinin kendi yeterliliğinin farkında olması neticesinde gelişir ve devam eder (Guindon, 2002). Sağlıklı bireyler kendilerini olumlu ve gerçekçi bir şekilde değerlendirme eğilimindedir. Ancak kişinin kendini kabul etmesi ve olumlu bir benlik algısı geliştirebilmesi için çevresindeki insanlardan kabul görmesi ve hayatının bazı alanlarında başarılı olması gerekmektedir (Cooke, 1999).

Benlik, ideal benlik ve algılanan benlik olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Algılanan benlik, benlik algısının bir benzeridir ve kişinin yetenekleri, becerileri ve diğer özellikleri ile ilgili tarafsız değerlendirmeleridir. İdeal benlik, kişinin ulaşmak istediği ve arzu ettiği benlik imgesidir. Benlik saygısının düzeyi ideal benlik ile algılanan benlik arasındaki makasa bağlıdır. Yani bu iki benlik birbirine ne kadar yakınsa benlik saygısı o kadar yüksek olacaktır. Örneğin, okul başarısına önem veren öğrencinin dersten aldığı notların yüksek olması kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesine sebep olacak ve benlik saygısı düzeyi de yüksek olacaktır. Popüler olmaya değer verip ancak bu amacına ulaşamayan bir başka öğrenci ise kendisini negatif olarak değerlendirecek ve bu sebeple benlik saygısı düşük olacaktır (Guindon, 2010; Powell, 2006).

2.3 Benlik Saygısının Önemi

Pek çok yazar benlik saygısının insanların doğuştan getirdiği bir ihtiyacı olduğunu ve kendileri hakkında iyi hissetmelerini sağladığı için, benlik saygılarını sürdürmeye çalıştıklarını varsaymaktadır. Ancak, benlik saygısının psikolojik işlevinin önemini ne kadar bilsek de benlik saygısının niçin bu kadar önemli olduğunu ve ne tür işlevlerinin olduğunu üzerinde durmak gerekmektedir. Benlik saygısını kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki uygunluk olarak tarif eden Hümanistik psikologlar, benlik saygısının insanların özerk biçimde ne zaman ve nasıl davranacaklarını kendilerinin belirlediği ile ilişkilendirmişlerdir. Bazı yazarlar ise insanların amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırdığı için yüksek benlik saygısı arayışında olduklarını ileri sürmüştür (Leary, 1999b).

İnsanın psikolojik mekanizması atalarından bu yana tekrar tekrar karşılaştığı birtakım uyum bozucu problemleri çözerek gelişmiştir. Örneğin, reddetme ve kabullenme deneyimlerinin benlik kavramını nasıl etkilediğini anlamak için ilk ihtiyaç duyduğumuz şey benlik saygısının işlevlerini anlamaktır. Başka bir deyişle, psikolojik bir mekanizmanın problemleri çözmek için geliştiği benlik saygısı gibi özellikler, kabul veya reddedilme gibi deneyimlerin benlik kavramını nasıl etkilediğine ilişkin süreçleri anlamamıza yardımcı olmaktadır (Kavanagh ve Scrutton, 2015).

Benlik saygısı insanın temel ihtiyaçlarından biri olup pozitif benlik algısını artırmaya ve sürdürmeye hizmet etmektedir (Greenberg, 2008). Benlik saygısı, psikolojik açıdan sağlıklı insanların bir özelliğidir. Nitekim Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst sıralarda yer alan sevme-sevilme, ait olma gibi ihtiyaçlar benlik

saygısı ile ilişkilendirilmiştir (Şahin, 1994). Ayrıca insan yaşamını pek çok yönden etkileyen bir özelliktir. Benlik saygısı motivasyonu, fonksiyonel davranışları ve yaşam doyumunu etkilemekte olup yaşam boyu iyi oluş ile de önemli ölçüde ilişkilidir. Benlik saygısı yüksek olan insanlar kendilerini daha olumlu algıladığından dolayı yaşam doyumları da daha yüksektir (Çeçen, 2008).

Leary (1999a) benlik saygısını sosyal ve klinik açıdan ele almış ve 3 varsayım ortaya atmıştır:

- İnsanlar benlik saygısı düzeyini korumaya, sürdürmeye ve bazen de artırmaya yönelik olarak güdülenmişlerdir.
- Pek çok psikolojik yararı olduğundan dolayı yüksek benlik saygısı, düşük benlik saygısında daha fazla istenen bir durumdur.
- Düşük benlik saygısının geliştirilmesi psikolojik iyi oluşu artırır ve insanların davranışlarında istedik değişimler meydana getirir.

Ortaya attığı bu varsayımları titizlikle inceleyen Leary (1999a), bunları destekleyen çok sayıda araştırma olduğunu vurgulamış ancak durumu açıklamanın görüldüğü kadar kolay olmadığını ifade etmiştir. Konuyu “sosyometer” teorisi bağlamında değerlendirmiş; duygusal ve davranışsal problemlerin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyometer teorisi evrim perspektifinden benlik saygısının anlaşılması konusunda hem kapsamlı hem de tutumlu bir bakış açısı sunmaktadır. Bu bakış açısına dayalı olan, benlik saygısı ile sosyal görünüş ve aidiyet duygusunun ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca eş seçimi, bağlanma, samimi ilişkiler kurmak, takım/grup ilişkilerinin benlik saygısı ile ilişkili olduğuna işaret eden çalışmalar mevcuttur (Kavanagh ve Scrutton, 2015).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerini takdir ederler ve doğuştan değerli olduklarına inanırlar. Bu da kendi özelliklerine yönelik pozitif bir tutma sahip oldukları anlamına gelir; kendi yeteneklerinin, becerilerinin farkında olup isteklerini yapabileceklerine dair inançları vardır. Bu kişiler kendilerini diğerleri ile karşılaştırırken olumlu bir tavır sergilerler ve günlük yaşam aktivitelerini, performanslarını sürdürürken öz-değer duygularına sahiptirler. Düşük benlik saygısı ise sayılan bu olumlu niteliklerin

tersi anlamına gelip; kendine zarar verme, çaresizlik, güçsüzlük ve depresyon gibi olumsuz durumlarla sonuçlanmaktadır (Smelser, 1989).

Benlik saygısının pozitif psikolojik değişimlere yol açtığını gösteren çeşitli müdahale çalışmaları bulunmaktadır. Benlik saygısını artırmaya yönelik programlar yararlı olmakta ve bu kapsamda yapılan müdahaleler bireylerin kendilerine bakış açısını değiştirmekte ve toplum içinde kendilerini daha değerli hissetmelerini sağlayabilmektedir. Benlik saygısı programları her zaman gerçek veya algılanan sosyal kabulü arttırması beklenen müdahaleleri içermektedir. Örneğin, bu programlarda sosyal becerilerin, kişilerarası problem çözme becerilerinin, fiziksel görünüşün ve öz-kontrol becerilerinin artırılması ve geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Leary, 1999a).

Toplumların iyi oluşu toplumu oluşturan vatandaşların iyi oluşuna bağlıdır. Toplumsal perspektiften bakıldığında, toplum içinde patlak veren problemlerin çoğu insanların benlik saygısı düzeyinin düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Bu toplumlarda kendilerinin hiçbir şey hak etmediği inancında olan bireylerin verimsiz, maliyetli, sapkın ve tehlikesi olan davranışlara sığınacağı ve bu önlemlerle ciddi sosyal sorunlara yol açacağı varsayılmaktadır. Ancak toplumu oluşturan kişilerin benlik saygısının yüksek olduğunda; insanlar kendilerini takdir ettiği ve kişisel güçlülük duygusuna sahip olduğundan dolayı kendi kişisel sorumluluklarını alacaklar ve toplumun refahı için üzerlerine düşen görevi yapacaklardır (Smelser, 1989).

2.4 Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri

Benlik saygısı süreklilik arz eden ve yüksek, orta, düşük ya da savunmacı düzeylerde olabilen bir özelliktir. Benlik saygısının en uygun olması durumunda eğrisel model normal dağılım eğrisi şeklinde görünmekte, düşük ve yüksek olması durumunda ise orta düzeydeki halinden daha az uyumlu görünmektedir. Kişinin yeterliliğine olan inancının çok güçlü olması yaşamındaki tehlikelere karşı daha hassas olmasına sebep olur. Çünkü kişi sınırlılıklarını gerçekçi bir biçimde değerlendirememektedir. Benlik saygısının aşırı yüksek olması narsizmin ve yıkıcılığın göstergelerinden biri olabilir (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Baumeister ve arkadaşları (1996), yüksek benlik saygısı (narsisizm ile ilgili olan), düşük empati, onay ihtiyacının yüksek olması ve benlik saygısının sürekli değişkenlik göstermesinin şiddet eğilimi ile sonuçlanacağını ortaya koymuştur. Sağlıklı ve benlik saygısı düzeyi gerçekçi bir biçimde orta veya yüksek olan bireyler ise agresif olmaktan ziyade iddialı (hakkını savunan, kendine

güvenen) olacaktır. Benlik saygısı düşük olanlar ise saldırmaktan çok kaçınan olma eğiliminde olacaktır (Guindon, 2010).

Mental bozuklukların tanısall ve sayımsal el kitabı (DSM–IV–TR; American Psychiatric Association, 2000) benlik saygısını pek çok mental bozukluğun kategorisinde kullanmıştır ve depresyon, benlik saygısı ile güçlü bir ilişkiye sahiptir. Silverstone ve Salsali (2003), yaptığı çalışmada bütün psikiyatri hastalarının benlik saygısının düşük olduğunu, en düşük olanları ise depresif bozukluk, yeme bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu tanısı alan grup olduğunu ortaya koymuştur. Depresif bozukluğun bulunduğu psikiyatrik bozukluk eş tanısı alanların benlik saygısı, depresyon olmaksızın alınan eş tanılardan çok daha düşük olma eğilimi göstermiştir. Özetle araştırmacılar düşük benlik saygısı ile psikiyatrik hastalıkların başlangıcı arasında kısır bir döngü olduğunu bulmuştur. Bu sebeple düşük benlik saygısı yaşam boyu psikiyatrik bozukluklara olan duyarlılığı artırırken; psikiyatrik bozukluklar da benlik saygısını düşürür.

Rosenberg ve Owens (2001), yaptıkları deneysel ve survey çalışmalarında benlik saygısı düşük kişilerin özelliklerini ortaya koymuşlardır. Benlik saygısı düşük kişiler diğer insanlarla karşılaştırıldığında benlik saygılarına hasar verici olan tehditlere karşı daha duyarlıdır. Eleştiriler karşısında sorun yaşarlar ve başarısızlık durumunda daha fazla duygusal tepki verirler. Ayrıca olayları negatif yönde büyütme eğiliminde olup eleştirel olmayan görüşleri eleştiri olarak algırlar. Düşük benlik saygısına sahip kişiler sosyal kaygıyı diğer insanlardan daha fazla deneyimlerler ve yüksek düzeyde toplumsal öz-bilinç sergilerler. Benlik saygısı düşük insanlar kişilerarası ilişkilerde düşük özgüvene sahiptir. Kendilerini sakar, utangaç, dikkat çeken, diğerleri ilişki kurarlarken yeterli bir şekilde kendini ifade edemeyen kişiler olarak görürler. Kişilerarası ilişkilerde düşük öz-güvene sahip olmak, kişilerarası ilişkilerdeki başarıyı düşürür ki bu durum da global benlik saygısının hasar görmesine yol açar. Yüksek ve düşük benlik saygısı olan bireyler, kişisel gelişim ve gelişim için amaçlarında büyük farklılıklar gösterir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler gelişime yönelirken, düşük benlik saygısına sahip kişiler benliklerini korumaya ve hata yapmamaya odaklanırlar. Dahası bu kişiler daha az mutludur ve daha fazla depresyon ve kaygı gibi fazla duygusal stres yaşarlar. Düşük benlik saygısına sahip kişiler daha kötümser ve alaycıdır; insanlara, topluluklara ve kurumlara karşı negatif tutum sergileme eğilimindedir. Bu insanlar katı ve esnek

olmayan bir şekilde daha az yapıcı düşünme biçimine sahiptir. Karar vermeleri gereken bir durum olduğunda daha yavaş hareket eder ve kararsızlık yaşarlar. Kendilerini müstakil seyirciler olarak izleyerek daha fazla depersonalizasyon deneyimler.

Yapılan araştırmalar düşük benlik saygısının birçok depresyon, yalnızlık, madde kullanımı, ergen hamileliği, akademik başarısızlık ve suç davranışı gibi psikolojik zorlukla ve kişisel problemlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Leary, 1999b). Özcan ve arkadaşları (2013), Ankara Zekâî Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Gençlik Ünitesi'ne başvuran yaşları 12-24 arasında değişen toplam 176 kadın hastanın benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ile düşük benlik saygısı arasında pozitif ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon düşük benlik saygısının önemli bir yordayıcısıdır. Araştırma sonuçları depresyon belirti şiddetinin hem sosyal kaygı hem de benlik saygısı üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu göstermiştir. Battle, Jarratt, Smit ve Precht'in (1988), 2. sınıftan 9. sınıfa kadar çeşitli kademelerde öğrenim gören ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışma sonucunda düşük benlik saygısını, depresyon ve kaygı ile ilişkili bulunmuştur. Oktan ve Şahin'in (2010), kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürüttüğü araştırma katılımcıların beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Erol, Toprak, Yazıcı ve Erol'un (2000) üniversite öğrencilerinin yeme bozukluğu göstermelerinde benlik saygısı ve kontrol odağının rolünü incelediği araştırmasında yeme bozukluğunu yordayan en güçlü değişkenin düşük benlik saygısı olduğu saptanmıştır.

Aydoğan ve Özbay'ın (2012), üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, durumluk kaygı ve öz-yeterlik inançları ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonuçları, düşük benlik saygısının akademik erteleme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Balkıs ve Duru (2010), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimi-akademik başarısı arasındaki ilişkide, performans ve genel benlik saygısının aracı rolünü incelemek amacıyla 323 öğrencinin katılımı ile yaptığı çalışmada genel ve performans benlik saygısı düzeylerinin akademik erteleme eğilimi ile akademik başarı

arasında kısmi aracılık rolü üstlendiği bulmuştur. Yani akademik başarının artması ya da azalmasında benlik saygısı etkili olmaktadır.

Düşük benlik saygısı psikolojik problemler açısından risk faktörü olduğu gibi yüksek benlik saygısı da önleyici, koruyucu bir özellik taşımaktadır. Yörükoğlu (1990), benlik saygısı yüksek olan kişilerin hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı daha pozitif, risk almak ve rekabet etmekten çekinmeyen, zorluklar karşısında mücadele eden ve yaşamlarında bir anlam duygusuna sahip olan kişiler olduğunu ifade etmiştir.

Benlik saygısının yüksek olması depresyona karşı önleyici bir faktör olup aynı zamanda yaşam kalitesini de artırmaktadır (Korkut Owen, 2015). Benlik saygısı bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal ilişkilerini sürdürmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca yüksek düzeyde benlik saygısı kişilerin kendini ve diğerlerini affetmesi ile pozitif yönde ilişkilidir (Turnage, Hong, Stevenson ve Edwards, 2012). Dinçer ve Öztunç'un (2009), ebeklik ve hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, benlik saygısı ile atılganlık arasında pozitif yönde orta derecede anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs (2003), benlik saygısı ile mutluluğun birbiri ile güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca gelişmiş düzeyde girişimcilik, hoş duygular, daha iyi bir fiziksel sağlık ve uzun ömürlü olmak benlik saygısının yüksek olmasının olumlu sonuçlarıdır. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin stresli ve travmatik olaylar karşısında daha az depresif olması muhtemeldir. Bu insanlar iş yerinde daha iyi bir performans sergiler, daha fazla mesleki başarı deneyimler, başarısızlık karşısında sebat gösterir, grup çalışmalarında daha iyi performans gösterir ve kendilerini sevilen ve popüler biri olarak algırlar.

Doğan ve Eryılmaz'ın (2013), üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, benlik saygısı öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmuş ve yapılan regresyon analizi neticesinde benlik saygısının öznel iyi oluştaki varyansın %34'ünü açıkladığı görülmüştür. Yıldız ve Baytemir'in (2016), evli bireylerin yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının rolünü incelediği çalışmada, benlik saygısının yaşam doyumunu pozitif olarak yordadığı ve yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasında kısmi

arabulucu rolünün olduğu görülmüştür. Diener ve Diener'in (2009), benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi kültürlerarası boyutta incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmaya otuz bir farklı milletten üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda tüm örneklem grubunda benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak bu ilişkide bireysellik arabulucu değişken olup farklı milletlerin benlik saygısı değişkenlik göstermektedir.

Traş, Arslan ve Mentiş Taş'ın (2011), üniversitede öğrenim gören öğretmen adaylarının problem çözme becerileri, mizah tarzları ve benlik saygıları arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırma sonucunda benlik saygısı ile kendini geliştirici ve katılımcı mizah arasında pozitif, yıkıcı ve saldırgan mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca problem çözme yaklaşımı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

2.5 Benlik Saygısının Gelişimi

2.5.1 Çocukluk dönemi

Benlik saygısındaki “ben” kavramı hakkında değerlendirme yapabilmek için hem kimlik gelişimine hem de ileri bilişsel yeteneklere ihtiyaç vardır. Kimlik gelişimi ise Erikson'a göre ergenliğin gelişim görevidir. Bununla birlikte, değer ve yeterlik, büyüme sürecinde benlik saygısının önemli bileşenlerindedir. Bu nedenle benlik saygısının “öncüleri” olarak görülebilecek bu bileşenler arasındaki ilişkiyi gözlemlemek gereklidir. Her iki özellik de gelişim boyunca birbirine bağlı olsa da, benlik saygısının değerlilik boyutunun yeterlikten önce gelmesi muhtemeldir. Örneğin, bir bebek doğmadan önce, zaten iyi veya kötü, arzu edilen veya istenmeyen, çekici veya çekici olmayan değer yüklü bir ortamla çevrilidir (Mrunk, 2006).

Belli bir anlamda, ilk karşılaştığımız değerlilik kaynağı ve belki de ilk benlik saygısı kaynağını dışsal değerlendirmeler oluşturmaktadır. Daha sonra yaşamda, otantik benlik saygısı elde etmek için kendimizi kabul etmek önemlidir. Ancak bireylerin bilinçli bir şekilde benlik saygısına sahip oldukları noktaya gelmeden önce önemli bir zaman geçmesi gerekmektedir (Mrunk, 2006). Olaylar hafızaya alındıkça ve her olayın değerlendirmesi yapıldıkça bir kişinin hayatı boyunca benlik saygısı oluşur. Bu olayların her birinin anıları saklanır ve yeni olaylar meydana geldiğinde, nasıl yanıt verileceğine karar verilirken önceki deneyimlerden yararlanır. Çocuğun benlik saygısı, yaşamın ilk yıllarından itibaren oluşmaya başlar ve çocuğun maruz kaldığı

deneyimlerden ve bu deneyimlere verdiği tepkilerle şekillenir. Bu erken deneyimler yoluyla övülen ve desteklenen bir çocuk, çevresi tarafından başarılı olarak değerlendirildiği zaman olumlu benlik saygısı geliştirme vakfına sahip olacaktır. Eleştirilen, denemekten vazgeçen, başarısızlıktan dolayı cezalandırılan veya alay edilen bir çocuğun sağlıklı bir benlik saygısı geliştirme ve yetkinliğini ve değerini sorgulamaya başlama olasılığı daha yüksektir (Richman, Hope, Mihalas, 2010) .

Bebeklik ve çocukluk döneminde çocuğun ihmal ya da istismar edilmesi benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Çocuk ihmali, bakıcının çocuğun temel ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması olarak tanımlanabilir. Bu ihtiyaçlar fiziksel, sağlık, eğitim ihtiyaçları ve duygusal ihtiyaçlar olarak sınıflandırılabilir. Çocuk istismarı fiziksel istismar, cinsel istismar ve duygusal istismar olarak üç kategoriye ayrılır. Tokat atma, dayak, fiziksel olarak kısıtlama sık görülen istismar türleridir. Duygusal istismar bu dönemde genellikle tanımlanması ve kanıtlanması en zor olandır. Çocukların yalnız kalmaları, olumsuz kelimeler, ilgisizlik, çocuğun görmezden gelinmesi, çocuğun aile içi şiddet ortamına maruz kalması bu istismar türünün bazı davranışsal göstergeleridir. Bakım veren kişinin çocuğa duygusal olarak bağlanmayı reddetmesi ya da bağlanma ihtiyacından mahrum bırakması da bu tür bir istismarın bir şeklidir (Burke ve Pilecki, 2010).

Bowlby'nin (1988) bağlanma teorisine göre ebeveynlerin çocukları koruması ve güvenli bağlanmasını sağlanması çok önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı tutarlı olmaları ve çocukları ile kurdukları duygusal bağ güvenli bağlanmanın gelişmesine katkı sağlar. Güvenli bağlanma olumlu benlik gelişimini ve benlik saygısını destekleyicidir. Kurulan güvenli bağlanma gelecekteki ilişkiler için güvenli bir temel sağlar ve böylece bireyler yeni deneyimlere açık olur. Buna karşılık ebeveynin çocuğun bakımını reddetmesi ve ihmal çocuğun güvensiz bir bağlanma geliştirmesine ve olumsuz benlik modelini içselleştirmesine neden olabilir. Güvenli bağlanma, bebeklerin çevrelerindeki dünyayı keşfetme güvenini kazandıkları temeldir (Lieberman ve Knorr, 2007). Çocuklar bu güvenli temelden yoksun olduklarında, yeterli duygularını artıracak ve olumlu benlik saygısına katkıda bulunacak gelişimsel görevleri yerine getiremez. Güvenin olmaması çocuğun çevreyi keşfetmesi ve bağımsızlık duygusu kazanmasını engeller ve benlik saygısının yeterli bileşeninin oluşumunu olumsuz etkiler (Burke ve Pilecki, 2010).

Okul öncesi dönemde çocukların gelişimi fiziksel, duygusal ve zihinsel alanlarda hızlı bir şekilde gerçekleşir. İnce ve kaba motor, dikkat, dil ve sosyal beceriler gelişmeye devam eder. Çocuklar 5 yaşına ulaştıklarında, akranlarıyla sosyal etkileşim ilgilerini çeker, okuma ve yazma gibi akademik beceriler öğrenir. Bu dönemde çocuklar başarı, başarısızlık, övgü ve hayal kırıklığı gibi deneyimler yaşarlar. Erikson, çocukların başarıya karşı aşağılık döneminde akademik dersler, ekip çalışması gibi önemli becerileri öğrenirken öz disiplin geliştirdiklerini ifade etmiştir. Bu yeteneğe sahip çocuklar sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmeye başlarken ilgi alanlarını ve güçlü yanlarını tanıyarak farklı ortamlarda çalışabilirler (Green ve Kolos, 2010). 7-11 yaş benlik saygısının gelişimi için en önemli aşamadır, çünkü bu, çocukların yeteneklerini ve özelliklerini keşfettikleri, tanıdıkları ve sonunda tanımladıkları zamandır. Bu “başarıya karşı aşağılık” dönemi, yetkinliğin geliştirilmesi olan benlik saygısı için gerekli olan diğer faktörün temellerini atmıştır (Mrunk, 2006).

İlkokul çağındaki çocuklar için ebeveynlerden ve akranlardan algılanan onay ve kabul, benlik saygısının en iyi yordayıcılarıdır (Harter, 1999). Çocuklar çevresinin kendisi hakkındaki tutumlarını ve değerlendirmelerini içselleştirirler. Bu açıdan akran grubunun kabulü, sağlıklı bir benlik saygısının korunması için kritik öneme sahiptir (Harter, 1998). Araştırmalar, akranları tarafından reddedilen çocukların düşük benlik saygısı, dışsallaştırılmış sorunlar ve okul zorlukları gibi problemler sergilediğini, akranlarıyla ilişkide güçlük çeken çocukların genel olarak olumsuz benlik algısı kalıpları sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Larouche, Galand ve Bouffard, 2008).

Coopersmith (1967), küçük çocuklar arasında benlik saygısının geliştirilmesinde ebeveynlerin rolünü vurgulamış ve anne baba tutumu gibi faktörleri benlik saygısının gelişimi ile ilişkilendirmiştir. İzin veren ebeveyn tutumunda anne babalar çocuklarına sınır koymaz ve çocukların davranışlarına yönlendirmede bulunmazlar. Ebeveynlerin etkisiz oldukları durumlarda çocuklar benlik saygısını azaltan ve destekleyen davranışlar konusunda bir standart oluşturmakta zorlanır. Açıkça tanımlanmış standartlar, çocuklar arasında benlik saygısının gelişiminde kritik bir role sahiptir ve araştırmalar, aşırı şişkinliğin çocukların psikososyal gelişimi olumsuz etkilediğini göstermiştir. İzin verici anne baba tutumunda çocuklar farklı ortamlarda davranışlarının

sonuçları hakkında farklı dönütler alır bunun da çocuklarda karışıklığa olacağından benlik saygısı üzerinde etkilidir (Mellin, 2010).

Otoriter ebeveyn tutumunda çocuklardan yüksek veya gerçekçi olmayan taleplerde bulunur ve çocuklara duygusal olarak çok az destek veya cesaret verilir. Çocuklar olarak ailede karar alma süreçlerine dahil edilmezler. Çocuklardan yaşının üzerinde ve gerçekçi olmayan davranışlar beklenir. Ebeveynlerin gerçekçi olmayan ve gelişimsel olarak tutarsız taleplerini karşılayamama çocuklarda değersizlik veya kabul eksikliği duyguları geliştirebilir benlik saygısının gelişimini olumsuz etkileyebilir Mellin, 2010).

2.5.2 Ergenlik ve yetişkinlik dönemi

Ergenlik dönemi aşamalı olarak ilerleyen bir süreçtir. Ergenliğin ilk fiziksel değişimleri ile birlikte erken ergenlik dönemi başlar. Bu dönem, 10 yaşından itibaren görülebilirken genellikle 12 ve 14 yaşları arasında ortaya çıkar. 14-17 yaş arası orta ergenlik olarak kabul edilir. Geç ergenlik dönemi ise 17-20 yaş dönemini kapsar. İlkokuldan ortaokula geçiş döneminde birçok çocuk için farklı yaşam deneyimi ve sosyal deneyimler yaşadığı için stresli bir süreçtir. Her ne kadar başlangıçta güçlü ebeveyn bağları olsa da, sosyal davranışlar ve ahlaki gelişim üzerinde arkadaşlarının daha fazla etkisi görülmeye başlanır. Çocukluk döneminde hemcinsleri ile kurulan arkadaşlık ilişkileri yerini karşı cinsten arkadaşlıklara ve karışık arkadaş gruplarına bırakır. Sosyal karşılaştırma bu dönemde benlik saygısı üzerinde önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Guindon, 2010).

Ergenlik döneminde belirgin değişiklikler meydana gelir ve bireyin yaşam boyu algılarının, inançlarının, değerlerinin geliştirilmesi için kritik bir dönemdir. Ergen, bir kimliği saptama, değişen fiziksel özellikleri kabul etme, sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için; aileden ayrılma, ahlak ve değerler geliştirme, toplumun katkıda bulunan bir üyesi olma ve bir meslek seçme gibi gelişimsel görevlerle mücadele eder. Bu nedenle, yetişkinlik dönemine girmeden önce, ergenin sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmesi önemlidir (Anderson ve Olmhausen, 1999).

Ergenlik dönemi, bireyin soyut kavramları ve mantıkla düşünmeyi öğrendikleri Piaget'in soyut işlemler dönemine denk gelir. Artan bir bilişsel yetenekle, benlik kavramının gelişimi daha odaklı ve daha soyut hale gelir. Bu dönemde benlik saygısı ile

kontrol odağı arasında ilişki görülür. Dış kontrol odağı olanlar, dış olaylara (şans, kader vb.) davranış ve sonuçları atfederken, iç odağı olanlar ise onları kendi kişisel özelliklerine ve çabalarına bağlarlar. Benlik saygısı düşük olan insanlar daha fazla dış kontrol odağı sergileme eğilimindedir (Guindon, 2010).

Ergenlik döneminden önce, ilişkiler büyük ölçüde aile ve aynı cinsiyetten arkadaşlıklara dayanır. Erken ergenlik döneminde, ergenin ebeveynlerine bağlılığı azalır ve cinsiyetler arası arkadaşlıklar ve karışık cinsiyet sosyalleşmesi ile etkileşim başlar. Sosyal gruplar, ergenin aileden ayrılabilceği ve kabul ve güvenliği yaşayabileceği güvenli bir yer haline gelir (Smith, 2010). Bu dönemde bireyde sayısız değişiklikler görülür. Bu değişim sürecinde ergen, davranışlarının sosyal olarak kabul edilebilir ve ahlaki açıdan doğru olup olmadığına karar verirken daha çok akran odaklı değerlendirme yapar. Ergenler davranışlarını akranlarının davranışlarıyla sürekli karşılaştırır ve aldıkları geri bildirimlere dayanarak kendi değerlerini belirlerler (Richman, Hope ve Mihalas, 2010). Ergenlik döneminde akran kabulü ihtiyacı çok önemlidir. Akran gruplarıyla etkileşimler kişisel kimliğin gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir (Anderson ve Olnhausen, 1999).

Çoğu akademisyene göre, erken ergenlikte benlik saygısında düşüş görülmektedir. Beden imajı ve ergenliğin diğer sorunları benlik saygısındaki bu azalmada önemli bir rol oynamaktadır (Guindon, 2010). Harter (2006), bu düşüşün büyük olasılıkla pubertal değişiklikler sırasında ortaya çıkan negatif vücut görüntülerinden kaynaklandığını varsaymaktadır. Özellikle fiziksel görünüm, gençlik yıllarında benlik saygısını etkilemektedir ve gençlerin çekiciliğine ilişkin algıları, ergenlerin benlik saygısı üzerindeki en güçlü etkenlerdendir. Kendilerini fiziksel olarak çekici olmayan olarak algılayan gençler kötü öz değerlendirmelere sahip olma eğilimindedirler ve bu nedenle benlik saygısı düşüktürler, olumlu beden imgeleri olan kişiler ise daha yüksek benlik saygısı ile kendilerini daha yetkin bir şekilde değerlendirme eğilimindedir. Akranlardan, okullardan, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden gelen geri bildirimler, ergenlerin beden algısını etkilediği için fiziksel görünüm doğrudan benlik saygısı ile bağlantılıdır (Smith, 2010).

Benlik saygısının gelişiminde cinsiyet farklılıkları önemli bir etkidir. Araştırmalar, kadınlara kıyasla, erkeklerin ergenlik döneminde daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. (Richman, Hope ve Mihalas, 2010). Beden

imajı çalışmaları, tüm yaş grupları içinde, ergenlik döneminin görünümü hakkında en olumsuz öz değerlendirmeye sahip olduğu dönem olduğunu göstermektedir. Genel olarak, kadınlar bedenlerinden memnun olmama eğilimindedir. Erkek çocuklara kıyasla, kızlar için fiziksel gelişim genellikle daha düşük benlik saygısı, depresyon, vücut memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları ile da fazla ilişkili bir deneyim olabilmektedir (Smith, 2010).

Gençlerimizin benlik saygısına yönelik saldırılar, şiddet içeren davranışlarla sonuçlanan bir döngüye yol açabilir. Zorbalığa uğrayan ya da sosyal olarak reddedilen çocuklar sadece çocukluk döneminde değil, aynı zamanda yetişkinlik döneminde de bunun etkilerini yaşamaktadır. Sosyal kabul ve aidiyet en temel insani ihtiyaçlarımızdan biridir ve benlik saygısını doğrudan etkilemektedir. Çünkü akranlardan gelen olumsuz geri bildirimler öz-değer ve kabul duygularını olumsuz etkileyebilir. Tersine, çocuklukta olumlu sosyal uyum, yetişkinler olarak başarılı uyumun en güçlü yordayıcılarından biridir (Crenshaw ve Lee, 2010).

Çocuklukta benlik saygısı daha düşük olan bireyler ergenlik döneminde daha fazla zorluğa maruz kalır ve birçok alanda yetersizlik hissi yaşarlar. Güçlü aile desteğinin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olmasına rağmen, yetersiz aile desteği olan ergenler daha zayıf zihinsel sağlık, daha zayıf sosyal gelişim ve düşük refahla karşı karşıyadır (Baldwin ve Hoffman, 2002). Madde bağımlılığı, depresyon, yeme bozuklukları, duygusal ve psikolojik bozukluklar ve çok daha fazlası gibi bir dizi soruna neden olabilmektedir (Guindon, 2010).

Depresyon, intihar, suçluluk ve yeme bozuklukları, gençlerde düşük benlik saygısı ile ilişkili sorunlardan bazılarıdır. Silverstone (1992) düşük benlik saygısının yeme bozukluğu geliştirmenin önkoşulu olduğunu belirtmiştir. Çalışmalar sürekli olarak düşük benlik saygısı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkilerin yanı sıra intihar düşüncesi riskinin arttığını ve madde bağımlılığı ve sigara içimi de dahil olmak üzere sağlığı tehdit eden çoklu davranışlara neden olduğunu göstermektedir (Smith, 2010).

Aşırı kilo benlik saygısı üzerinde etkili bir diğer faktördür. Araştırma sonuçlarına göre iki cinsiyet için de beden kitle indeksi arttıkça fiziksel görünüm benlik saygısı azalmaktadır. Erken ergenlik döneminde, daha düşük benlik saygısı düzeyine

sahip olan obez çocuklar, daha yüksek üzüntü, yalnızlık ve sinirlilik oranları bildirmekte ve tütün veya alkol tüketme olasılıkları daha yüksektir (Strauss, 2000).

DEHB olan ergenlerin düşük benlik saygısı ile ilişkili davranışsal özelliklere sahip oldukları görülmektedir. DEHB ergenlerde daha fazla otorite ile çatışma, kötü akran ilişkileri, motivasyon eksikliği gibi davranışsal sonuçlara neden olabilmektedir. Bu nedenler de daha düşük benlik saygısı yaşama olasılığını arttırmaktadır. Ergenler, olumsuz davranışlar sergilediğinde DEHB'li bir akrana karşı affedici olmayabilir. Bu tür olumsuz akran değerlendirmesi göz önüne alındığında, DEHB'li gençlerin kendilerini karamsar bir şekilde değerlendirmeleri muhtemeldir. Ergenlikteki olaylar daha sonraki yetişkin davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve erken tedaviyi çok önemlidir (Richman, Hope ve Mihalas, 2010).

Ergenlik döneminde bilişsel ve biyolojik değişikliklerin bir sonucu olabilen benlik saygısında bir azalma vardır. Araştırmalar, benlik saygısının ergenlikten genç yetişkinliğe yükseldiğini göstermektedir. Benlik saygısı genç ve orta yetişkinlik döneminde kademeli olarak artar ve daha önceki seviyelerden dikkate değer bir istikrar gösterir. Çocukluk ve ergenlik döneminde benlik saygısı yüksek olanlar, genç erişkinlikte nispeten yüksek benlik saygısına sahip olmaya devam edeceklerdir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma kapasitesi kadınlarda benlik saygısını arttırırken, bağımsızlık, kişisel katılım yaşamın bu aşamasında erkekler için daha yüksek benlik saygısını gösterir (Guindon, 2010).

2.6 Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde benlik saygısı konusu ile ilgili olabilecek meta-analiz çalışmalarına yer verilmiştir.

Sowislo ve Orth (2013), çalışmalarında benlik saygısı, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Araştırma kapsamında 77 çalışmadan edilen bulgulara göre depresyon ile benlik saygısı arasında $r=-0.57$ düzeyinde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Anksiyete ile benlik saygısı arasında ise 18 çalışmadan elde edilen bulgulara göre $r=-0.40$ düzeyinde etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Jumper (1995), çalışmasında çocukluk dönemi cinsel istismar ile ruhsal uyum arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Yapılan araştırmaya 12 çalışma

dâhil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre cinsel istismar yaşantısı ile düşük benlik saygısı arasında $r=0.17$ etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Gorrese ve Ruggieri (2013), çalışmalarında benlik saygısı ve akran bağlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmada 19 çalışmaya ait etki büyüklüğü dâhil edilmiş ve genel etki büyüklüğü 0.27 olarak elde edilmiştir.

Judge ve Bono (2001), çalışmasında benlik saygısı ile iş doyumunu arasındaki ilişkiyi meta analiz yöntemi ile incelemiştir. Yapılan araştırmaya 59 çalışma dâhil etmiştir. Araştırma bulgularına göre benlik saygısı ile iş doyumunu arasında $r=0.20$, benlik saygısı ile iş performansı arasında $r=0.18$ etki büyüklüğü elde etmiştir.

Miller ve Downey (1999), katılımcıların ağırlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Araştırmaya 96 çalışma dahil edilmiş ve elde edilen bulgulara göre gerçek ağırlık ile benlik saygısı arasında $r=-0.12$, algılanan kilo ile benlik saygısı arasında $r=-0.34$ ve toplamda $r=-0.18$ korelasyon elde etmiştir.

Karadağ ve Sölpük (2018), depresyon ve kaygı belirtileri arasında ilişkinin incelendiği meta-analiz çalışmasında 69 çalışmanın etki büyüklüğünü incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda depresyonun kaygı üzerinde yüksek düzeyde pozitif etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmada depresyon ve kaygı arasında $r=0.53$ korelasyon elde edilmiştir. Bu bulgulara göre, depresyon düzeyleri arttıkça kaygı düzeyleri de artmaktadır ya da depresyon düzeyleri azaldıkça kaygı düzeyleri de azalmaktadır.

Yalçın (2014), iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi meta-analiz aracılığı ile incelemiştir. Bu amaçla araştırmasında, sosyal destek ile yaşam doyumunu, öznel iyi oluş, öz saygı, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaları da meta analiz kapsamına almıştır. İyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde, depresyon ve yalnızlığın sosyal destek ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yalçın (2014) araştırmasında öz saygı ile sosyal destek arasında 9 çalışmanın etki büyüklüğünü incelemiş ve $r= 0.24$ ($p<0.01$) pozitif korelasyon elde etmiştir.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin toplanması, analize dâhil edilme kriterleri, kodlama yöntemi ve verilerin analizi hakkında açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışmada benlik saygısı ile ilişkisi incelenen risk faktörleri (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk çağı travması ve sosyal görünüş kaygısı) ile koruyucu faktörlerin (algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) benlik saygısı üzerinde etki büyüklüğüne ilişkin genel bir sonuç elde etmek amaçlanmıştır. Bu amaç ile benlik saygısı ile çalışmada belirlenen ilişkisel faktörler arasındaki korelasyonel çalışmalarının meta-analizi yapılmıştır. Tarihsel zaman içinde benlik saygısı ile ilişkili faktörlerin gücünün değişebilecek olması ve benlik saygısı konulu çalışmaların çok büyük bir bölümü içermesi nedeni ile son on yıla ait çalışmalar çalışmaya dâhil edilmiştir.

Meta-analiz farklı çalışmalardan elde edilen sonuçların birleştirilerek genel bir sonuç elde edilmesi için yapılan analiz olarak tanımlanmaktadır (Dinçer, 2014). Yapılan araştırma bu doğrultuda desenlenmiştir. Meta-analiz bir konu hakkındaki benzer çalışmalar belli ölçütler altında gruplandırılıp bu çalışmalara ait nicel bulgular birleştirilerek yorumlanma sürecini içermektedir (Dinçer, 2014). Bu yöntem, bir konu hakkında çeşitli çalışmaların sonuçlarını özetleyen nicel veriler sunmakta ve araştırmacıya konu hakkında genel bir yargıya ulaşma imkânı sağlamaktadır (Robinson, Lloyd ve Rowe, 2008).

3.2 Verilerin Toplanması

Türkiye’de benlik saygısı ve çalışmada incelenen ilişkisel faktörleri (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, demokratik olmayan ebeveyn tutumları, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk çağı travması, sosyal görünüş kaygısı, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, demokratik ebeveyn tutumu, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) konu edinen ulusal (Türkiye’de kurulan ve yayın yapan) hakemli bilimsel dergilerde yayınlanmış makaleler

ve Türkiye’de yazılan lisansüstü tezler araştırmanın temel veri kaynağını oluşturmaktadır.

3.2.1 Taramada kullanılan “anahtar sözcükler”

İlgili araştırmalara ulaşmak için kullanılan Türkçe ve İngilizce anahtar kelimeler şunlardır: benlik saygısı, depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, çocukluk çağı travması, sosyal görünüş kaygısı, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, öz-yeterlik, bağlanma stilleri ile self-esteem, depression, anxiety, stress, loneliness, childhood trauma, social appearance anxiety, perceived social support, life satisfaction, psychological resilience, problem solving skills, self-efficacy, attachment styles.

3.2.2 Tarama yapılan kaynaklar

Benlik saygısı ve araştırma kapsamında incelenen ilişki faktörleri arasındaki korelasyonel çalışmalara ulaşmak için 01.06.2019 ile 01.11.2019 tarihleri arasında veriler toplanmıştır. Verilerin toplanmasında; YÖK Ulusal Tez Merkezi, YÖK Akademik, Dergi Park Akademik, Google Scholar, EBSCO Host, Web of Science, Necmettin Erbakan Üniversitesi Kütüphanesi ve abone olunan veri tabanları, ULAKBİM Sosyal ve Beşeri Bilimler Veri Tabanı kullanılmıştır.

3.2.3 Dâhil edilme kriteri

Araştırmaya dâhil edilen çalışmaların seçiminde kullanılan ölçütler şunlardır:

1. Çalışmaların 2010-2019 yılları arasında yapılmış olması.
2. Çalışmaların etki büyüklüğünün hesaplanabilmesini sağlayacak sayısal verileri içermesi.
3. Lisansüstü tezlerin tam metin olarak ulaşılabilirliği.
4. Makalelerin hakemli bilimsel dergilerde yayınlanmış olması.
5. Çalışmaların dilinin Türkçe ya da İngilizce olması.
6. Çalışmaların Türkiye örneğinde gerçekleştirilmiş olması.

Meta-analiz çalışmasında 1151 çalışma incelenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen çalışmalardan araştırma kriterlerini karşılayan 153 farklı çalışma elde edilmiş ve bu çalışmalardan 237 etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Meta-analize dâhil edilen çalışmalara ait betimsel istatistikler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3. 1 Meta-analize dâhil edilen çalışmalara ait özellikler

Yayın Yılı	N	Yüzde	Kullanılan Ölçek	N	Yüzde
2010	7	%4.58	Rosenberg B.S.Ö.	110	%71.89
2011	7	%4.58	Coopersmith B.S.Ö.	33	%21.56
2012	9	%5.88	Diğer	10	%6.55
2013	10	%6.54	Toplam	153	%100
2014	6	%3.92			
2015	15	%9.80			
2016	18	%11.76			
2017	22	%14.38			
2018	31	%20.26			
2019	28	%18.30			
Toplam	153	%100			

Çalışmanın Türü	N	Yüzde
Tez	106	%69.28
Makale	47	%30.72
Toplam	153	100%

Tablo 3. 1’de görüldüğü üzere meta-analize dâhil edilen çalışmalara ait yayın yılları incelendiğinde çalışmaların %4.58’i 2010 yılına ait, %4.58’i 2011 yılına ait, %5.88’i 2012 yılına ait, %6.54’ü 2013 yılına ait, %3.92’si 2014 yılına ait, %9.80’i 2015 yılına ait, %11.76’sı 2016 yılına ait, %14.38’i 2017 yılına ait, %20.26’sı 2018 yılına ait, %18.30’u 2019 yılına ait olduğu görülmektedir. Çalışmaların %71.89’unda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, %21.56’sında Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, %6.55’inde diğer ölçme araçlarını kullanmıştır. Çalışmaların %69.28’i tez, %30.72’si makaleden oluşmaktadır. Araştırmaya dâhil edilen ilişkisel faktörlere ait betimsel istatistikler Tablo 3. 2’de sunulmuştur.

Tablo 3. 2 Meta-analize dâhil edilen ilişkisel faktörlere ait özellikler

İlişkisel Faktörler	Çalışma Sayısı	Toplam Örneklem
Risk Faktörleri		
Depresyon	54	11761
Anksiyete	25	3107
Stres	6	1378
Yalnızlık	17	7374
Güvenli olmayan bağlanma	25	2154
Çocukluk çağı travması	7	1312
Sosyal görünüş kaygısı	10	5683
Koruyucu Faktörler		
Algılanan sosyal destek	22	4942
Yaşam doyumu	23	7615
Psikolojik sağlamlık	15	4949
Problem çözme becerisi	10	3547
Güvenli bağlanma	9	1507
Öz yeterlik	7	2752
Empati	7	1422

Meta-analize dâhil edilen benlik saygısı ile ilişkisel faktörler depresyon (k=54), anksiyete (k=25), stres (k=6), yalnızlık (k=7), güvenli olmayan bağlanma (k=25), çocukluk çağı travması (k=6), sosyal görünüş kaygısı (k=10), algılanan sosyal destek (k=22), yaşam doyumunu (k=23), psikolojik sağlamlık (k=15), problem çözme becerisi (k=10), güvenli bağlanma (k=9), öz yeterlik (k=7) ve empati (k=7) çalışmalarından oluşmaktadır.

3.3 Kodlama Sürecinin Geçerlik ve Güvenilirliği

Benlik saygısı ve araştırma kapsamında incelenen ilişkisel faktörler ile yapılmış çalışmalar meta-analize dâhil edilmeden önce kategorik değişkenlere dönüştürecek kodlama yöntemi geliştirilerek açık ve detaylı bir şekilde kodlanmıştır. Öncelikle her bir çalışma numaralandırılmıştır. Daha sonra çalışmaların her biri araştırmacı tarafından hazırlanan kodlama formu kullanılarak kaydedilmiştir. Kodlama formunda yer alan bilgiler şunlardır: Çalışmanın adı, yazarı, yayın yılı, yayın türü (makale, tez), çalışmanın gerçekleştirildiği örneklem, uygulanan ölçek bilgileri ve özellikleri, örneklem sayısı, korelasyon değerleri, ilişkinin yönüdür.

Araştırmada kodlanan verilerin güvenilirliğini sağlamak amacıyla eğitim bilimleri alanında doktora aşamasında ikinci bağımsız kodlayıcı tarafından kodlanması sağlanmış ve kodlayıcı arasındaki uyumun değerlendirilmiştir. Kodlayıcılar arası uyumun belirlenmesi için Cohen Kappa katsayısı hesaplanmış ve $\kappa=0.90$ (0.80-1.00 arası mükemmel uyum) olarak bulunmuştur.

Bir meta-analiz çalışmasının geçerliği araştırmaya dâhil edilen çalışmaların geçerliği oranında geçerlidir (Petitti, 2000). Bu nedenle meta-analize dâhil edilen tüm çalışmaların geçerlik bulguları incelenmiş ve çalışmaların geçerliğinin sağlandığı görülmüştür. Ayrıca meta-analiz çalışmaları ilgili konuyu inceleyen tüm çalışmaları kapsamlıdır (Robinson, Lloyd ve Rowe, 2008). Bu bağlamda çalışmada belirlenen ilişkisel faktörlere ait araştırmaların tümüne ulaşılmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Verilerin analizi süreci her bir çalışma için etki büyüklüğünün hesaplanması, yayın yanlılığının kontrolü, heterojenlik testi ve birleştirilmiş etki büyüklüğünün hesaplanması sürecini içerir. Analizler için Comprehensive Meta-Analysis yazılımı kullanılarak yapılmıştır.

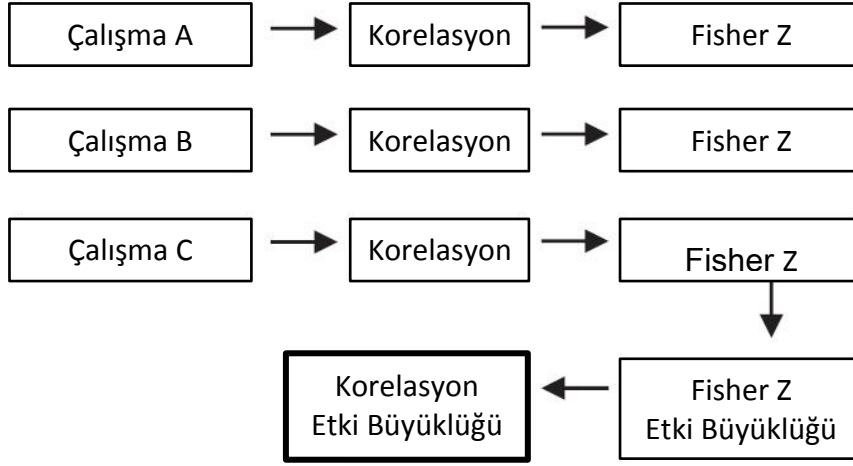
3.4.1 Etki büyüklüğü

Etki büyüklükleri meta-analize alınan çalışmaların gücünün ve yönünün belirlenmesinde kullanılan standart ölçü değerleridir. Etki büyüklüğü meta analiz yapmayı mümkün kılan değerdir. Çalışmalar arası standartlaştırılarak elde edildiği için karşılaştırılabilir bir istatistik ortaya çıkarır. Etki büyüklüğünün hesaplanması meta-analiz çalışmalarının temelini oluşturur. Meta-analizde etki büyüklüklerinin hesaplanmasında iki farklı model kullanılmaktadır. Bunlar sabit etkiler modeli ve rastgele etkiler modelidir. Araştırmacının analiz sürecinde hangi modele göre hareket edeceğine önceden karar vermesi gerekir (Dinçer, 2014).

Sabit etki modeli meta-analizdeki tüm çalışmaların ortak (gerçek) bir etki büyüklüğünü paylaştığını varsayar. Çalışmalar arasındaki fark, örnekleme hatasından kaynaklanmaktadır. Sabit etkiler modelinde, etki büyüklüğünü etkileyebilecek tüm faktörler tüm çalışmalarda aynıdır ve bu nedenle gerçek etki büyüklüğü tüm çalışmalarda aynıdır (Borenstein, Hedges, Higgins ve Rothstein, 2009).

Rastgele etkiler modelin, meta-analize alınan tüm çalışmaların, gerçek etki büyüklüğünün farklı olduğunu varsaymaktadır. Çalışmalar arası farkın sadece örnekleme hatasından değil; ayrıca çalışmalar arasındaki farktan kaynaklandığını varsaymaktadır (Field, 2001). Araştırmacı tarafından genelleme yapılmak istendiği durumlarda özellikle sosyal bilimlerde rastgele etkiler modeli önerilmektedir (Cumming, 2012). Yapılan araştırmada sosyal bilimler alanına uygun olarak rastgele etkiler modeli kullanılmıştır.

Meta-analizde gruplar arası farklılara ait etki büyüklükleri Cohen's d ya da Hedges' g ile hesaplanırken, korelasyonel çalışmalarda değişken arasında hesaplanan korelasyon (r) aynı zamanda bir etki büyüklüğü değeridir. Ancak etki büyüklüğünün hesaplanabilmesi için her bir korelasyon (r) değerleri önce Fisher's Z değerine dönüştürülür. Genel etki büyüklüğünün hesaplanmasıyla elde edilen değer tekrar korelasyon (r) değerine dönüştürülür. İşlem basamakları Şekil 3. 1'de gösterilmiştir. (Borenstein, Hedges, Higgins ve Rothstein, 2009).

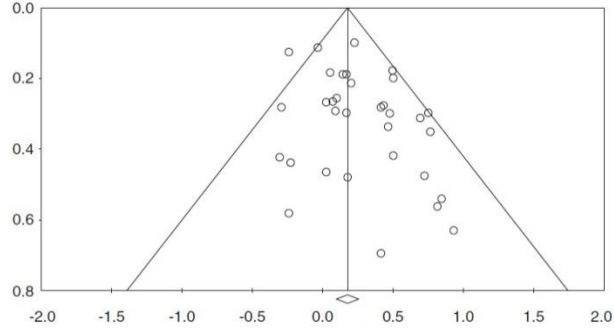


Şekil 3. 1 Genel etki büyüklüğü hesaplama işlem basamakları

Elde edilen genel etki büyüklüğü bir takım ölçütlere göre yorumlanabilir. Cohen, Manion ve Morrison'a (2007) göre korelasyonel çalışmalarda etki büyüklüğü değerleri şu şekilde yorumlanmaktadır: $r < 0.10$ ise çok zayıf, $0.10 \leq r < 0.30$ ise zayıf, $0.30 \leq r < 0.50$ ise orta, $0.50 \leq r < 0.80$ ise güçlü, $r \geq 0.80$ ise çok güçlü düzeyde etki.

3.4.2 Yayın yanlılığı

Araştırmacıların meta-analiz çalışması yaparken konu hakkında tüm çalışmalara ulaşması gerekmektedir. Eksik çalışmaların bulunması yayın yanlılığına neden olacaktır. Yayın yanlılığının en önemli nedeni sadece yayınlanmış ve anlamlı bulunmuş çalışmaların meta-analize dâhil edilme eğilimidir. Yayın yanlılığının önüne geçmek için araştırmacı mümkün olduğunca çok çalışmaya ulaşmalı ve tüm çalışmalarını eksiksiz meta-analize eklemesi gerekmektedir (Borenstein, Hedges, Higgins ve Rothstein, 2009). Diğer yanlılık kaynakları; dil sorunu, araştırma maliyeti sorunu, farkındalık veya aşinalık sorunu, duplikasyon sorunu (çalışmaların birden fazla yerde yayınlanması) olarak sıralanabilir. Meta-analizde yayın yanlılığını tespit etmek ve çözüm sunabilmek için birtakım testler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları Huni Grafiği, Orwin's Fail-Safe N, Begg and Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval and Tweedie's trim ve fill yöntemidir.



Şekil 3. 2 Huni grafiği

Huni grafikleri, meta-analizdeki yayın ve diğer önyargıların araştırılmasında birincil araçtır. Şekil 1’ de üçgen grafik %95 güven aralığını temsil etmektedir. Çalışmaların etki büyüklüğü yatay eksenle, örneklem büyüklüğü dikey eksenle gösterilmiştir. Huni grafiğinde istenilen çalışmaların genel etkinin iki tarafına simetrik dağılım göstermesi ve üçgenin üst kısmında yer almasıdır.

Orwin’s Fail-Safe N analizi genel etkiyi başka bir düzeye getirebilmek için kaç çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu ifade etmektedir. Bu yöntem hem araştırmaya dâhil edilecek çalışmaların etki büyüklüğünü hem de sonradan eklenen çalışmalarla elde edilen genel etki büyüklüğü hesaplama imkânı vermektedir (Card, 2015).

Begg ve Mazumdar sıra korelasyonuna analizine p değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözü ve Altunay, 2016). Ayrıca Egger regresyon testine göre p değerinin anlamsız olması huni grafiğinin simetrik dağılım gösterdiği ve yayın yanlılığı olmadığı hakkında bilgi verir (Sedgwick, 2013).

Duval ve Tweedie’s kırpma ve doldurma analizi simetri varsayımına dayalı olarak eksik çalışmaların sayısını tahmin etmeye dayalı bir analiz türüdür (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie’s kırpma ve doldurma analizi sanal çalışmalar ekleyerek yansız bir örneklem elde etmeyi amaçlar. Böylece kayıp çalışmaların yerlerini tespit edebilir, karşılaştırma imkânına sahip olabiliriz.

3.4.3 Heterojenlik

Meta-analiz çalışmalarının temel işlem basamaklarından biri de heterojenliğin kontrolüdür. Heterojenlik testi meta-analize dâhil edilen çalışmalar arası farkı yansıtmaktadır. Meta-analiz çalışmalarında heterojenliği inceleyebileceğimiz birkaç

farklı test bulunmaktadır. Bunlardan en bilineni Cochran'ın (1954) Q istatistiğidir. Meta-analizde elde edilen Q değeri k-1 serbestlik derecesine karşılık gelen kay-kare değeri ile karşılaştırılmaktadır. Q değerinin kay-kare tablosundaki değerden büyük olması meta-analize dâhil edilen çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği şekilde yorumlanmaktadır. Ayrıca heterojenlik testinin anlamlılığına ilişkin p değerinin 0.05 den küçük olması analize dâhil edilen etki büyüklüklerinin heterojen dağıldığını göstermektedir (Dinçer, 2014).

Heterojenliğin kontrolünde en yaygın analiz Q istatistiği olmakla birlikte özellikle küçük örnekleme gerçekleştirilen çalışmalarda düşük güce sahiptir. I^2 istatistiği Q istatistiğinden farklı olarak çalışma sayısından etkilenmemektedir ve varyans miktarı hakkında yorum yapabilmeyi sağlamaktadır. I^2 değeri 0 ile 100 arasında değişmektedir ve gözlenen varyansın etki büyüklüğündeki gerçek farklılığı hangi oranda yansıttığı ile ilgilidir. Kısaca heterojenite mevcut araştırmaların varyansı açıklama yüzdesi ile ilgilidir. I^2 değerini % 25 düşük, % 50 orta ve % 75 yüksek düzey heterojenliği gösterir (Higgins ve ark. 2003).

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

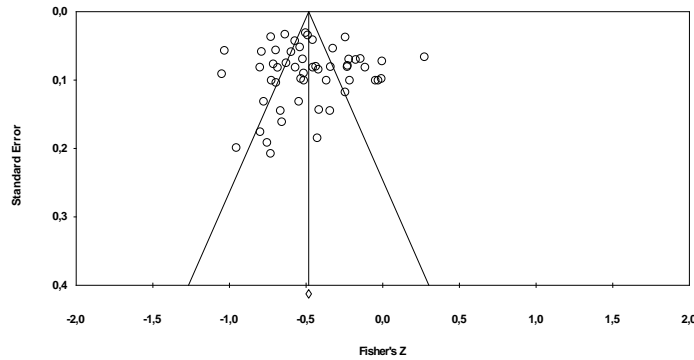
Bu bölümde benlik saygısı ile gerçekleştirilen ilişkisel çalışmaların meta-analizi sonucu etki büyüklüklerine ait bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada incelenen risk faktörleri; depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma stilleri, çocukluk çağı travması ve sosyal görünüş kaygısı ile koruyucu faktörler; algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empatinin benlik saygısıdır. Bu bölümde benlik saygısı ile koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasındaki ilişkilerin etki büyüklükleri incelenmiştir.

4.1 Risk Faktörleri

4.1.1 Depresyon

Depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 54 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %25.93'ü (k=14) makale, %74.07'si (k=40) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %37.03'ünü (k=20) ergenler, %62.97'sini (k=34) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 54 çalışmanın örneklem sayıları 26 ile 987 arasında değişen toplam 11761 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2010 ile 2019 arasında değişmektedir.

Depresyon ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 54 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 1'de; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 1'de verilmiştir.



Şekil 4. 1 Depresyon ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 1’de meta-analize dâhil edilen depresyon ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 54 çalışmanın grafiğın üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 1 Depresyon ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin’s Fail-Safe N	-0.01 Zr için	2556
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.399
Egger	p (1-tailed)	0.265
	Eksik çalışma sayısı	8
Duval ve Tweedie	Hesaplanan değer	-0.470
	Düzeltilmiş değer	-0.408

Orwin’s Fail Safe N analizi sonucuna göre depresyon ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher’s Z değerini, önemsiz etki büyüklüğü değeri olan -0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 2556 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde NR değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=54$) beş katının on fazlasının üzerinde olması, yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=2556$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.399$ ve Egger’s regression intercept analizine göre $p=0.265$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak simetri varsayımına dayalı olarak eksik çalışmaların sayısını tahmin etmeye dayalı bir analiz türü olan Duval ve Tweedie’s kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Twedie, 2000). Duval ve Tweedie’nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, 8 emsal çalışma dâhil edildiğinde, meta analiz sonucunda bulunan -0.470 ortalama etki büyüklüğünün, -0.408 olarak değiştiği görülmektedir. Bu değişiklik, önemsiz düzeyde olduğu için rapor edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 2 Depresyon ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Depresyon	53	695.838	0.000	92.383

Depresyon ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 53 df için 695.838 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değeri aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0,95}=695.838>70.993$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %92.383 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasında gözlemlenen varyansın %92.383'ü etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

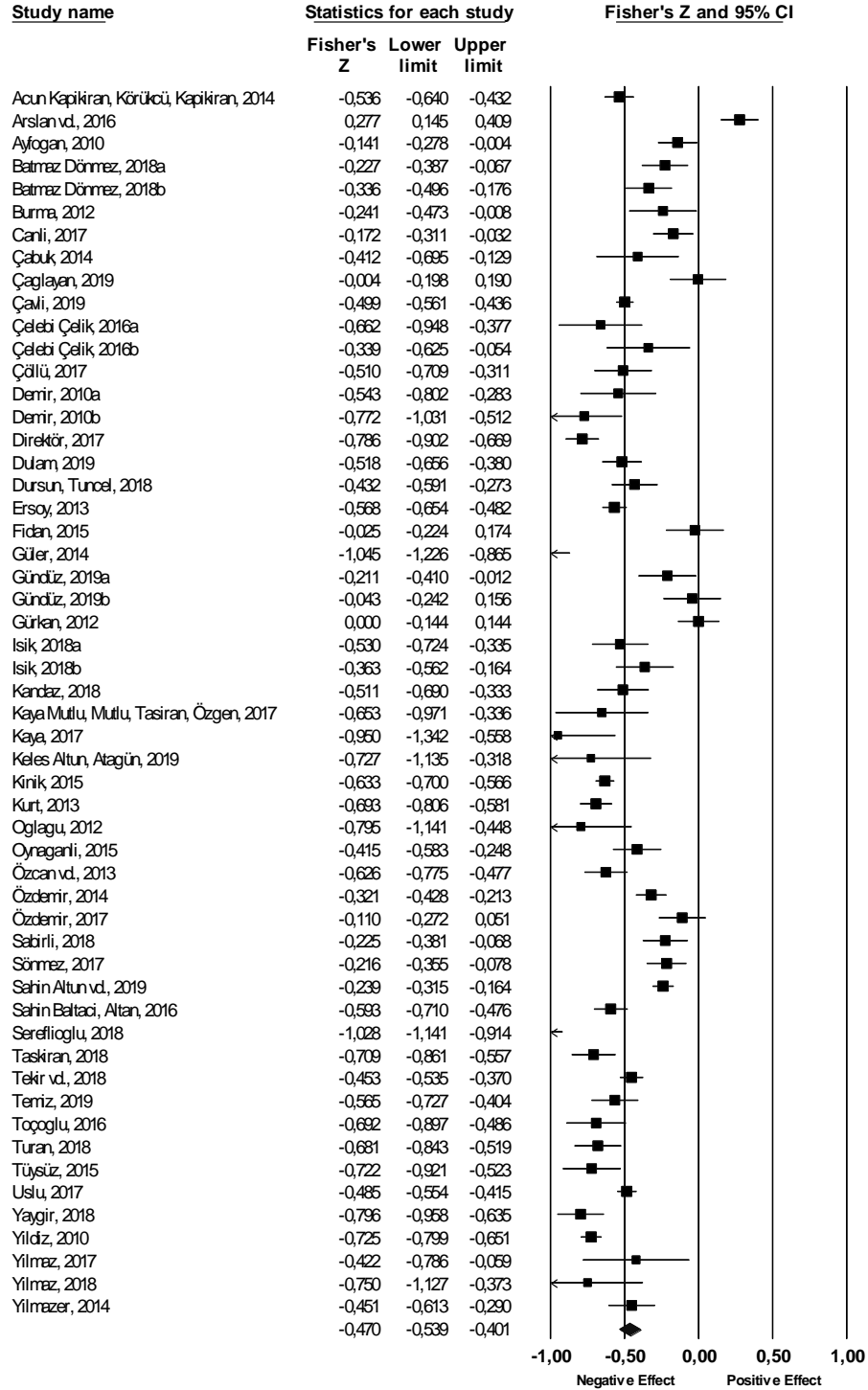
Depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki kapsamında incelenen 54 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 3'te yer verilmiştir.

Tablo 4. 3 Depresyon ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Depresyon	54	-0.470	0.035	0.001	-0.438	-0.493	-0.381	0.000

Depresyon ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre -0.438 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler depresyon ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Depresyon ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgular Şekil 4. 2'de yer verilmiştir.



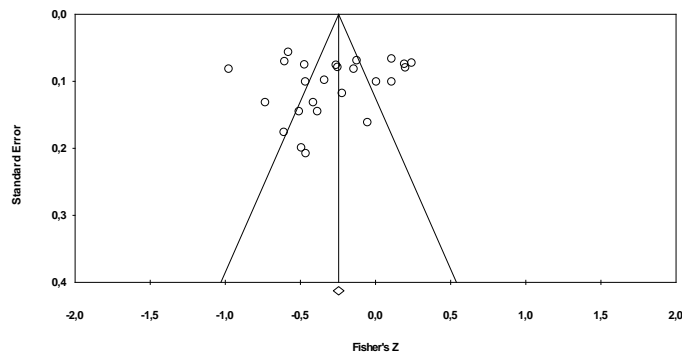
Şekil 4. 1 Depresyon ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

Şekil 4. 2’de görüldüğü üzere benlik saygısı ile depresyon arasındaki Fisher’s Z etki büyüklükleri -1.045 ile 0.277 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher’s Z değeri -0.470 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher’s Z değeri güven aralığı -0.539 ile -0.401 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında bir çalışma haricinde tamamının etki büyüklüklerinin negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar depresyon ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.1.2 Anksiyete

Anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 25 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %20’si (k=5) makale, %80’i (k=20) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %28’ini (k=7) ergenler, %72’sini (k=18) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 25 çalışmanın örneklem sayıları 26 ile 307 arasında değişen toplam 3107 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2010 ile 2019 arasında değişmektedir.

Anksiyete ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 25 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 3’te; Orwin’s Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger’s regression intercept, Duval ve Tweedie’s trim ve fill bulguları Tablo 4. 4’de verilmiştir.



Şekil 4. 3 Anksiyete ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4.3’te meta-analize dâhil edilen anksiyete ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 25 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 4 Anksiyete ve benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	-0.01 Zr için	589
Begg ve Mazummar	<i>p</i> (1-tailed)	0.152
Egger	<i>p</i> (1-tailed)	0.269
Duval ve Tweedie	Eksik çalışma sayısı	0

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre anksiyete ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan -0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 589 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde edilen NR değerinin araştırmaya dahil edilen sayının (k=25) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara (N_R=589) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation *p*=0.152 ve Egger's regression intercept analizine göre *p*=0.269 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (*p*>.05). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak simetri varsayımına dayalı olarak eksik çalışmaların sayısını tahmin etmeye dayalı bir analiz türü olan Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, sıfır emsal çalışma ihtiyaç olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre elde edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 5 Anksiyete ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Anksiyete	24	339.072	0.000	92.922

Anksiyete ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta-analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 24 df için 339.072 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=339.072 >36.415$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %92.922 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %92.922'ü etki

büyükliğindeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

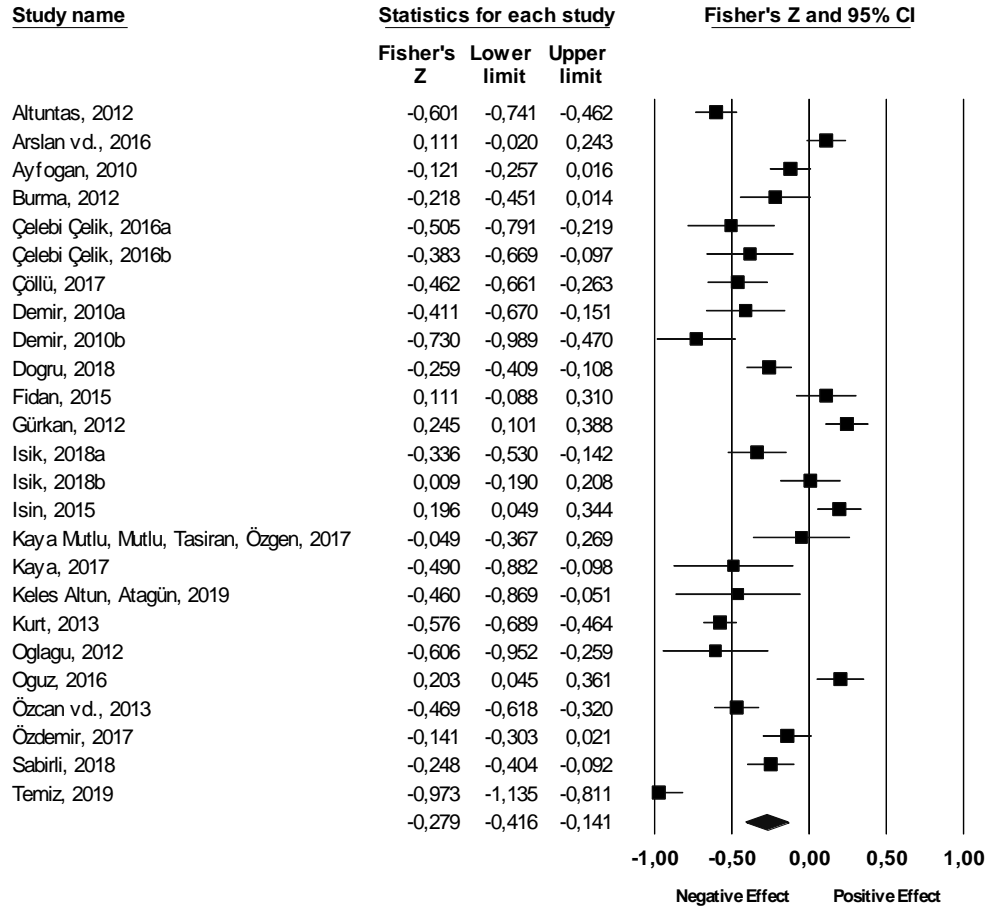
Anksiyete ve benlik saygısı arasındaki kapsamda incelenen 25 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4.6'da yer verilmiştir.

Tablo 4. 6 Anksiyete ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z_r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		p
						Alt Limit	Üst Limit	
Anksiyete	25	-0.279	0.070	0.005	-0.272	-0.394	-0.141	0.000

Anksiyete ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) -0.272 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler anksiyete ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, zayıf düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Anksiyete ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 4'te yer verilmiştir. Şekil 4. 4'te görüldüğü üzere benlik saygısı ile anksiyete arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri -0.973 ile 0.245 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri -0.279 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı -0.416 ile -0.141 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında 6 çalışmanın etki büyüklüğü pozitif, 19 çalışmanın etki büyüklüğü negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar anksiyete ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

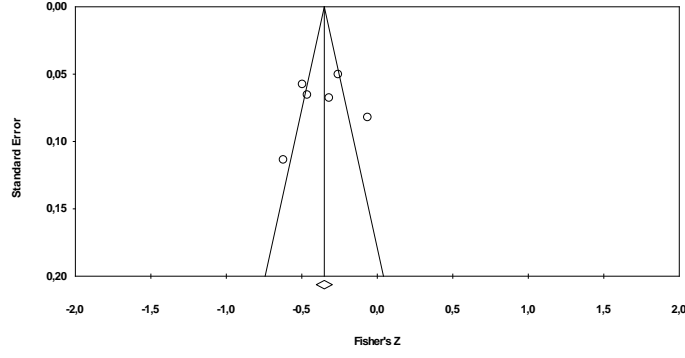


Şekil 4. 4 Anksiyete ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

4.1.3 Stres

Stres ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 6 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %66.67'si (k=4) makale, %33.33'ü (k=2) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %16.67'ini (k=1) ergenler, %83.33'ünü (k=5) yetişkinler oluştırmaktadır. Araştırmada incelenen 6 çalışmanın örneklem sayıları 80 ile 394 arasında değişen toplam 1378 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2013 ile 2019 arasında değişmektedir.

Stres ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 6 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 5'te; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 7'de verilmiştir.



Şekil 4. 5 Stres ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 5'te meta-analize dahil edilen stres ile benlik saygısı arasındaki ilişkisel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 6 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve eşit dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 7 Stres ve benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	-0.01 Zr için	205
Begg ve Mazummar	<i>p</i> (1-tailed)	0.425
Egger	<i>p</i> (1-tailed)	0.382
Duval ve Tweedie	Eksik çalışma sayısı	0

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre stres ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan -0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 205 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde edilen değerinin araştırmaya dahil edilen sayının (k=6) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R = 205$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.425$ ve Egger's regression intercept analizine göre $p=0.382$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise,

sıfır emsal çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre elde edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 8 Stres ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Stres	5	30.484	0.000	83.598

Stres ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta-analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 5 df için 30.484 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0,95}=30.484>11.070$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %83.598 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %83.598'i etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

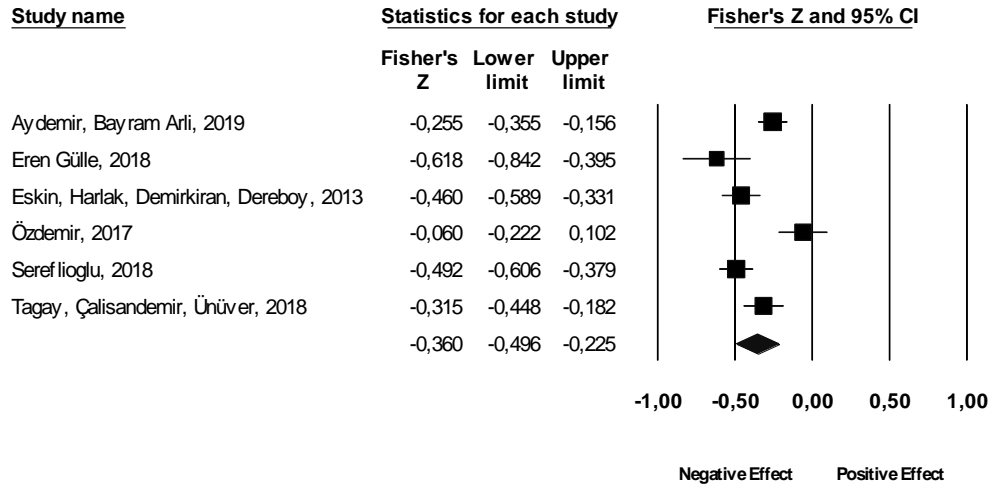
Stres ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 6 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 9'da yer verilmiştir.

Tablo 4. 9 Stres ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Stres	6	-0.360	0.069	0.005	-0.346	-0.459	-0.221	0.000

Stres ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) -0.346 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler stres ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Stres ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Sekil 4. 6'da yer verilmiştir.



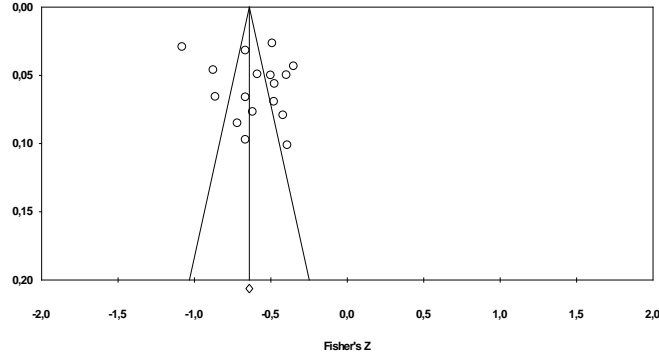
Şekil 4. 6 Stres ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

Şekil 4. 6'da görüldüğü üzere benlik saygısı ile stres arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri -0.618 ile -0.060 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri -0.360 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı -0.496 ile -0.225 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüğünün negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar stres ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.1.4 Yalnızlık

Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 17 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %41.18'i (k=7) makale, %58.82'si (k=10) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %23.53'ünü (k=4) ergenler, %76.47'sini (k=13) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 17 çalışmanın örneklem sayıları 100 ile 1386 arasında değişen toplam 7374 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2010 ile 2019 arasında değişmektedir.

Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 17 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 7'de; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 10'da verilmiştir.



Şekil 4. 7 Yalnızlık ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 7’de meta-analize dâhil edilen yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 17 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 10 Yalnızlık ve benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin’s Fail-Safe N	-0.01 Z_r için	1073
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.402
Egger	p (1-tailed)	0.187
	Eksik çalışma sayısı	2
Duval ve Tweedie	Hesaplanan değer	-0.601
	Düzeltilmiş değer	-0.631

Orwin’s Fail Safe N analizi sonucuna göre yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher’s Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan -0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 1073 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=17$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=1073$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.402$ ve Egger’s regression intercept analizine göre $p=0.187$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak simetri varsayımına dayalı olarak eksik çalışmaların sayısını tahmin etmeye dayalı bir analiz türü olan Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, 2 emsal çalışma dâhil edildiğinde, meta-analiz sonucunda bulunan -0.601 ortalama etki büyüklüğünün, -0.631 olarak değiştiği görülmektedir. Bu değişiklik, önemsiz düzeyde olduğu için rapor edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 11 Yalnızlık ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Yalnızlık	16	395.277	0.000	95.952

Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta-analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 16 df için 395.277 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0,95}=395.277 >26.296$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %95.952 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %95.952'i etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

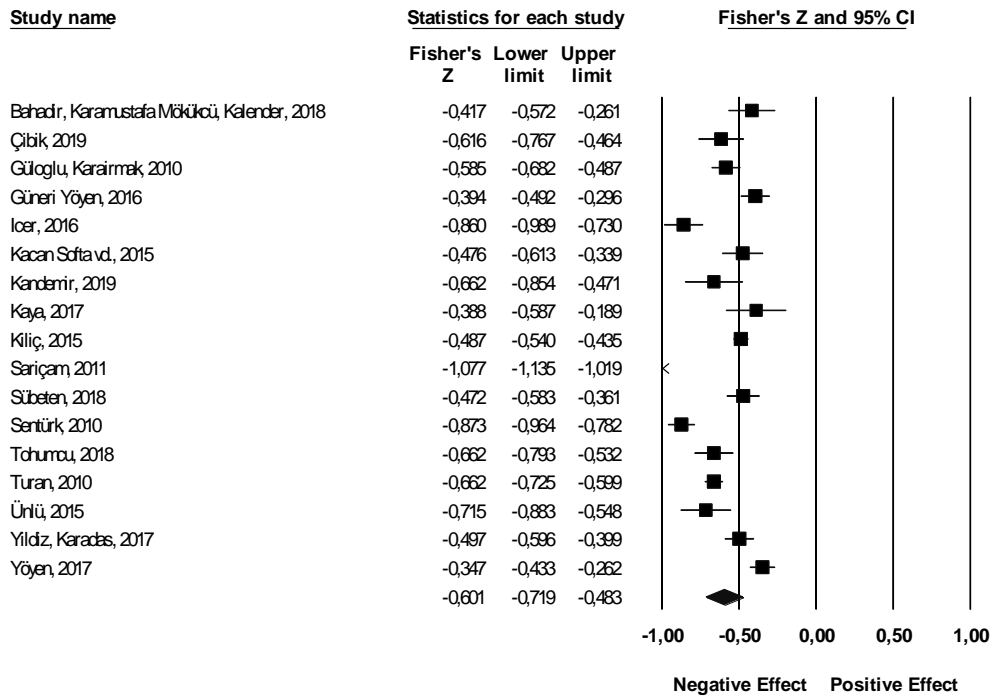
Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 17 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 12'de yer verilmiştir.

Tablo 4. 12 Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		p
						Alt Limit	Üst Limit	
Yalnızlık	17	-0.601	0.060	0.004	-0.538	-0.616	-0.449	0.000

Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) -0.538 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, güçlü düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta-analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 8'de yer verilmiştir.



Şekil 4. 8 Yalnızlık ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

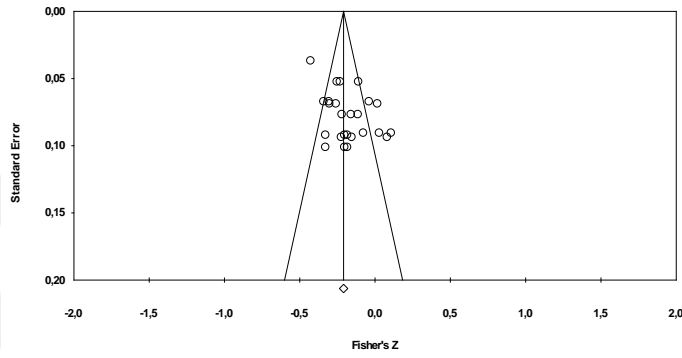
Şekil 4. 8'de görüldüğü üzere yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri -1.077 ile -0.347 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri -0.601 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı -0.719 ile -0.483 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüğünün negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar yalnızlık ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve güçlü düzeyde etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.1.5 Güvenli olmayan bağlanma

Güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 25 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan etki büyüklüklerinin %32'si

(k=8) korkulu bağlanma, %32'si (k=8) saplantılı bağlanma, %36'sı (k=9) kayıtsız bağlanma stillerinden oluşmaktadır. Araştırmada incelenen çalışmaların örneklem sayıları 100 ile 727 arasında değişen toplam 2154 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2010 ile 2019 arasında değişmektedir.

Güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 25 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 9'da; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 13'te verilmiştir.



Şekil 4. 9 Güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 9'da meta-analize dâhil edilen güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkisel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 25 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 13 Güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	-0.01 Zr için	498
Begg ve Mazummar	<i>p</i> (1-tailed)	0.141
Egger	<i>p</i> (1-tailed)	0.003
	Eksik çalışma sayısı	2
Duval ve Tweedie	Hesaplanan değer	-0.178
	Düzeltilmiş değer	-0.156

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki

büyüklüğü değeri olan -0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 498 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dâhil edilen sayının ($k=25$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=498$) göre yayın yanlılığı olmadığını söyleyebiliriz.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.141$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar yayın yanlılığı olmadığını göstermektedir (Özgözü ve Altunay, 2016).

Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, 2 emsal çalışma dâhil edildiğinde, meta analiz sonucunda bulunan -0.177 ortalama etki büyüklüğünün, -0.156 olarak değiştiği görülmektedir. Bu değişiklik, önemsiz düzeyde olduğu için rapor edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Egger's regression intercept analizine göre $p=0.003$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak meta-analize alınan çalışmaların yanlılık durumu diğer yayın yanlılığı bulguları ile bir bütün olarak incelendiğinde yayın yanlılığı olmadığını yönünde destekleyici bulgular daha fazladır.

Tablo 4. 14 Güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Güvenli Olmayan Bağlanma	24	99.896	0.000	75.975

Güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 24 df için 99.896 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=99.896>36.415$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %75.975 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %75.975'i etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Petiti, 2000).

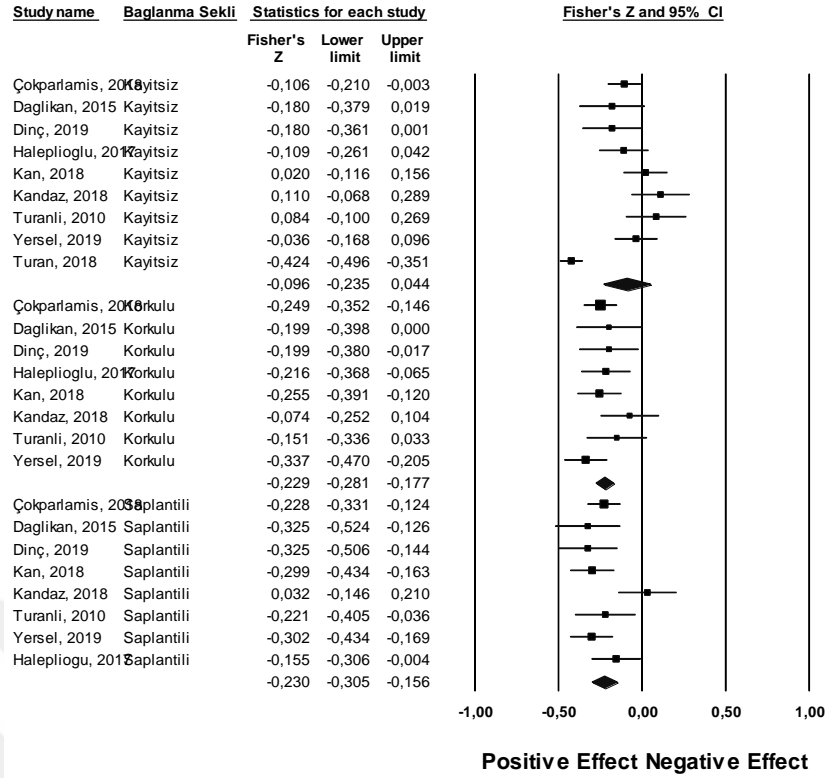
Güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 25 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 15'te yer verilmiştir.

Tablo 4. 15 Güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z_r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		p
						Alt Limit	Üst Limit	
Güvenli Olmayan Bağlanma	25	-0.178	0.030	0.001	-0.176	-0.232	-0.118	0.000

Güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) -0.176 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, zayıf düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 10'da yer verilmiştir. Şekil 4. 10'da görüldüğü üzere benlik saygısı ile kayıtsız bağlanma arasındaki Fisher's Z etki büyüklük değeri -0.096 (C.I.=[-0.245;-0.044]), benlik saygısı ile korkulu bağlanma arasındaki Fisher's Z etki büyüklük değeri -0.229 (C.I.=[-0.281;-0.177]), benlik saygısı ile saplantılı bağlanma arasındaki Fisher's Z etki büyüklük değeri -0.230 (C.I.=[-0.305;-0.156]) olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında çalışmaların büyük bölümünün etki büyüklüklerinin negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

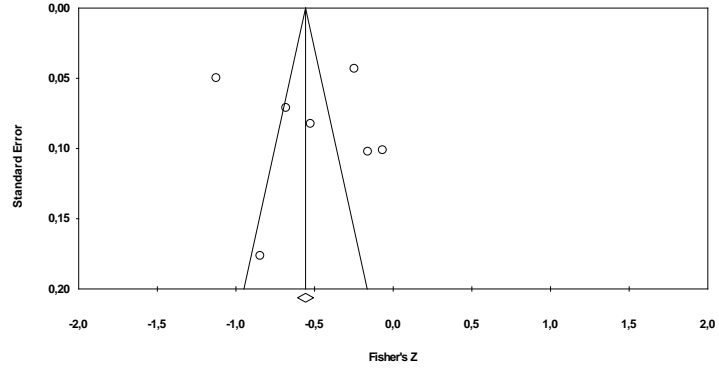


Şekil 4. 10 Güvenli olmayan bağlanma ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

4.1.6 Çocukluk çağı travması

Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 7 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %28.57'si (k=2) makale, %71.43'ü (k=5) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %28.57'sini (k=2) ergenler, %71.43'ünü (k=5) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 7 çalışmanın örneklem sayıları 35 ile 530 arasında değişen toplam 1511 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2012 ile 2019 arasında değişmektedir.

Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki ilişki kapsamında incelenen 7 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 11'de; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 16'da verilmiştir.



Şekil 4. 11 Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4.11’de meta-analize dâhil edilen çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Yayın yanlılığı hakkında daha detaylı bilgi için diğer analizler yapılmıştır.

Tablo 4. 16 Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin’s Fail-Safe N	-0.01 Zr için	384
Begg ve Mazummar	<i>p</i> (1-tailed)	0.440
Egger	<i>p</i> (1-tailed)	0.396
Duval ve Tweedie	Eksik çalışma sayısı	0

Orwin’s Fail Safe N analizi sonucuna göre çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher’s Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan -0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 384 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=7$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=384$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.440$ ve Egger’s regression intercept analizine göre $p=0.396$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpm ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Twedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, sıfır emsal çalışma ihtiyaç olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre elde edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 17 Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Çocukluk Çağı Travması	6	222.597	0.000	97.305

Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta-analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 6 df için 222.597 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değeri aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=222.597>12.592$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %97.305 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %97.305'i etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Petiti, 2000).

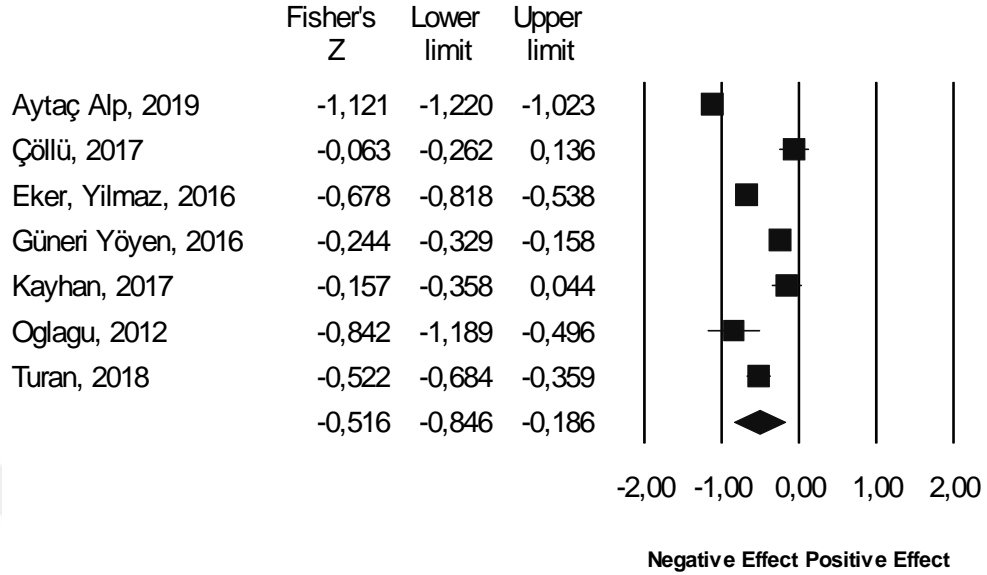
Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 7 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 18'de yer verilmiştir.

Tablo 4. 18 Çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Çocukluk Çağı Travması	7	-0.516	0.168	0.028	-0.475	-0.689	-0.184	0.000

Çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) -0.475 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 12'de yer verilmiştir.



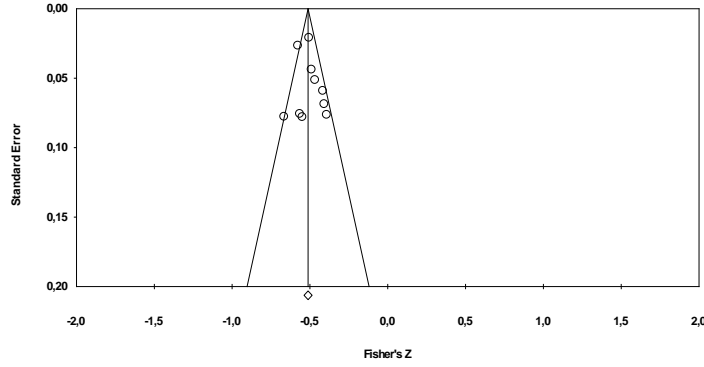
Şekil 4. 12 Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

Şekil 4. 12'de görüldüğü üzere çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri -1.121 ile -0.063 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri -0.516 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı -0.846 ile -0.186 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüğünün negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.1.7 Sosyal görünüş kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 10 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %20'si (k=2) makale, %80'i (k=8) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %60'ını (k=6) ergenler, %40'ını (k=4) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 10 çalışmanın örneklem sayıları 166 ile 2222 arasında değişen toplam 5683 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2012 ile 2019 arasında değişmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki kapsamda incelenen 10 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 13'te; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 19'da verilmiştir.



Şekil 4. 13 Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 13'te meta-analize dâhil edilen sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Yayın yanlılığı hakkında daha detaylı bilgi için diğer analizler yapılmıştır.

Tablo 4. 19 Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	-0.01 Zr için	502
Begg ve Mazummar	<i>p</i> (1-tailed)	0.394
Egger	<i>p</i> (1-tailed)	0.260
	Eksik çalışma sayısı	1
Duval ve Tweedie	Hesaplanan değer	-0.503
	Düzeltilmiş değer	-0.510

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan -0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 502 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=10$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=502$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.394$ ve Egger's regression intercept analizine göre $p=0.260$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, 1 emsal çalışma dâhil edildiğinde, meta-analiz sonucunda bulunan -0.503 ortalama etki büyüklüğünün, -0.510 olarak değiştiği görülmektedir. Bu değişiklik, önemsiz düzeyde olduğu için rapor edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 20 Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Sosyal Görünüş Kaygısı	9	18.782	0.027	52.052

Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 9 df için 18.782 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=18.782>16.919$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %52.052 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %52.052'i etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

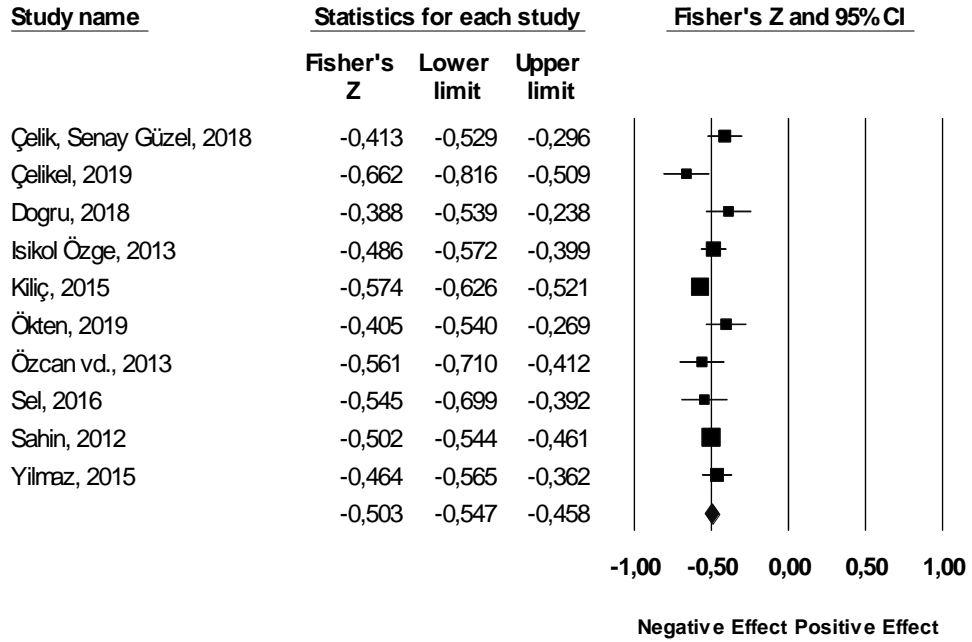
Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 10 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Zr), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 21'de yer verilmiştir.

Tablo 4. 21 Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Sosyal Görünüş Kaygısı	10	-0.503	0.023	0.001	-0.464	-0.498	-0.429	0.000

Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) -0.464 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 14'te yer verilmiştir.



Şekil 4. 14 Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

Şekil 4. 14'te görüldüğü üzere sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri -0.662 ile -0.388 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri -0.503 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı -0.547 ile -0.458 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüğünün

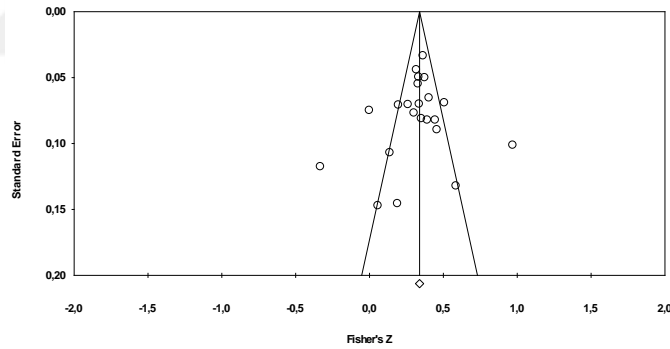
negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif yönlü etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.2 Koruyucu Faktörler

4.2.1 Algılanan sosyal destek

Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 22 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %27.27'si (k=6) makale, %72.73'ü (k=16) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %18.18'ini (k=4) ergenler, %81.82'sini (k=18) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 22 çalışmanın örneklem sayıları 49 ile 883 arasında değişen toplam 4942 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2011 ile 2019 arasında değişmektedir.

Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 22 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 15'de; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 22 'de verilmiştir.



Şekil 4. 15 Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 15'te meta-analize dâhil edilen algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkisel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 22 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 22 Algılanan sosyal destek ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	0.01 Zr için	724
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.325
Egger	p (1-tailed)	0.290
Duval ve Tweedie	Eksik çalışma sayısı	0

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan 0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 724 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=22$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=724$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.325$ ve Egger's regression intercept analizine göre $p=0.290$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, sıfır emsal çalışma ihtiyaç olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre elde edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 23 Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Algılanan Sosyal Destek	21	120.584	0.000	82.585

Algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 21 df için 120.584 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0,95}=120.584>32.671$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %82.585 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir.

Meta analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %82.585'i etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

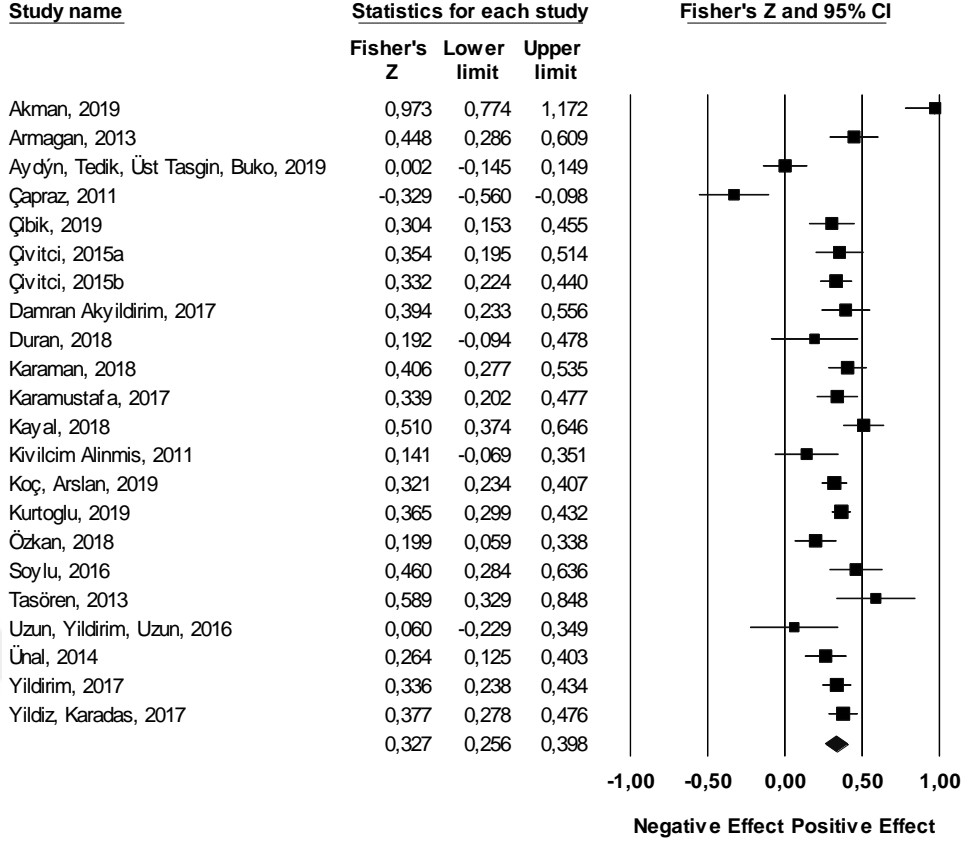
Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki kapsamda incelenen 22 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 24'te yer verilmiştir.

Tablo 4. 24 Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z_r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		p
						Alt Limit	Üst Limit	
Algılanan Sosyal Destek	22	0.327	0.036	0.001	0.316	0.250	0.378	0.000

Algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) 0.316 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 16'da yer verilmiştir. Şekil 4. 16'da görüldüğü üzere benlik saygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri -0.329 ile 0.973 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri 0.327 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı 0.256 ile 0.398 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında bir çalışma haricinde tamamının etki büyüklüklerinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

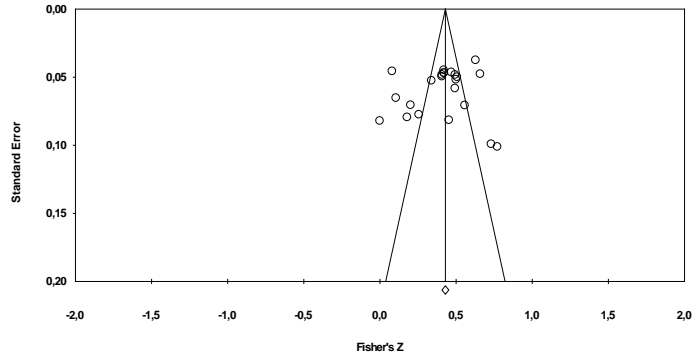


Şekil 4. 16 Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

4.2.2 Yaşam doyumu

Yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 23 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %4.78'i (k=8) makale, %65.22'si (k=15) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %34.78'ini (k=8) ergenler, %65.22'sini (k=15) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 23 çalışmanın örneklem sayıları 100 ile 700 arasında değişen toplam 7615 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2010 ile 2019 arasında değişmektedir.

Yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 23 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 17'de; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 25'te verilmiştir.



Şekil 4. 17 Yaşam doyumu ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 17’de meta-analize dâhil edilen yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 25 Yaşam doyumu ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin’s Fail-Safe N	0.01 Zr için	966
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.336
Egger	p (1-tailed)	0.192
	Eksik çalışma sayısı	2
Duval ve Tweedie	Hesaplanan değer	0.416
	Düzeltilmiş değer	0.389

Orwin’s Fail Safe N analizi sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher’s Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan 0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 966 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=23$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=966$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.336$ ve Egger’s regression intercept analizine göre $p=0.192$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, 2 emsal çalışma dâhil edildiğinde, meta-analiz sonucunda bulunan 0.416 ortalama etki büyüklüğünün, 0.389 olarak değiştiği görülmektedir. Bu değişiklik, önemsiz düzeyde olduğu için rapor edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 26 Yaşam doyumu ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Yaşam Doyumu	22	219.670	0.000	89.985

Yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta-analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 22 df için 219.670 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0,95}=219.670>33.924$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %89.985 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %89.985'i etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

Yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 23 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 27'de yer verilmiştir.

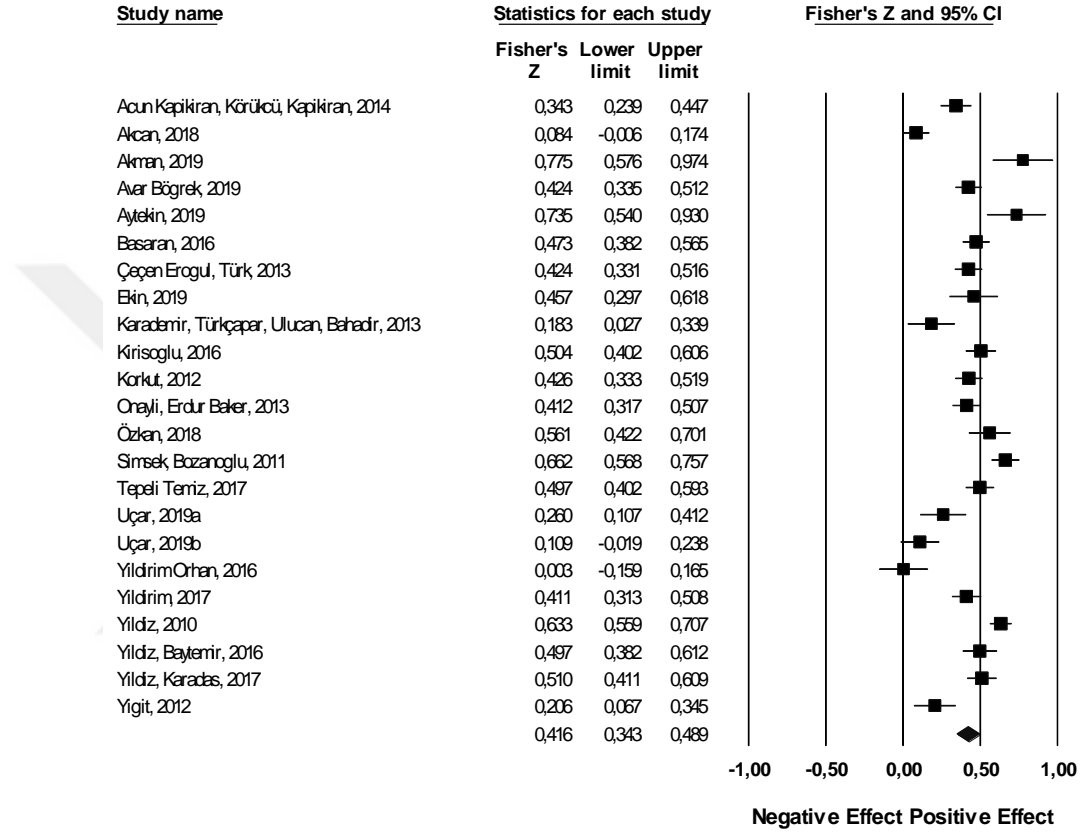
Tablo 4. 27 Yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Yaşam Doyumu	23	0.416	0.037	0.001	0.394	0.331	0.453	0.000

Yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) 0.394 olarak hesaplanmıştır. Bu

veriler yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 18'de yer verilmiştir.



Şekil 4. 18 Yaşam doyumu ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

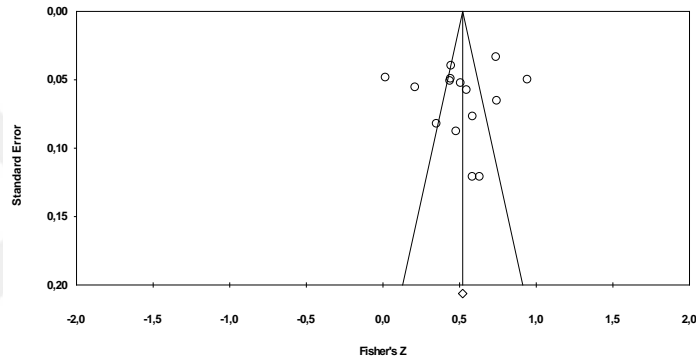
Şekil 4. 18'de görüldüğü üzere benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri 0.003 ile 0.775 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri 0.416 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı 0.343 ile 0.489 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüklerinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.2.3 Psikolojik sağlamlık

Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 15 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %20'si (k=3) makale, %80'i (k=12)

lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %13.33'ünü ($k=2$) ergenler, %86.67'sini ($k=13$) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 15 çalışmanın örneklem sayıları 71 ile 883 arasında değişen toplam 4949 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2010 ile 2019 arasında değişmektedir.

Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 15 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4.19'da; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4.28'de verilmiştir.



Şekil 4.19 Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4.19'da meta-analize dâhil edilen psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkisel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 15 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4.28 Psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	0.01 Zr için	766
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.214
Egger	p (1-tailed)	0.369
	Eksik çalışma sayısı	4
Duval ve Tweedie	Hesaplanan değer	0.471
	Düzeltilmiş değer	0.394

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki

büyüklüğü değeri olan 0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 766 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=15$) beş katının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=766$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.214$ ve Egger's regression intercept analizine göre $p=0.369$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Tweedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, 4 emsal çalışma dâhil edildiğinde, meta analiz sonucunda bulunan 0.471 ortalama etki büyüklüğünün, 0.394 olarak değiştiği görülmektedir. Bu değişiklik, önemsiz düzeyde olduğu için rapor edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 29 Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Psikolojik Sağlamlık	14	277.360	0.000	94.652

Psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta-analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 14 df için 277.360 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=277.360>23.685$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %94.652 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %94.652'si etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

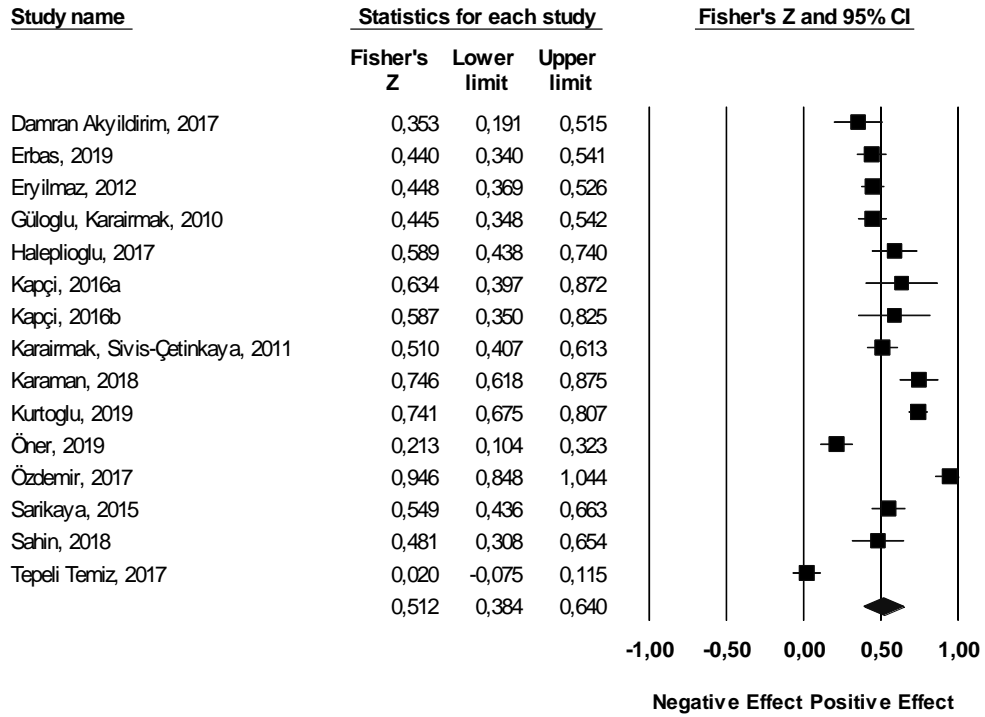
Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 15 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4.30'da yer verilmiştir.

Tablo 4. 30 Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Psikolojik Sağlamlık	15	0.512	0.065	0.004	0.471	0.366	0.565	0.000

Psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) 0.471 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 20'de yer verilmiştir.



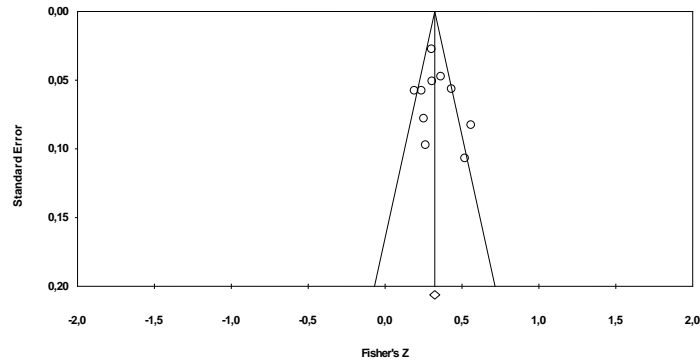
Şekil 4. 20 Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

Şekil 4. 20’de görüldüğü üzere benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki Fisher’s Z etki büyüklükleri 0.020 ile 0.946 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher’s Z değeri 0.512 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher’s Z değeri güven aralığı 0.384 ile 0.640 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüklerinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.2.1 Problem çözme becerisi

Problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 10 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %40’ı (k=4) makale, %60’ı (k=6) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %30’unu (k=3) ergenler, %70’ini (k=7) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 10 çalışmanın örneklem sayıları 90 ile 1295 arasında değişen toplam 3547 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2011 ile 2019 arasında değişmektedir.

Problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 10 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 21’de; Orwin’s Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger’s regression intercept, Duval ve Tweedie’s trim ve fill bulguları Tablo 4. 31’de verilmiştir.



Şekil 4. 21 Problem çözme becerisi ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 21’de meta-analize dâhil edilen problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasındaki ilişkisel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım

göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 10 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 31 Problem çözme becerisi ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	0.01 Zr için	313
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.295
Egger	p (1-tailed)	0.216
Duval ve Tweedie	Eksik çalışma sayısı	0

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan 0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 313 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=10$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=313$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.395$ ve Egger's regression intercept analizine göre $p=0.216$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Twedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, sıfır emsal çalışma ihtiyaç olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre elde edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 32 Problem çözme becerisi ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Problem Çözme Becerisi	9	25.013	0.003	64.019

Problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 9 df için 277.360 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=25.013>16.919$) heterojen dağılım gösterdiği

söylenbilir (Higgins ve Thompson, 2002). I^2 değerinin %64.019 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, %50 orta düzeyde heterojenliği ve %75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %64.019'u etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

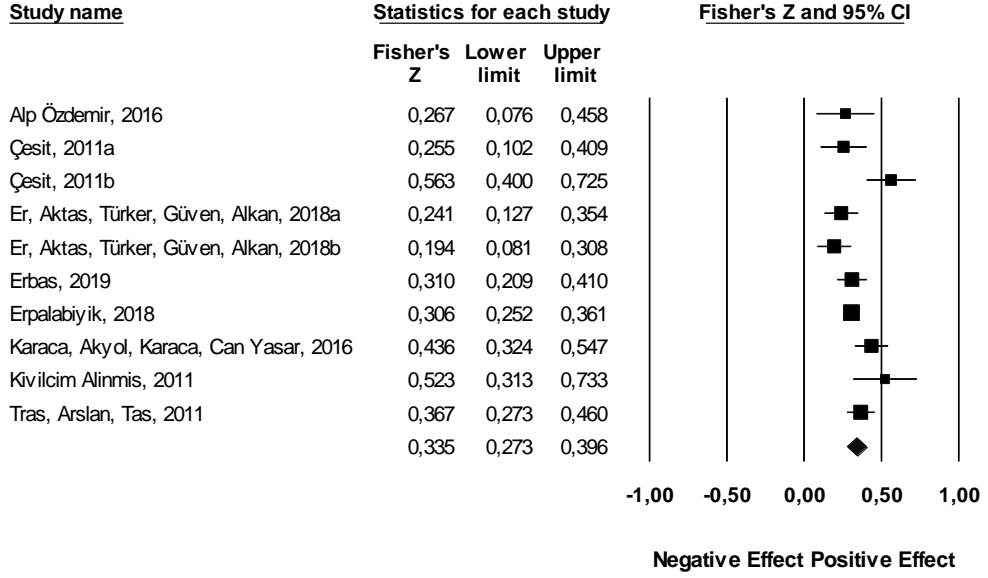
Problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 10 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 33'te yer verilmiştir.

Tablo 4. 33 Problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z_r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		p
						Alt Limit	Üst Limit	
Problem Çözme Becerisi	10	0.335	0.031	0.001	0.323	0.267	0.376	0.000

Problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) 0.323 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 22'de yer verilmiştir. Şekil 4. 22'de görüldüğü üzere benlik saygısı ile problem çözme becerisi arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri 0.194 ile 0.563 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri 0.335 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı 0.273 ile 0.396 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüklerinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

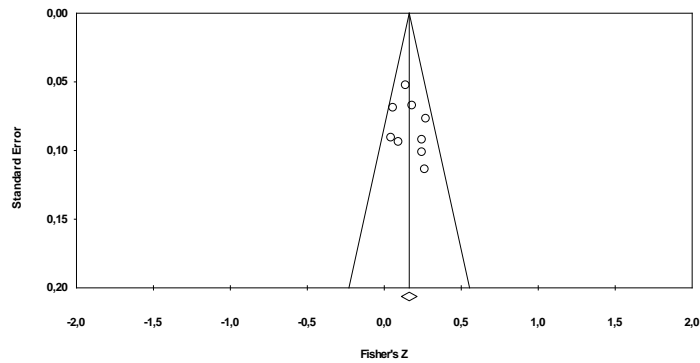


Şekil 4. 22 Problem çözme becerisi ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

4.2.5 Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 9 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmalar lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %33.33'ünü (k=3) ergenler, %66.67'sini (k=6) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 9 çalışmanın örneklem sayıları 80 ile 362 arasında değişen toplam 1507 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2010 ile 2019 arasında değişmektedir.

Güvenli bağlanma ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 9 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 23'te; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 34'de verilmiştir.



Şekil 4. 23 Güvenli bağlanma ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 23'te meta-analize dâhil edilen güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 9 çalışmanın grafiğin üst kısmında dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 34. Güvenli bağlanma ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	0.01 Zr için	137
Begg ve Mazummar	<i>p</i> (1-tailed)	0.202
Egger	<i>p</i> (1-tailed)	0.215
Duval ve Tweedie	Eksik çalışma sayısı	0

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre algılanan güvenli bağlanma ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan 0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 137 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=9$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=137$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.202$ ve Egger's regression intercept analizine göre $p=0.215$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözgü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Twedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, sıfır emsal çalışma ihtiyaç olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre elde edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 35 Güvenli bağlanma ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Güvenli Bağlanma	8	9.034	0.339	11.443

Güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 8 df için 9.034 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değer altında olmasından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=9.034<15.507$) homojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %11.443 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %11.443'u etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den büyük olması çalışmaların homojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

Güvenli bağlanma ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 9 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 36'da yer verilmiştir.

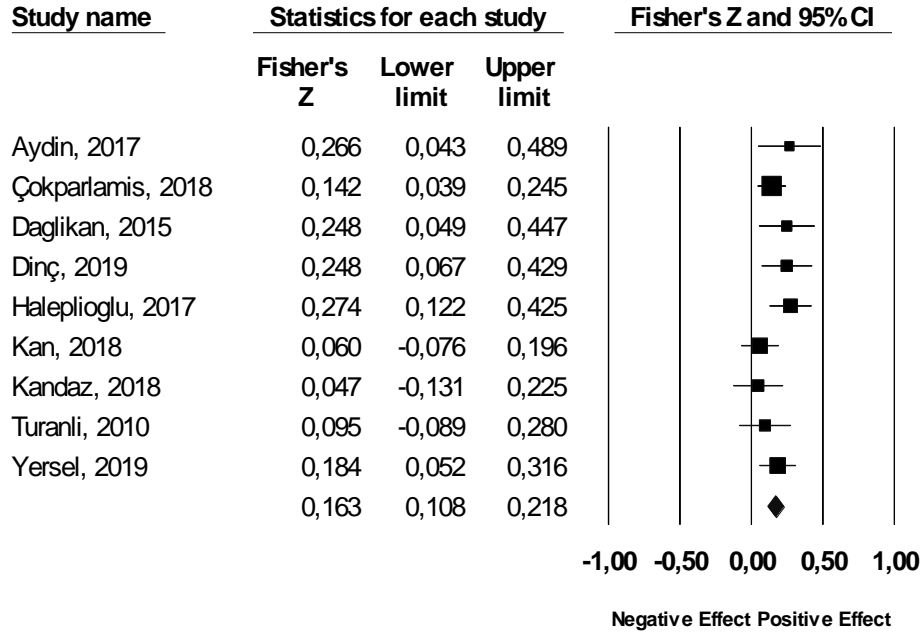
Tablo 4. 36 Güvenli bağlanma ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart t Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		p
						Alt Limit	Üst Limit	
Güvenli Bağlanma	9	0.163	0.028	0.001	0.162	0.108	0.215	0.000

Güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) 0.162 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü, zayıf düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 24'te yer verilmiştir. Şekil 4. 24'te görüldüğü üzere benlik saygısı ile güvenli bağlanma arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri 0.047 ile 0.274 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri 0.163 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı 0.108 ile 0.218 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüklerinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlar güvenli bağlanma ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

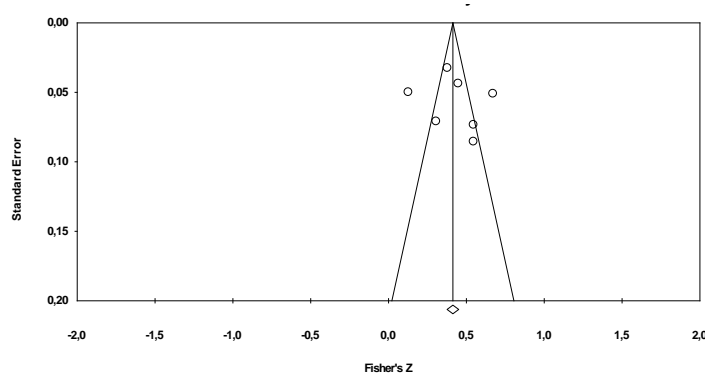


Şekil 4. 24 Güvenli bağlanma ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

4.2.6 Öz-yeterlik

Öz-yeterlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 7 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %57.14'ü (k=4) makale, %42.86'sı (k=3) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %28.57'sini (k=2) ergenler, %71.43'ünü (k=5) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 7 çalışmanın örneklem sayıları 139 ile 933 arasında değişen toplam 2752 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2012 ile 2019 arasında değişmektedir.

Öz -yeterlik ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 7 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 25'te; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 37'de verilmiştir.



Şekil 4. 25 Öz yeterlik ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 25'te meta-analize dâhil edilen öz yeterlik ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 7 çalışmanın grafiğin üst kısmında ve simetrik dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 37 Öz- yeterlik ile benlik saygısı çalışmalarının yanlılık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin's Fail-Safe N	0.01 Zr için	283
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.226
Egger	p (1-tailed)	0.334
Duval ve Tweedie	Eksik çalışma sayısı	0

Orwin's Fail Safe N analizi sonucuna göre algılanan öz -yeterlik ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher's Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan 0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 283 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=7$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=283$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.226$ ve Egger's regression intercept analizine göre $p=0.334$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Twedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, sıfır emsal çalışma ihtiyaç olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre elde edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 35 Öz yeterlik ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Öz -Yeterlik	6	67.373	0.000	91.094

Öz-yeterlik ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 6 df için 67.373 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0,95}=67.373>12.592$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %91.094 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, %50 orta düzeyde heterojenliği ve %75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %91.094'ü etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

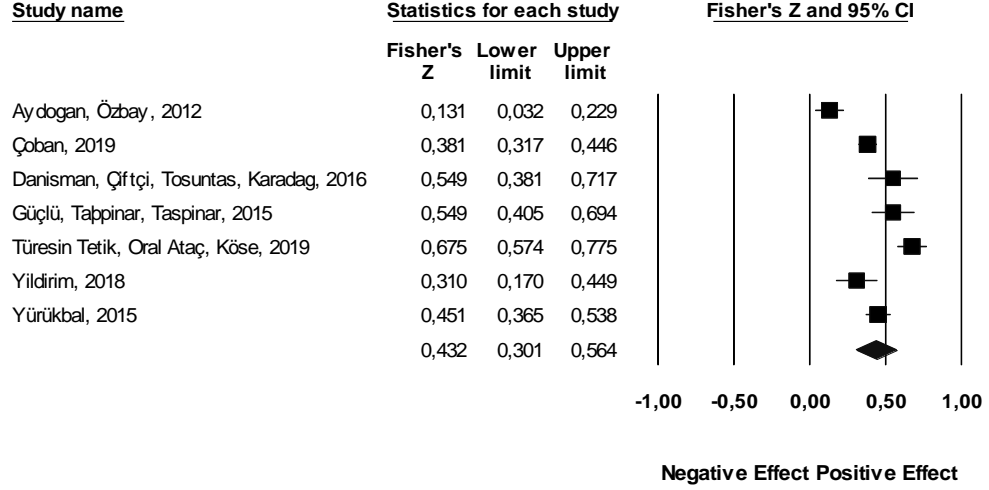
Öz -yeterlik ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 7 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 39'da yer verilmiştir.

Tablo 4. 39 Öz- yeterlik ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Öz -Yeterlik	7	0.432	0.067	0.005	0.407	0.292	0.511	0.000

Öz- yeterlik ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) 0.407 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler öz yeterlik ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Öz- yeterlik ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 26'da yer verilmiştir.



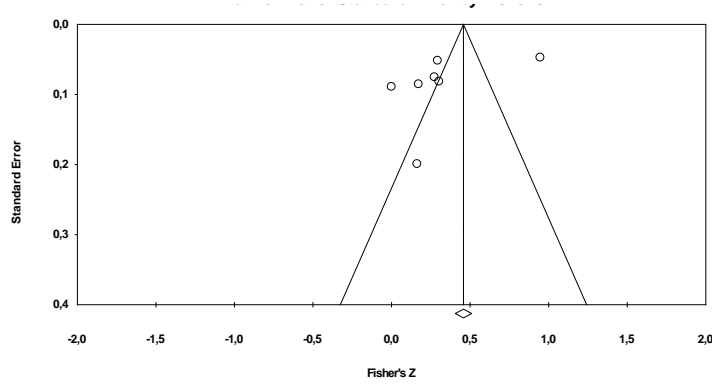
Şekil 4. 26 Öz- yeterlik ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

Şekil 4. 26'da görüldüğü üzere benlik saygısı ile öz yeterlik arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri 0.131 ile 0.675 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri 0.432 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı 0.301 ile 0.564 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüklerinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar öz -yeterlik ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

4.2.7 Empati

Empati ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü 7 araştırmadan elde edilmiştir. Araştırmaların %42.86'sı (k=3) makale, %57.14'ü (k=4) lisansüstü tez çalışmasından oluşmaktadır. Bu araştırmadaki örneklem düzeyinin %28.57'sini (k=2) ergenler, %71.43'ünü (k=5) yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen 7 çalışmanın örneklem sayıları 28 ile 436 arasında değişen toplam 1422 ergen/yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmalara ait yayın yılları ise 2011 ile 2018 arasında değişmektedir.

Empati ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 7 çalışmanın rastgele etkiler modeline göre yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği Şekil 4. 27'de; Orwin's Fail-Safe N, Begg ve Mazummar rank correlation, Egger's regression intercept, Duval ve Tweedie's trim ve fill bulguları Tablo 4. 40'da verilmiştir.



Şekil 4. 27 Empati ve benlik saygısı yayın yanlılığına ilişkin huni grafiği

Şekil 4. 27’de meta-analize dâhil edilen empati ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyel çalışmaların etki büyüklükleri gösterilmektedir. Çalışmaların üst kısımda yer alması önemli etki büyüklüğüne sahip olduğunu, simetrik dağılım göstermesi yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir. Araştırmada incelenen 7 çalışmanın grafiğin üst kısmında dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4. 40 Empati ile benlik saygısı çalışmalarının yanlık analizleri

Yayın Yanlılığı Analizi	Kriter	Değer
Orwin’s Fail-Safe N	-0.01 Zr için	314
Begg ve Mazummar	p (1-tailed)	0.326
Egger	p (1-tailed)	0.084
	Eksik çalışma sayısı	2
Duval ve Tweedie	Hesaplanan değer	0.318
	Düzeltilmiş değer	0.404

Orwin’s Fail Safe N analizi sonucuna göre algılanan empati ve benlik saygısı arasındaki genel etki büyüklüğüne dayalı Fisher’s Z değerini önemsiz etki büyüklüğü değeri olan 0.01 düzeyine düşürebilmek için etki büyüklüğü 0.00 olan 314 çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Elde N_R değerinin araştırmaya dahil edilen sayının ($k=7$) beş katının on fazlasının üzerinde olması yayın yanlılığı olmadığını söylemek için yeterlidir. Elde edilen bulgulara ($N_R=314$) göre yayın yanlılığı olmadığı söylenebilir.

Begg ve Mazumdar rank correlation $p=0.326$ ve Egger’s regression intercept analizine göre $p=0.084$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmayan Begg ve Mazumdar ve Egger değeri yayın yanlılığı olmadığını göstergesidir (Özgözü ve Altunay, 2016; Sedgwick, 2013).

Son olarak Duval ve Tweedie's kırpma ve doldurma analizi yapılmıştır (Duval ve Twedie, 2000). Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur yöntemi sonucuna göre ise, 2 emsal çalışma dâhil edildiğinde, meta analiz sonucunda bulunan 0.318 ortalama etki büyüklüğünün, 0.404 olarak değiştiği görülmektedir. Bu değişiklik, önemsiz düzeyde olduğu için rapor edilen etki büyüklüğünün güvenilir olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4. 41 Empati ve benlik saygısı çalışmalarının heterojenlik sonuçları

Risk Faktörü	df (Q)	Q-değeri	P	I ²
Empati	6	161.891	0.000	96.294

Empati ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların heterojenlik testinde Q değeri 6 df için 161.891 bulunmuştur. Hesaplanan toplam heterojenlik değeri kay-kare tablosundaki değerini aştığından dolayı çalışmaların ($\chi^2_{0.95}=161.891>12.592$) heterojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Higgins ve Thompson, 2002). I² değerinin %96.294 (% 25 düşük düzeyde heterojenliği, % 50 orta düzeyde heterojenliği ve % 75 yüksek) olduğu görülmektedir. Meta analize dahil edilen çalışmalar arasındaki gözlemlenen varyansın %96.294'ü etki büyüklüğündeki gerçek farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca p değerinin 0.05 den küçük olması çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. (Petiti, 2000).

Empati ve benlik saygısı arasındaki kapsamında incelenen 7 çalışmanın rastgele erkiler modeline göre birleştirilmiş Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), birleştirilmiş korelasyon değerleri (ES), güven aralıkları, anlamlılık değerlerini (p) içeren istatistiksel bulgulara Tablo 4. 42'de yer verilmiştir.

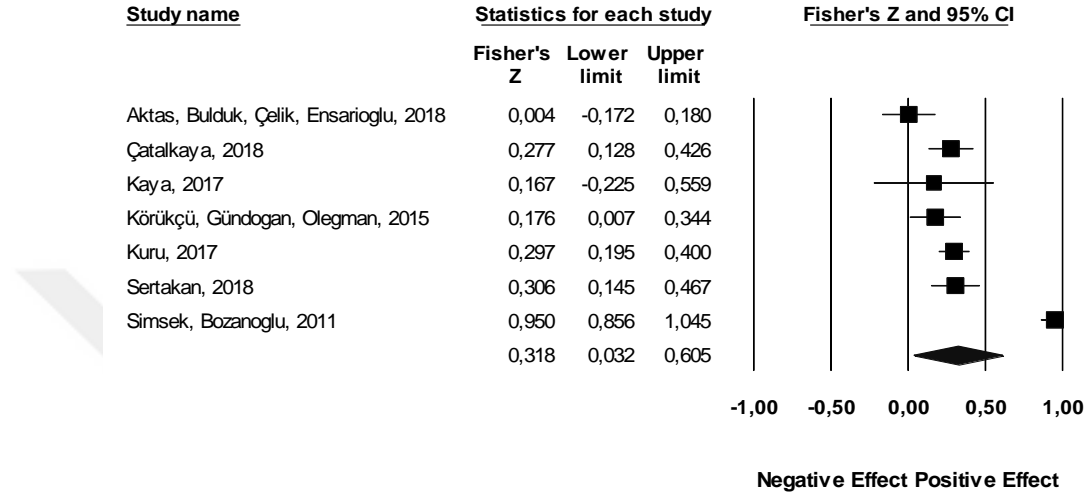
Tablo 4. 42 Empati ve benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin bulgular

Risk Faktörü	k	Z _r	Standart Hata	Varyans	ES	%95 Güven Aralığı		P
						Alt Limit	Üst Limit	
Empati	7	0.318	0.146	0.021	0.308	0.031	0.541	0.030

Empati ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların rastgele etkiler modeline göre etki büyüklüğü (ES) 0.318 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler empati ile

benlik saygısı arasında pozitif yönlü, orta düzey etkili ve anlamlı düzeyde ($p<0.05$) bir etkinin varlığına işaret etmektedir.

Empati ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dayalı olarak meta analiz kapsamına alınan çalışmaların her bir için Fisher's Z etki büyüklükleri (Z_r), güven aralıklarını ve orman grafiklerini içeren bulgulara Şekil 4. 28'de yer verilmiştir.



Şekil 4. 28 Empati ve benlik saygısı Fisher's Z etki büyüklüğü orman grafiği

Şekil 4. 28'de görüldüğü üzere benlik saygısı ile empati arasındaki Fisher's Z etki büyüklükleri 0.004 ile 0.950 arasında değişmektedir ve rastgele etki modeline göre tüm çalışmaların Fisher's Z değeri 0.318 olarak hesaplanmıştır. Genel etki büyüklüğüne ait Fisher's Z değeri güven aralığı 0.032 ile 0.605 olarak hesaplanmıştır. Grafiğe bakıldığında tüm çalışmaların etki büyüklüklerinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar empati ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde yapılan çalışmaya ait tartışma, sonuç ve öneriler yer almaktadır.

5.1 Tartışma

Yapılan meta-analiz çalışmasında, benlik saygısı ile ilişkisi incelenen çalışmalar risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak iki grupta incelenmiştir. Yapılan alan taraması sonucu benlik saygısı ile negatif ilişkili çalışmalar risk faktörü (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma türleri, çocukluk çağı travması ve sosyal görünüş kaygısı), pozitif ilişki gösteren çalışmalar koruyucu faktörler (algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) başlığı altında toplanmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırmada 153 çalışmadan 237 veriye ulaşılmıştır.

Benlik saygısı konulu çalışmaların 1980’li yıllara kadar uzandığı ancak yapılan çalışmaların geçmişten günümüze her yıl artarak devam ettiği, son on yılda gerçekleştirilen çalışmaların toplam çalışmaların çok büyük bir kısmını oluşturduğu görülmüştür. Yapılan araştırmayı hem güncel veriler ışığında gerçekleştirmek hem de toplam çalışmanın büyük kısmını oluşturması nedeni ile son on yıla ait çalışmalar dâhil edilmiştir. Araştırmaya sadece Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar dâhil edilmiştir. Ayrıca araştırmaya bir jüri tarafından değerlendirilmiş olması ya da bir hakem sürecinden geçmiş olması nedeni ile makale ve tez türünden çalışmalar dâhil edilmiştir.

Yapılan meta-analiz sonucunda elde edilen bulguların güven aralıklarının dar olması çalışma sonuçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir. Meta-analize ait Q değerleri kay kare değerlerinden yüksek bulunmuştur. Bu değerler çalışmaların heterojen dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. Elde edilen etki büyüklükleri araştırmada incelenen ilişkilerin yönü ve gücü hakkında güvenilir bulgular sunmaktadır. Bu bakımdan önemli bulgu olarak değerlendirilebilir. Benlik saygısı ile ilişkili risk faktörlerinin etki büyüklükleri sırasıyla; yalnızlık (-0.54), çocukluk çağı travması (-0.47), sosyal görünüş kaygısı (-0.46), depresyon (-0.44), stres (-0.35), anksiyete (-0.27), güvenli olmayan bağlanma (-0.18) şeklindedir. Benlik saygısı ile koruyucu faktörlerin etki büyüklükleri sırasıyla; psikolojik sağlamlık (0.47), öz yeterlik (0.41), yaşam

doyumunu (0.39), algılanan sosyal destek (0.32), problem çözme becerisi (0.32), empati (0.31), güvenli bağlanma (0.16) şeklindedir.

Yalnızlık ve benlik saygısı arasında negatif ilişki görülmesi beklenen bir durum olmakla birlikte aralarındaki ilişkiye ait etki büyüklüğünün oldukça yüksek olması oldukça manidardır. Yalnızlık güçlü bir duygudur ve sosyo-demografik değişiklikler bu durumu daha da kötüleştirmektedir (Ernst ve Cacioppo, 1999). Ülkemizde de modernleşme ile birlikte kültürel bir dönüşüm yaşanmakta ve bireysellik daha çok desteklenir hale gelmektedir. Çağdaşlaşmanın toplumsal yapı üzerindeki etkileri duygusal, fiziksel ve psikolojik sorunların temelini oluşturan yalnızlığa neden olmaktadır (Ernst ve Cacioppo, 1999). Yalnızlık sadece düşük benlik saygısı ile değil, depresyon, anksiyete, saldırganlık gibi ruhsal problemlerle ilişkili bir kavramdır (Jackson ve Cochran, 1991).

Yalnızlığın zıttı olarak aile ve akran bağlılığının artması da benlik saygısı ile pozitif ilişkili olacaktır. Bu bağlamda Gorrese ve Ruggieri (2013), çalışmalarında benlik saygısı ve akran bağlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yapılan meta-analiz sonucunda 0.27 etki büyüklüğü elde edilmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü çok yüksek olmasa da araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Yapılan araştırmada çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasında -0.47 düzeyinde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları erken dönemde yaşanan birtakım ihmal ve istismar yaşantılarını ifade etmektedir ve gelişim sürecinde olumsuz etkilere sahiptir (Kulaksızoğlu, 2011; Richards ve O’Keeffe, 2004). Sosyo-ekonomik yetersizlikler, parçalanmış aile, aile içi mutsuzluklar bu tür ihmal ve istismarlara zemin hazırlamaktadır (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004). Bunun sonucunda güvensiz bağlanma, düşük benlik saygısı, okul başarısızlığı, davranış problemleri, suça yönelme, depresyon gibi problemler ortaya çıkabilmektedir (Yılmaz Irmak, 2016). Jumper (1995), çalışmasında çocukluk dönemi cinsel istismar ile yetişkinlik dönemi ruhsal uyumu arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiş ve cinsel istismar yaşantısı ile düşük benlik saygısı arasında $r=0.17$ etki büyüklüğü elde edilmiştir. Bu sonuç araştırmadan elde ettiğimiz -0.47 etki büyüklüğünden daha düşük olmakla birlikte destekler niteliktedir.

İnsanlar başkaları üzerinde istedik etkiler bırakmak ister ancak bu konuda kendinden şüphe etmesi kaygı durumunu ortaya çıkarabilir (Leary ve Kowalski, 1995). Bu kaygı durumu dış görünüşe gereğinden fazla önem verme ilişkili bir durumdur (Cash, Theriault ve Natasha 2004). Bu durum “bireyin görünüşünden dolayı olumsuz olarak değerlendirilme endişesi” olarak tanımlanan sosyal görünüş kaygısına neden olabilmektedir (Hart vd., 2008). Bu sadece fiziksel görünüş ile ilgili olmayıp beden algısı ile daha çok ilişkilidir. Miller ve Downey (1999), gerçekleştirdikleri çalışmada araştırma grubunun ağırlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Araştırmaya sonuçlarına göre gerçek ağırlık ile benlik saygısı arasında -0.12, algılanan kilo ile benlik saygısı arasında -0.34 etki büyüklüğü elde etmiştir. Bu sonuç bireylerin kendine yönelik değerlendirmelerinin ne kadar etkili olduğunu bizlere göstermekte olup yaptığımız çalışmada da benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında elde edilen -0.46 etki büyüklüğünü anlamlı kılmaktadır.

Yapılan çalışmada benlik saygısı ile depresyon (-0.44), stres (-0.35), anksiyete (-0.27) arasında negatif etki büyüklüğü elde edilmiştir. Benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkinin niteliği bir çok çalışmaya konu olmuştur. Orth ve Robins(2013), düşük benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkinin niteliğini araştırmış ve aralarındaki ilişkinin niteliği hakkında çeşitli modeller geliştirmişleridir. Konu hakkında yapılmış çalışmalarını inceleyen araştırmacılar düşük benlik saygısının depresyona katkı sağladığı yönünde kanıtlar elde ederken, depresyonun benlik saygısına katkı sağladığı yönünde zayıf kanıtlar da elde etmişlerdir. Ayrıca çalışma kapsamında düşük benlik saygısının stres yaşantıları üzerinden depresyona etki edebileceğine dair kanıtlar bulunmuşlardır.

Karadağ ve Sölpük (2018), depresyon ve kaygı belirtileri arasında ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiş araştırma sonucunda depresyonun kaygı üzerinde geniş düzeyde pozitif etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda depresyon ve kaygının diğer değişkenlerle olan ilişkisinde benzer sonuçlar göstermesi beklenen bir durumdur. Sowislo ve Orth (2013), çalışmalarında benlik saygısı, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre depresyon ile benlik saygısı arasında $r=-0.57$ anksiyete ile benlik saygısı arasında $r=-0.40$ düzeyinde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Yaptığımız çalışmada da benzer şekilde depresyon ile benlik saygısı arasında daha güçlü bir ilişki elde edilmiştir.

Araştırmamızda güvenli olmayan bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında -0.18 etki büyüklüğü elde edilmiştir. Ayrıca araştırmamızda güvenli bağlanma stili ile benlik saygısı arasında 0.16 etki büyüklüğü elde edilmiştir. Bağlanma davranışının sınıflandırılmasına ilişkin Hazan ve Shaver (1987) güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üçe ayırmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise kaçınan bağlanma stilini korkulu ve kayıtsız olarak iki gruba ayırmıştır. Bağlanma stillerini kendine ve diğerlerine yönelik olumlu ve olumsuz benlik algısına dayandırarak dört grupta incelemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip insanlar kendine ve diğer insanlara yönelik olumlu olumlu benlik modeli, saplantılı bağlanma stiline sahip insanlar kendine olumsuz başkalarına olumlu benlik modeli, korkulu bağlanma stiline sahip insanlar kendine ve başkalarına yönelik olumsuz benlik modeli, kayıtsız bağlanma stiline sahip insanlar ise kendine olumlu başkalarına olumsuz benlik modeli geliştirmiş kişilerdir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Terzi ve Çankaya (2016) güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin olumlu benlik algısına sahip olduğunu, kendilerini sevmeye değer gördüklerini ve başkalarının hakkını güvenilir bulduklarını ve bu sayede hem başkaları ile yakınlık kurabilirken hem de özerk kalmayı başarabildiklerini belirtmiştir. Kayıtsız ve korkulu stile sahip kişiler kaçınma bağlamında birbirlerine benzerlerken, olumlu benlik değerini korumak için başkalarına olan gereksinim (bağımlılık) açısından birbirlerinden farklılaşırlar. Benzer şekilde, diğerlerine yönelik olumsuz benlik algısı ile karakterize edilir (Sümer ve Güngör, 1999).

Hao ve Wilkonson (2014) 38 çalışmayı dâhil ettiği meta- analiz çalışmasında bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmada bağlanma stillerinin kaygı faktörü ile benlik saygısı arasında -0.38, kaçınma faktörü ile benlik saygısı arasında -0.23 etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Jonathan vd. (2011), bağlanma ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Üniversite öğrencileri örnekleminde 156 çalışmanın dâhil edildiği araştırmada kaygılı, kaçınmacı, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında zıt yönlü, güvenli ve kayıtsız bağlanma biçimleri ile benlik saygısı arasında da aynı yönlü elde edilmiştir (Akt. Kan, 2018). Araştırmamızda güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasında pozitif, güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasında negatif ilişki elde edilmiş olup ilgili literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bir beğeni ya da memnuniyet durumudur. Bu beğeni durumunun düzeyi yüksek ya da düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Yüksek ya da düşük benlik saygısıyla ilişkili olabilecek birçok faktör bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar benlik saygısı yüksek olan bireylerin diğer bireyler tarafından daha fazla sosyal destek aldığı ve takdir edildiğini göstermektedir (Kayal, 2018, Soylu, 2016, Taşören, 2013).

Yalçın (2014), sosyal destek ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi meta-analiz aracılığı ile incelemiştir. Araştırmasında sosyal destek ile iyi oluş arasında pozitif, depresyon ve yalnızlık ile negatif yönde ilişkili bulmuştur. Yalçın (2014) ayrıca araştırmasında sosyal destek ile öz saygı arasında 0.24 etki büyüklüğü elde etmiştir. Araştırma bulguları algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir ve çalışmamızda elde ettiğimiz 0.32 etki büyüklüğünü doğrular niteliktedir.

İnsanlar yaşamı boyunca birçok stres durumu ile karşılaşabilirler. Karşılaştıkları stres durumları ile baş edebilme becerileri iyilik halinin devamını sağlanması için daha çok önem kazanmaktadır. Yaşamdaki zorlu olaylar karşısında güçlü olabilmek bunu öğrenme fırsatına çevirmek bireyin psikolojik olarak dayanıklı olmasını kolaylaştırır (Kararımak ve Şiviş-Çetinkaya, 2011). Psikolojik sağlamlık, en genel anlamda stres ve zorlu durumlara uyum gösterme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 2007). Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliğidir ve stres durumlarının etkisini azaltmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler yaşamlarını kontrol altında tutar ve beklenmedik durumları gelişme için bir fırsat olarak görürler. Bu kişiler problem çözme becerisi gelişmiş, kişiler arası etkili iletişim kurabilen, kendini geliştiren, olumlu benlik tasarımına sahip ve öz saygısı yüksek kişilerdir (Gürkan, 2006). Araştırma bulgularında da psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında 0.47 etki büyüklüğü ile güçlü pozitif korelasyon elde edilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen 15 çalışmanın tamamında pozitif ilişki görülmüştür. Çalışmaların çok büyük bölümünün son üç yılda gerçekleştirilmiş olması bu ilişkinin önemine ve güncelliğine dikkat çekmektedir.

Benlik saygısı ile pozitif ilişkili bir diğer faktör öz- yeterlidir. Öz-yeterlik ile benlik saygısı arasındaki etki büyüklüğü 0.41 olarak elde edilmiştir. Benlik saygısı ve öz- yeterlik kavramları birbirleri ile yakından ilişkili kavramlardır. Benlik saygısı

kişinin kendi hakkında genel bir değerlendirmesi (Baumeister vd., 2003) olarak ifade edilirken, öz-yeterlik kişinin yaşamında meydana gelen olaylara karşı etkililiğini ve kontrol yeteneğini ifade etmektedir (Bandura, 2010). Öz yeterlik benlik saygısına göre daha sınırlı bir alan hakkındaki inançları içermektedir. Öz-yeterlik olay ya da konu ile sınırlı kalmakta ve benlik saygısı gibi genel bir yargı içermemektedir.

Bandura (1997) bir konu hakkındaki öz-yeterlik algılarının benlik saygısı üzerinde etkili olabileceğini ifade etmiştir. Gardner ve Pierce (1998) öz-yeterlik kavramını bir işi gerçekleştirebilme becerisi ile ilgili inançları olarak ifade ederken benlik saygısını kendi becerileri hakkındaki algısı olarak ifade etmiş ve öz-yeterlik düzeyinin benlik saygısını pozitif yönde etkilediğini tespit etmiştir. Benlik saygısı daha geniş bir çerçevede bir değerlendirme içermektedir ve öz-yeterlik belli bir konu hakkındaki değerlendirmeleri ifade etmektedir. Bu bakımdan birinde meydana gelecek değişiklik diğerini de aynı yönde etkileyebilecektir. Araştırmamızda da öz yeterlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen 7 çalışmanın tamamını pozitif korelasyon göstermektedir. Bu bağlamda ilgili literatür ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda yüksek benlik saygısı ile ilişkili kavramlardan biri de yaşam doyumudur. Araştırmamızda 23 çalışmadan elde edilen etki büyüklüğü 0.39 elde edilmiştir. Benlik saygısı, bireyin kendini algılamasını ve değerlendirmesini yansıtırken, yaşam memnuniyeti bireyin bir bütün olarak okul, aile, arkadaşlar ve kendisi gibi farklı yaşam alanlarını içeren bir kişinin yaşamını değerlendirmesini içerir (Civitci ve Civitci, 2009). Başka bir ifade ile yaşam doyumunu, bireyin yaşamından hoşlanıp hoşlanmamasına ilişkin tutumunu değerlendirmesini içerir (Heller, Watson ve Iies, 2006). Her iki değişkende de bireyin kendinden memnun olma durumu söz konusudur. Hatta bu iki psikolojik yapının ayrı ya da benzer yapılar olduğu tartışılmakta ve anlamlı olarak ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006). Bu nedenle benlik saygısı yüksek olan bireylerin de yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmaları beklenmektedir.

Problem, bireyde, fiziksel veya düşünsel yönden rahatsızlık uyandıran birden çok çözüm yolu bulunan ve kararsızlık yaratan durum olarak tanımlanabilir (Karasar, 2005). Morgan (2010) problem çözmeyi, kişinin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği bir süreç şeklinde açıklamaktadır. Problem çözme sürecinin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve psikolojik boyutları bulunmaktadır ve özgüven, benlik

saygısı, etkin karar verme, yaratıcılık gibi kişilik özelliklerinin de problem çözme becerisi üzerindeki etkileri görülmektedir (Çeşit, 2011). Çalışmalara göre, problem çözümede kendine güveni olanların, problemden kaçmak yerine yüzleşmeyi seçenlerin daha az sorun bildirdikleri, benlik algılarının daha olumlu olduğu, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Atabay, 2004). Yaptığımız araştırmada da problem çözme ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen 10 çalışma dahil edilmiştir. Araştırmaların etki büyüklükleri 0.19 ile 0.51 arasında değişmektedir ve genel etki büyüklüğü 0.32 olarak elde edilmiştir. Elde edilen sonuç problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasında orta düzey etki büyüklüğünü göstermektedir.

Araştırmada benlik saygısı ile etki büyüklüğü incelenen son ilişkisel faktör empati değişkenidir. Meta-analiz kapsamına alınan 7 çalışmanın ortalama etki büyüklüğü 0.31 olarak elde edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen tüm çalışmalarda etki pozitif etki büyüklüğü görülmüştür. Empati, bir kişinin kendisinin karşısındaki kişinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu iletmesi sürecidir (Dökmen, 2010). Benlik saygısı küçük yaştan itibaren bireyin sosyal etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Kişinin çevresindeki bireylerin ona karşı değerli hissettiren ve empatik yaklaşımları, olumlu ve yüksek benlik saygısının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Rosenberg ve Turner, 1990). Stotland ve Dunn (1963) benlik saygısı daha yüksek olan bireylerin benlik saygısı daha düşük olanlardan daha fazla empati kurduğunu, çünkü benlikle ilgilenmeleri gerekmediğini belirtmişlerdir. Bu nedenle, daha yüksek benlik saygısına sahip olanların empati kurma olasılığını arttırması çok muhtemeldir. Bireylerin benlik saygısı yardımıyla sosyal alanda empatik olma eğilimi sosyal veya yakın ilişkilere olumlu yansır ve bu da ruh sağlığına katkıda bulunur. Sonuç olarak, benlik saygısının ruh sağlığı üzerindeki etkisinin bireyin empatik eğilimlerine aracılık edebileceği varsayılmaktadır (Şimşek ve Bozanoğlu, 2011).

5.2 Sonuç

Bu bölümde benlik saygısı ile risk faktörleri (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma türleri, çocukluk çağı travması ve sosyal görünüş kaygısı) ve koruyucu faktörlerin (algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) etki

büyükliklerine ait sonuçlar verilmiştir. Benlik saygısı ile ilişkili on dört faktörün çalışma sayıları, toplam örneklem sayısı, rastgele etkiler modeline göre etki büyüklükleri, güven aralıkları ve heterojenlik sonuçları Tablo 5. 1’de sunulmuştur.

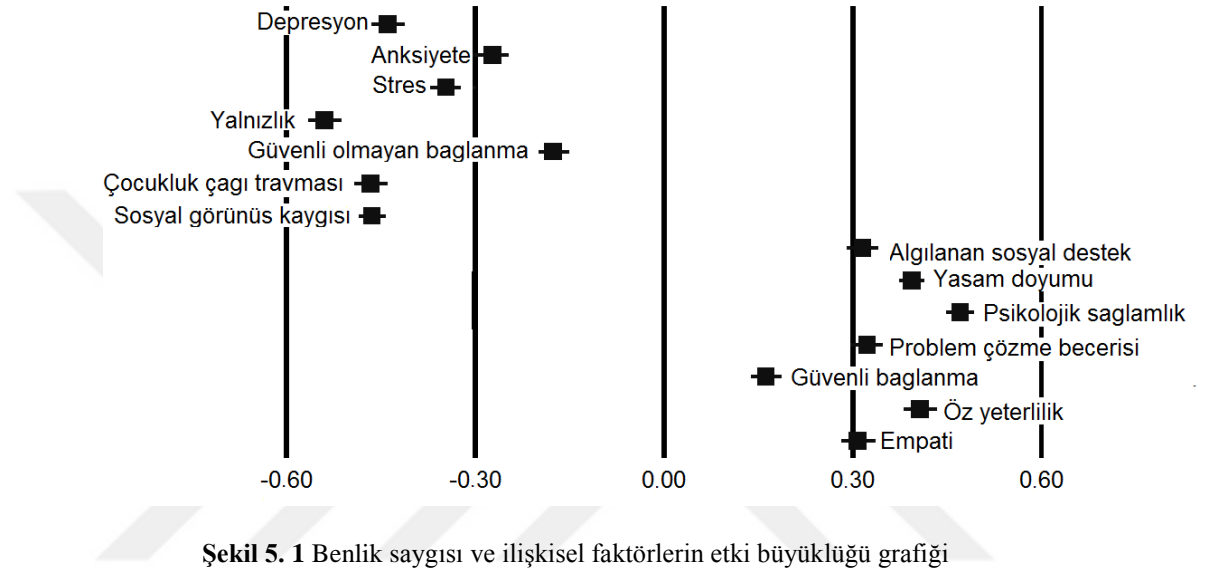
Tablo 5. 1 Benlik saygısı ile ilişkisel risk faktörleri ve koruyucu faktörler

İlişkisel Faktörler	<i>k</i>	<i>N</i>	<i>ES</i>	<i>95%C.I</i>	<i>Q</i>
Risk Faktörleri					
1. Depresyon	54	11,761	-0.44	[-0.49,-0.38]	695.84*
2. Anksiyete	25	3,107	-0.27	[-0.39,-0.14]	339.07*
3. Stres	6	1,378	-0.35	[-0.46,-0.22]	30.48*
4. Yalnızlık	17	7,374	-0.54	[-0.62,-0.45]	395.27*
5. Güvenli olmayan bağlan.	25	2,154	-0.18	[-0.23,-0.12]	99.90*
6. Çocukluk çağı travması	7	1,511	-0.47	[-0.68,-0.18]	222.59*
7. Sosyal görünüş kaygısı	10	5,683	-0.46	[-0.50,-0.43]	18.78*
Koruyucu Faktörler					
1. Algılanan sosyal destek	22	4,942	0.32	[0.25,0.38]	120.58*
2. Yaşam doyumu	23	7,615	0.39	[0.33,0.45]	219.67*
3.Psikolojik sağlamlık	15	4,949	0.47	[0.37,0.57]	277.36*
4. Problem çözme becerisi	10	3,547	0.32	[0.27,0.38]	25.01*
5. Güvenli bağlanma	9	1,507	0.16	[0.11,0.22]	9.03*
6. Öz yeterlik	7	2,752	0.41	[0.92,0,51]	67.37*
7. Empati	7	1,422	0.31	[0.03,0,54]	161.89*

k= çalışma sayısı, *N*= toplam örneklem sayısı *ES*= etki büyüklüğü (pearson *r*) *95%C.I*= güven aralığı, *Q*= Cochran’ın (1954) homojenlik değeri, *p*<0.05

Yapılan araştırmada on dört faktörün benlik saygısı ile ilişkisinin etki büyüklüğü ayrı ayrı hesaplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre yalnızlık ($r=-0.54$, $p<0.05$) ile benlik saygısı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Çocukluk çağı travması ($r=-0.47$, $p<0.05$), sosyal görünüş kaygısı ($r=-0.46$, $p<0.05$), depresyon ($r=-0.44$, $p<0.05$), stres ($r=-0.35$, $p<0.05$) ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Anksiyete ($r=-0.27$, $p<0.05$), güvenli olmayan bağlanma ($r=-0.18$, $p<0.05$) ile benlik saygısı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Benlik saygısı ile koruyucu faktörler arasındaki ilişkilerin etki büyüklükleri incelendiğinde; psikolojik sağlamlık ($r=0.47$, $p<0.05$), öz yeterlik ($r=0.41$, $p<0.05$), yaşam doyumu ($r=0.39$, $p<0.05$), algılanan sosyal destek ($r=0.32$, $p<0.05$), problem çözme becerisi ($r=0.32$, $p<0.05$), empati ($r=0.31$, $p<0.05$) ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü orta düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Güvenli bağlanma ($r=0.16$, $p<0.05$) ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Elde edilen etki büyüklüklerine ait grafik Şekil 5. 1 de sunulmuştur.



Şekil 5. 1 Benlik saygısı ve ilişkisel faktörlerin etki büyüklüğü grafiği

Şekil 5. 1’de görüldüğü üzere benlik saygısı ile en büyük etki büyüklüğüne sahip risk faktörleri sırasıyla; yalnızlık, sosyal görünüş kaygısı, çocukluk çağı travması, depresyon, stres, anksiyete ve güvenli olmayan bağlanma gelmektedir. Benlik saygısı ile en büyük etki büyüklüğüne koruyucu faktörler ise sırasıyla; psikolojik sağlamlık, öz yeterlik, yaşam doyumu, problem çözme becerisi, algılanan sosyal destek, empati ve güvenli bağlanma gelmektedir.

5.3 Öneriler

Bu araştırmada, benlik saygısı ile ilişkisi incelenen risk faktörleri (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk çağı travması ve sosyal görünüş kaygısı) ile koruyucu faktörlerin (algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati) benlik saygısı üzerinde etki büyüklüğüne ilişkin genel bir sonuç elde etmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, 2010-2019 yılları arasında yapılan ve Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen çalışmalar araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

1. Yapılan araştırmaya sadece Türkiye’ de gerçekleştirilen çalışmalar dâhil edilmişmiş olup benzer araştırmanın uluslararası çalışmalar ile tekrarlanması araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine ve Türkiye’ de ve dünyada elde edilen sonuçların karşılaştırılmasına katkı sağlayacaktır.
2. Yapılan araştırmada benlik saygısı ile depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma, çocukluk ağı travması, sosyal görünüş kaygısı, algılanan sosyal destek, yaşam doyumunu, psikolojik sağamlık, problem çözme becerisi, güvenli bağlanma, öz-yeterlik ve empati arasındaki korelasyonlara yönelik etki büyüklükleri hesaplanmış olup araştırmanın farklı ilişkisel faktörler ile tekrar edilmesi benlik saygısı kavramının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.
3. Benlik saygısı konulu çalışmalar her yıl artarak devam etmekte ve literatüre yeni çalışmalar eklenmektedir. Benzer çalışmanın yeni çalışma bulguları eklenerek tekrarlanması elde edilen etki büyüklüklerinin zaman içinde değişimin gözlenmesine ve tartışılmasına katkı sağlayacaktır.
4. Yapılan araştırma ile benlik saygısı hakkında genel bir sonuç elde edilmiş olup araştırma kapsamında incelenen değişkenler ile benlik saygısı arasındaki ilişkinilerin etki büyüklükleri tespit edilmiştir. Benlik saygısı geliştirme programlarında araştırma bulgularından yararlanılabilir, benlik saygısı ile yüksek düzeyde pozitif/negatif ilişkiye sahip faktörler gerçekleştirilecek psikososyal programlarda öncelikli olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

Meta-analize dâhil edilen çalışmalar (*) ile gösterilmiştir.

*Acun-Kapıkıran, N., Körükcü, Ö. ve Kapıkıran, Ş. (2014). Erken ergenlikte anne-baba tutumlarının yaşam doyumu ve depresyonla ilişkisi: benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1237-1252.

Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (B. Onur, Çev.). Ankara: İmge Kitapevi

*Akcan, E. (2018). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

*Akman, G. (2019). *Fazla kilolu obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

*Aktaş, M. C., Bulduk, B., Çelik, D. ve Ensarioğlu, K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde benlik saygısı ve empatik düzey arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1(3), 21-26.

*Alınmış, R. K. (2011). *Şizofrenili hastalarda benlik saygısı, problem çözme becerisi, baş etme yolları, sosyal destek ve intihar düşüncesinin açıklayıcı ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

*Alp Özdemir, B. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

*Altuntaş, G. (2012). *Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfkeli ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Anderson, J. A. ve Olnhausen, K. S. (1999). Adolescent self-esteem: A foundational disposition. *Nursing Science Quarterly*, 12(1), 62-67.

*Armağan, A. (2013). *Obez kadınlarda benlik saygısının beden üzerindeki imgesi üzerindeki etkisinde biçimleyici değişkenlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

*Arslan, H., Mergen, H., Erdoğan Mergen, B., Arslan, E. ve Ayyıldız, Ü. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı puanlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Medical Sciences*, 11(1) 1-13.

- *Avar Bögrek, E. (2019). *Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamada sınav kaygısının aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- *Aydemir, M. ve Bayram Arlı, N. (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik sayısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10.9779/pauefd.537739.
- *Aydın, A., Tedik, S. E., Üst Taşgın, Z. ve Buko, G. (2019). Doğum sonu dönemde annelerin algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(2), 87-94.
- *Aydın, G. (2017). *Panik bozukluk tanılı hastalarda bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Aydoğan, A. (2010). *Kurumlarda yaşayan istismar ve ihmale uğramış adölesanlar ile uğramamış adölesanların benlik saygıları ve ruhsal durumlarının belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- *Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- *Aytaç Alp, A. (2019). *Karabük üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk-utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- *Aytekin, İ. (2019). *Engelli bireylerin ve annelerinin yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Van örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- *Bahadır, E., Karamustafa Mökükcü, M. ve Kalender, B. (2018). Madde kullanım bozukluğunun hükümlülerin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi: Samsun Vezirköprü M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu örneği. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (11), 137-149.
- Baldwin, S. A. ve Hoffman, J. P. (2002). Dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101–113.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170 .
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2010). *Self-efficacy*. I. B. Weiner ve W. E. Craighead (Ed.), *The Corsini encyclopedia of psychology* içinde (s.1534-1536). New York: Wiley.

- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- *Başaran, D. (2016). *Medeni durumun öğretmenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- *Batmaz Dönmez, H. (2018). *Otoimmün hastalıklar ile benlik saygısı ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Battle, J., Jarratt, L., Smit, S. ve Precht, D. (1988). Relations among self-esteem, depression and anxiety of children. *Psychological Reports*, 62(3), 999–1005. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.62.3.999>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumeister, R. F., Smart, L. ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5–33.
- Blascovich, J. ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1, 115-160.
- Bobgan, M. ve Bobgan, D. (1990). *James Dobson's gospel of self-esteem ve psychology*. Santa Barbara, California: Eastgate Pub.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T. ve Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta-analysis*. West Sussex, UK: John Wiley ve Sons, Ltd.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachments and healthy human development*. New York: Basic Books.
- *Bulam, N. (2019). *Kadınlardaki benlik saygısı ve depresyonun eğitim düzeyiyle ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burger, J., M. (2006). *Kişilik*. Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul, Kaknüs Yayıncılık.
- Burke, M. C. ve Pilecki, A. E. (2009). Effects of intrafamilial trauma on the development of self-esteem. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 63-78.
- *Burma, R. (2012). *Cinsel saldırı suçu işlemiş hükümlülerde, çocukluk döneminde örseleyici yaşantılara maruz kalma düzeyi ile benlik saygısı, öfke ifade tarzı*

arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Byrne, J. S. ve O'brien, E. J. (2014). Interpersonal views of narcissism and authentic high self-esteem: It is not all about you. *Psychological Reports: Relationships and Communications*, 115(1), 243-260.
- *Canlı, Y. (2017). *Anne-babası boşanmış 12-15 yaşındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Card, N. A. (2015). *Applied meta-analysis for social science research.* Guilford Publications.
- Cash, T. F., Theriault, J. ve Natasha, M. (2004). Body image in an interpersonal context: adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 89-103.
- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: kuram ve araştırma.* Nobel Akademik Yayıncılık.
- Chao, R. C., Vidacovich, C. ve Green, K. E. (2017). Analysis of the Rosenberg self-esteem scale with African Americans. *Psychological Assessment*, 29(3), 329–342.
- Cochran, W. G. (1954). The combination of estimates from different experiments. *Biometrics*, 10, 101-129.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2007). *Research methods in education.* London: Routledge-Falmer.
- Cooke, A. K. (1999), Gender differences and self esteem. *The Journal of Gender Specific Medicine*, 2, 46-52.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem.* San Francisco: W. H. Freeman ve Co.
- Copel, L.C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Nursing*, 26(1),14-19
- Crenshaw, D. A. ve Lee, J. (2010). At-risk adolescents: self-esteem, youth violence, and teen pregnancy. *Self-esteem across the lifespan: issues and interventions.* New York: Routledge/Taylor ve Francis Group, 143-57.
- Cumming, G. (2012). *Understanding the new statistics.* New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- *Çabuk, E. (2014). *İdyopatik jeneralize ve mezyal temporal lob epilepsili olgularda sağlıklı kontrol grupla karşılaştırılmalı olarak depresyon, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- *Çağlayan, İ. D. (2019). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocuk ve ergenlerde içselleştirilmiş damgalanmanın benlik saygısı, umut ve depresyon ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakar, F. S. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 12(4), 2397-2412.
- *Çapraz, R. (2011). *Beyin tümörlü hastaların sosyal destek sistemleri ve benlik saygıları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- *Çatalkaya, Ş. (2018). *Aile içi şiddet, benlik saygısı ve kişiler arası ilişki kurma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Çavli, G. (2019). *Lise öğrencilerinde beden kitle indeksinin yeme tutumu, beden imgesi, benlik saygısı ve depresif belirtiler üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- *Çeçen Eroğul., A. R. ve Türk, Ş. B. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Journal of Theory ve Practice in Education (JTPE)*, 4(1), 19-30.
- *Çelebi Çelik, D. (2016). *20-40 yaş arası psikolojik tedavi alan kadınlar ile almayanların depresyon, anksiyete ve benlik saygısı düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: benlik saygısının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.
- *Çelikel, M. (2019). *Narsistik kişilik özelliğinin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Çeşit, C. (2011). *Sanat eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ile benlik saygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Çevik Demir, B. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bursa.
- *Çıbık, T. (2019). *Eşini kaybetmiş kadınlarda benlik saygısı, sosyal destek ile duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- *Çivitci, A. (2015). Sürekli öfkenin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve sosyal destek: Sosyal desteğin aracı ve düzenleyici rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 66-81.
- Çivitci, N. ve Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 954-958.
- *Çoban, Ü. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi üniversiteleri örneği)*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- *Çokparlamış, N. (2018). *Bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- *Çolpan, M. (2015). *Obezitesi olan ergenlerde algılanan duygu dışavurumu, benlik saygısı, psikopatolojik özellikler ve yeme tutumunun incelenmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.
- *Çöllü, B. (2017). *Ergenlerde duygu durum düzenleme becerileri, benlik saygısı depresyon, anksiyete ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Dağlıkan, S. (2015). *Ortaokul çağı çocuklarında bağlanma stilleri ve benlik saygısı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Damran Akyıldırım, P. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Danışman, Ş., Çiftçi, Ş. K., Tosuntaş, Ş. B. ve Karadağ, E. (2016). Benlik saygısının öğretmenlerin mesleki motivasyonuna etkisi: öz-yeterlilik aracılığının yapısal eşitlik modeliyle test edilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 21-40.
- *Demir, E. (2010). *Otistik çocuk annelerinde benlik saygısı ve somatizasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 71-91.
- *Dinç, J. (2019). *Lise döneminde benlik saygısı ve bağlanma türleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dinçer, S. (2014). *Eğitim bilimlerinde uygulamalı meta-analiz*. Pegem Akademi.

- Dinçer, U. ve Öztunç, D. (2009). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(2), 22-33.
- *Direktör, C. (2017). Koleje giriş sınavına hazırlanan çocuklarda başarı, benlik saygısı, depresyon ve kaygının değerlendirilmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(2), 94-102.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, D. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. doi: 10.9779/PUJE434
- *Doğru, B. (2018). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dökmen, Ü. (2010). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- *Duran, K. (2018). *Meme kanseri hastalarında eşler arası uyum ve sosyal destek düzeyinin depresyon, anksiyete, benlik saygısı ve cinsellik üzerine etkilerinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.
- Duval, S. ve Tweedie, R. (2000). Trim and fill: a simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463.
- *Eker, İ. ve Yılmaz, B. (2016). Risk alma davranışı: Çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısı temelinde bir değerlendirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 27-36.
- *Ekin, İ. H. (2019). *Hemodiyaliz hastalarının yaşam doyumu ile benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi ve tıbbi sosyal hizmet müdahalesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Emler, N. (2001). *Self esteem: The costs and causes of low self worth*. York Publishing Services.
- *Er, Y., Aktaş, S., Türker, A., Güven, F. ve Alkan, N. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin benlik saygısı ile problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-29.
- *Erbaş, Ş. S. (2019). *Benlik saygısı ve ego gücünün problem çözme becerisi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Eren Gülle, T. (2018). *Benlik saygısının, algılanan stres durumu üzerindeki etkisi ve sosyal kaygı ve kaçınmayla ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.
- *Ercalabıyık, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinin gençlik liderlik özellikleri ile benlik saygısı ve özgüven algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- *Ersoy, E. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul ili Fatih ilçesi örneği)*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- *Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fennell, M. J. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 1-26
- *Fidan, F. (2015). *Tekli ve çoğul gebelik yaşayan kadınların, gebeliklerinin iki ve üçüncü trimesterinde depresyon, anksiyete ve benlik saygılarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Field, A. P. (2001). Meta-analysis of correlation coefficients: A Monte Carlo comparison of fixed-and random-effects methods. *Psychological Methods*, 6, 161-180.
- Gardner, D. G. ve Pierce, J. L. (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context. *Group ve Organization Management*, 23(1), 48-70.
- Gerring, R. J. ve Zimbardo, P.G. (2012). *Psikoloji ve yaşam*. (Çev. G. Sert). Ankara: Nobel.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 28, 113-128.
- Goldsmith, D. J. (2008). *Communicating social support*. USA: Cambridge University Pres.
- Gorrese, A. ve Ruggieri, R. (2013). Peer attachment and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 559-568.

- Green, E. J. ve Kolos, A. C. (2010). Facilitating self-esteem in elementary school-aged children: A child-centered play therapy approach. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 49-61.
- Greenberg, J. (2008). Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 48-55.
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the life span: Issues and interventions*. New York: Taylor and Francis.
- *Güçlü, S., Taşpınar, F. ve Taşpınar, B. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve öz etkililik düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Yükseköğretim Dergisi*, 5(1), 26-34.
- *Güler, F. (2014). *Boşanma sürecinde çocukların benlik saygısı ve kabul-red algısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- *Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-81.
- *Gündüz, S. (2019). *Menopoza giren kadınlar ile menopoza girmeyen kadınların benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Güneri Yöyen, E. (2016). Childhood trauma and self-respect as a predictor of loneliness. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 6(2), 65-78.
- *Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Current Researches on Social Sciences*, 3(1), 267-282.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- *Gürkan, B. (2012). *Şemalar ve baş etme yollarının obezitesi olan bireylerin kaygı, depresyon, benlik saygısı ve intihar oranları üzerindeki etkisinin şema kuramında incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- *Haleplioğlu, A.S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hao, J. ve Wilkinson, R. B. (2014). Adult Attachment and Self-Esteem: A Meta-Analysis. In *Conference Paper Presented at the International Association for Relationship Research Biennial Conference, At Melbourne, Australia*.

- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment, 15*(1), 48-59
- Harter, S. (1998). The development of self-representations. In W. Damon ve N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 553-617). Hoboken, NJ, US: John Wiley ve Sons.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Harter, S. (2006). The development of self-representations in childhood and adolescence. In W. Damon ve R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology*. New York: Wiley.
- Hazan, C.ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality And Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Heller, D., Watson, D. ve Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality, 74*(5), 1421-1450.
- Higgins J. P., Thompson S. G., Deeks J. J., Altman D. G., 2003. Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ: British Medical Journal, 327*(7414), 557-560.
- Higgins, J. P. T. ve Thompson, S. G. (2002). Quantifying heterogeneity in a meta analysis. *Statistics in Medicine, 21*, 1539-1558.
- *Işık, N. (2018). *Düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Işıkol Özge, F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği)*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Işın, S.A. (2015). *Akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İçer, İ. (2016). Bir yatılı okulda öğrenimini sürdüren parçalanmış ve tam aileden gelen ergenlerin benlik ve yalnızlık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bir çalışma. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi, 2016*(1), 15-23.
- *Jackson, J. ve Cochran, S. D. (1991). Loneliness and psychological distress. *Journal of Psychology, 125*(3), 257-262.
- *Judge, T. A. ve Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 86*(1), 80.

- Jumper, S. A. (1995). A meta-analysis of the relationship of child sexual abuse to adult psychological adjustment. *Child Abuse ve Neglect*, 19(6), 715-728.
- *Kaçan Softa, H., Ulaş Karahmetoğlu, G., Demirci, U., Kılınç, E., Kandemir, A. ve Durak, B. (2015). Üniversite son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2). 227-243.
- *Kan, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Kandemir, E. (2019). *Eğlence mekanlarında çalışan kadınların iş doyumları, tükenmişlik düzeyleri, benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Kapçı, N. (2016). *Kürt anne ve kızların ayrımcılık algısı ve benlik saygısı: psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma yollarının rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökalp, A. S. (2004) Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47, 140–151.
- *Karaca, N. H., Akyol, T., Karaca, L. ve Can Yaşar, M. (2016). Okul öncesi öğretmen adaylarının problem çözme becerileri ve benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 199-220.
- Karadağ, E. ve Sölpük, N. (2018). Türkiye'de Yapılan Çalışmalarda Depresyon ve Kaygı İlişkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Düşünen Adam*, 31(2), 163-176.
- *Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H. ve Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde benlik saygısı ile yaşam doyum ve vücut benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kurşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 285-294.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- *Kararımak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- *Karaman, E. (2018). *Özel eğitime ihtiyacı olan çocuğa sahip anne babaların psikolojik dayanıklılıklarının yordayıcısı olarak sosyal destek algısı ve benlik saygısının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- *Karamustafa, F. C. (2017). *Postpartum depresyonda evlilik doyumu ve benlik saygısının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavanagh, P. S. ve Scrutton, H. E. (2015). Self-esteem. V. Zeigler-Hill, L. L., Welling ve T. K. Shackelford (Eds.), *Evolutionary perspectives on social psychology* içinde (pp. 127–136) . Berlin, Germany: Springer International Publishing
- *Kaya Mutlu, E., Mutlu, C., Taşkıran, H. ve Özgen, İ.T. (2017). Relationship between physical activity level and depression, anxiety, quality of life, self-esteem, and hba1c in adolescents with type 1 diabetes mellitus. *Türkiye Fizyoterapistler Derneği*, 28(2), 38-46.
- *Kaya, D. (2017). *Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu eş tanı varlığı ile empati ve benlik saygısı ilişkisi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aydın.
- *Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde ana-babaya bağlanma örüntüsünün benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Kayal, M. (2018). *İlköğretim düzeyinde öğrenim gören roman öğrencilerde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve sosyal beceriler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Kayhan, E. (2017). *Ergenlerde çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve benlik saygısının akademik başarı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Keleş Altun, İ. ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 506-514.
- *Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik kaygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılınç, S. ve Torun, F., (2011). Türkiye’de klinikte kullanılan depresyon değerlendirme ölçekleri. *Dirim Tıp Gazetesi*, 86(1), 39-47.
- *Kınık, Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- *Kirişoğlu, Ş. (2016). *Genç ve yetişkinlerin aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- *Koç, H. ve Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 821-840.
- *Korkut, Ş. (2012). *Lise öğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Korkut-Owen, F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı.
- *Körükçü, Ö., Gündoğan, A. ve Ogelman, H. G. (2014). Okul öncesi eğitimi öğretmenliği lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi* 23 (4), 1665-1678.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- *Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelenmesi: yılmazlığın aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- *Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- *Kuru, A. (2017). *10-14 yaşları arasındaki üstün zekaya sahip çocukların etiketlenme durumunun benlik saygısına ve empati düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Larouche, M., Galand, B. ve Bouffard, T. (2008). The illusion of scholastic incompetence and peer acceptance in primary school. *European Journal of Psychology of Education*, 23, 25–39.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The self-Presentation model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press.
- Leary, M. R. (1999a). The social and psychological importance of self-esteem. In R. M. Kowalski ve M. R. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* (pp. 197-221). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: 10.1037/10320-007
- Leary, M. R. (1999b). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32-35.
- Lieberman, A. F. ve Knorr, K. (2007). The impact of trauma: A developmental framework for infancy and adulthood. *Psychiatric Annals*, 37, 416–422.

- Lyubomirsky, S., Tkach, C. ve DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and selfesteem. *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404.
- *Macar, F. (2013). *Genç ergenlerde obezite, akran zorbalığı ve algılanan sosyal desteğin benlik saygısıyla ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63.
- Mellin, E. A. (2010). Children of families affected by a parental mental illness. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 79-90.
- Miller, C. T. ve Downey, K. T. (1999). A meta-analysis of heavyweight and self-esteem. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 68-84.
- Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye giriş*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- *Oğlağı, Z. (2012). *Yeme bozukluklarında çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı ve beden algısı değişkenleri üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi), İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul.
- *Oğuz, N. (2016). *Genç yetişkinlerde anne baba tutumu, anksiyete ve benlik saygısı ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-546.
- *Onaylı, S. ve Erdur-Baker, Ö. (2013). Anne-kız ilişkisinin yetişkin kızın benlik saygısı ve yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(40), 167-175.
- Owens, T. J., Stryker, S. ve Goodman, N. (Eds.). (2006). *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents*. Cambridge University Press.
- *Oynağanlı, S. (2015). *60 yaş ve üzeri kişilerde benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Ökten, Ü. G. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: Şırnak ili örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Öner, Ç. (2019). Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136.

- *Özcan, H., Subaşı, H., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- *Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- *Özdemir, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak annelerinin depresyon, kaygı, stres ve benlik saygı düzeyleri. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(11), 1-15.
- *Özdemir, Y. (2014). Ana-baba ergen çatışması ve ergenlerde depresyon belirtileri: benlik saygısının aracı rolü. *Düşünen adam the journal of psychiatry and neurological sciences*, 27(3), 211-220.
- Özgözü, S. ve Altunay, E. (2016). Yöneticilerin liderlik davranışlarının öğretmenlere yansıyan sonuçları: Bir meta-analiz çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(4), 259-294
- *Özkan, E. (2018). *Tıbbi sosyal hizmet uzmanlarının işyerinde sosyal destek algısı, mesleki benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- P. H. (1992). Is chronic low self-esteem the cause of eating disorders? *Medical Hypotheses*, 39, 311-315.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Petitti, D. B. (2000). *Meta-analysis, decision analysis and cost effectiveness analysis: Methods for quantitative synthesis in medicine*. NY: Oxford University Press.
- Pigott, T. (2012). *Advances in meta-analysis*. Springer Science ve Business Media.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.). *İlköğretimde rehberlik içinde* (s. 95-123). Ankara: Nobel Yayınları.
- Powell, J. (2006). *Self esteem*. London: Franklin Watts.
- Rhodewalt, F. ve Peterson, B. (2008). The self and social behavior: The fragile self and interpersonal self-regulation. *Personality and Social Behavior*, 49-78.
- Richards, F. ve O'Keeffe, Z. C. (2004). Resilience and risk factors associated with experiencing childhood sexual abuse. *Child Abuse Review*, 13(5), 338-352.
- Richman, G., Hope, T. ve Mihalas, S. (2010). Assessment and treatment of self-esteem in adolescents with ADHD. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 111-123.

- Robinson, M. J. V., Lloyd, C. A. ve Rowe, K. J. (2008). The impact of leadership on student outcomes: An analysis of the differential effects of leadership types. *Educational Administration Quarterly*, 44(5), 635-674.
- Rosenberg, M. ve Turner, R. H. (1990). *The self concept social product an social force social psychology*. New Brunswick: Transaction Publisher.
- Rosenberg, M. ve Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- *Sabırlı, B. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon kullanım sıklığının benlik saygısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- *Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sedgwick, P. (2013). Meta-analyses: how to read a funnel plot. *Bmj*, 346, f1342.
- *Sel, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılmalı olarak incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Sertakan, B. (2018). *Pediatric hemşirelerinin ve hekimlerinin benlik saygılarının ve empati becerilerinin çocuk sevmeye ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. ve Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Smelser, N. J. (1989). Self-esteem and social problems: An introduction. A. M. Mecca., N. J. Smelser ve J. Vasconcello (Eds.). *The social importance of self-esteem* içinde. Berkeley: Univ of California Press.
- Smith, A. J. (2010). Body image, eating disorders, and self-esteem problems during adolescence. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York, NY: Routledge.
- Sowislo, J. F. ve Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213.

- *Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: meme kanseri hasta örnekleme*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- *Sönmez, H. (2017). *Çalışma yaşamındaki iş stresinin depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisi: okulöncesi, ilkokul, ortaokul ve lise öğretmenleri üzerine bir uygulama*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stotland, E. ve Dunn, R. E. (1963). Empathy, self-esteem, and birth order. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 532-540.
- Strauss, R. S. (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics*, 105(1), 1-5.
- *Sübeten, A. (2018). *Considerations of death anxiety, meaning in life, self-esteem, self-compassion and loneliness vis-à-vis terror management theory*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- *Şahin Altun, Ö., Okursoy, G., Olçun, Z., Asi Karakaş, S. ve Karaman Özlü, Z. (2019). Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8-13.
- *Şahin Baltacı, H. ve Altan, T. (2016). Lise öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak depresyon, bağlanma ve şiddet eğilimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 227-239.
- *Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- *Şahin, S. (2018). *Yaşam deneyimlerinin yetişkinlerdeki benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve hayata verilen anlam ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- *Şentürk, S. S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Şereflioğlu, S. N. (2018). *Anne ve baba ile ilişkilerinin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Şimşek, Ö. F. ve Bozanoğlu, İ. (2011). From self-esteem to mental health: empathy as mediator. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal Of Educational Research*, 42, 225-242.
- *Tagay, Ö., Çalışandemir, F. ve Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki.

- *Taşkıran, S. (2018). *Bir ortaokulda obezite prevalansı, sosyal anksiyete, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M. ve Özsezer Kaymak, G. (2018). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15-21.
- *Temiz, M. (2019). *Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Tepeli Temiz, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2016). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- *Toçoğlu, E. (2016). *Üstün zekalı ve yetenekli ergenlerin benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarının değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Tohumcu, M. U. (2018). *İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Traş, Z., Arslan, C. ve Mentiş Taş, A. (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 716-732.
- *Tuncel, T. B. (2018). Türkiye’de 18- 25 yaş grubu üniversite öğrencileri arasında görülen depresyonun; benlik saygısı, aile bağlılığı, akademik başarı ve cinsiyet ile olan ilişkisi ve depresyonda olan bu öğrencilerin sınırlı psikodinamik psikoterapi ile tedavisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, (2), 74-96.
- *Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- *Turan, R. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gönül ilişkisinde şiddete yönelik tutumlar ile toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma boyutları, benlik saygısı ve sosyal onay arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- *Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turnage, B. F., Hong, Y. J., Stevenson, A. P. ve Edwards, B. (2012). Social work students' perceptions of themselves and others: self-esteem, empathy, and forgiveness. *Journal of Social Service Research*, 38(1), 89-99.
- *Türesin Tetik, H., Oral Ataç, L. ve Köse, S. (2019). Öz yeterlilik algısı ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Çukurova Üniversitesi İİBF Dergisi*, 23(1), 17-29.
- Türk Dil Kurumu (TDK, 219). *Benlik*. <https://sozluk.gov.tr/?q=benlikvearanan=> adresinden alınmıştır.
- *Tüysüz, E., M. (2015). *Çalışan kadın olmanın benlik saygısı ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu veya olumsuz etkilerinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Uçar, B. (2019). *Çalışan ve çalışmayan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- *Uslu, Y. (2017). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- *Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Uzun, E. (2016). Habit of using social media and correlation of social media Addiction, Self Esteem, Perceived Social Support in adolescent with attention deficit hyperactivity disorder. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147.
- *Ünal, Y. (2014). *Afetlerde yardım çalışanlarının travma sonrası stres bozukluğu, benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve yardım arama davranışları açısından değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- *Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Videbeck SL (2001). *Psychiatric mental health nursing*. Lippincott: Williams ve Wilkins.
- Whirter, J. M. ve Voltan-Acar, N. (1985). *Çocukla iletişim*. Ankara: Nüve.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational psychology* (9th Ed.). Pearson International Edition.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.

- *Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Yersel, Z. (2019). *Çocuk ve ergenlerde anne-baba tutumu ve bağlanma durumunun algıladıkları benlik saygısı ve çocukluk çağı narsisizmi ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Yıldırım Orhan, E. (2016). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Yıldırım, S. (2018). *Psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin özyeterlik alguları ile benlik saygılarının değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals. *The Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(1), 67-80.
- *Yıldız, M. A. ve Karadaş, C. (2017). Multiple mediation of self-esteem and perceived social support in the relationship between loneliness and life satisfaction. *Journal of Education and Practice*, 8(3), 130-139.
- *Yıldız, M. A. (2010). *Sokakta çalışan ve çalışmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals, *The Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(1), 67-80. doi: 10.17679/iuefd.17181627
- Yılmaz Irmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- *Yılmaz, E. (2017). Yaşlı bakım ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışanların benlik saygısı ve depresyon ile tükenmişlik düzeyleri üzerine tanımlayıcı bir alan araştırması: Bilecik örneği. *Journal of Balıkesir University Faculty of Theology*, 3(2), 349-366.
- *Yılmaz, E. (2018). Huzurevinde kalan yaşlılarda depresyon ve benlik saygısı ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 553-578.

- *Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- *Yılmaz, İ. (2014). *Klinik olmayan bir örnekte yeme tutumu, beden algısı ve benlik saygısı ile dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- *Yiğit, Y. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı* (7. Bas.). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Çocuk ruh sağlığı: çocuk yetiştirme sanatı ve kişilik gelişimi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- *Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Tolga SEKİ
Doğum Yeri ve Tarihi : Anamur 17.01.1989
Medeni Durumu : Evli
e-posta : tlg.seki@gmail.com

Eğitim Bilgileri

İlkokul : Çeltikçi İlkokulu, Mersin
Ortaokul : Fatih Ortaokulu, Mersin
Lise : Anamur Lisesi (YDA), Mersin
Lisans : Selçuk Üniversitesi, Konya, 2009
Yüksek Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2014
Doktora : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2020

İş Deneyimi

1. Milli Eğitim Bakanlığı, 2009-2017
2. Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2017

Yayımları

Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: A model proposal. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).

Dilmaç, B. ve Seki, T. (2015). Değerler eğitimi., B. Ergüner Tekinalp ve Ş. Işık Terzi. (Editörler). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem A, ss: 405-428

Seki, T., Şimşir, Z., Dilmaç, B., Bircan, H. H., Baykan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin fakülte yaşamının nitelikleri, akademik özyeterlikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48), 164-178.