

Anne Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlığa ve Benlik Saygısına Etkisi

Tülin KOCAMIŞ*

İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye
karaagac2222@hotmail.com
ORCID: 0009-0005-1712-6560

Prof. Dr. Zühal BAHAR

İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye
ORCID: 0000-002-9793-930X

ÖZET

Psikolojik sağlamlık ya da psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşamındaki pek çok değişken ile gelişmeye devam eden dinamik bir yapıdır. Ancak psikolojik sağlamlığa etki eden değişkenlerin başında benlik saygısı gelmektedir. Kişinin kendisini algılayış biçimi benlik saygısını ortaya çıkarmakta, benlik saygısı ise çoğunlukla anne babanın tutumuyla paralel gelişmektedir. Bireyin kendisiyle ilgili algısı erken çocukluk döneminde bakım verenleri ile kurduğu ilişkiye bağlı olarak şekillenmektedir. Anne babanın çocuğa karşı tutum ve davranışları, kişinin ilerleyen yaşlarında psikolojik güçlükler, stres ve problemlerle baş etme yöntem ve düzeyi üzerinde belirleyici olmaktadır. Yapılan araştırmalar kişinin psikolojik sağlamlığına etki eden faktörler arasında ailevi faktörlerin, kişinin yaşamında belirleyici olabilecek düzeyde önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle anne-babanın erken çocukluk dönemi ve ergenlik dönemindeki tutumu, kişinin yetişkinlik dönemindeki benlik saygısı ve psikolojik güçlüklerle baş etme becerisini etkileyen önemli bir faktördür. Psikolojik sağlamlık düzeyi bireylerde psiko-sosyal gelişim açısından hem bireysel hem de sosyal beceriler diğerlerine oranla daha gelişkindir. Çünkü psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kişiler benlik saygı düzeyi de yüksek, bağımsız ve uyumlu karakter geliştirebilmektedir. Bu çalışmanın amacı anne-baba tutumunun kişinin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığına ne düzeyde ve hangi açılardan etki ettiğine dair çalışmalarını inceleyerek, bu bağlamda bireyin psiko-sosyal gelişimiyle ilgili değerlendirme yapmaktır.

*Sorumlu yazar *

Makale geliş tarihi:07/08/2023 - Makale kabul tarihi:15/12/2023

DOI:10.17932/IAU.ASD.2015.007/asd_v010i3001

Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı gelişiminde ebeveyn tutumunun etkisi, bağlanma kuramları ve psikolojik sağlamlık risk ve koruyucu faktörleri çerçevesinde ele alınarak, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemiyle incelenmiştir. Konuya ilişkin mevcut belge ve kaynaklar ayrıntılı incelenerek konuyla ilgili veri toplanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *psikolojik sağlamlık, anne-baba tutumu, benlik algısı, benlik Saygısı*

The Effect of Parental Attitudes on Psychological Well-being and Self-esteem

ABSTRACT

Psychological robustness or psychological endurance is a dynamic structure that continues to develop with many variables in a person's life. However, self-esteem is one of the main variables affecting psychological well-being. The way a person perceives himself reveals his self-esteem, and self-esteem often develops in parallel with the attitude of parents. An individual's perception of himself/herself is shaped depending on the relationship he/she establishes with his/her caregivers in early childhood. The attitude and behavior of parents towards the child determines the method and level of coping with psychological difficulties, stress and problems in a person's later age. The researches carried out reveal that among the factors affecting the psychological soundness of a person, family factors are important at a level that can be Deceptive in a person's life. In particular, the attitude of parents in early childhood and adolescence is an important factor that affects a person's self-esteem and ability to cope with psychological difficulties in adulthood. The level of psychological soundness both individual and social skills are more developed in terms of psycho-social development in individuals compared to others. Because people with a high level of psychological endurance can develop a high level of self-esteem, independent and harmonious character. The aim of this study is to evaluate the psycho-social development of the individual in this context by examining the studies on the level and from what angles parental attitude affects a person's self-esteem and psychological endurance. The effect of parental attitude on the development of psychological soundness and self-esteem was examined by document analysis method, one of the qualitative research methods, within the framework of attachment theories and risk

and protective factors of psychological soundness. Existing documents and sources related to the subject were examined in detail and data on the subject were collected.

Keywords: *psychological well-being, parental attitude, self-perception, self-Esteem*

GİRİŞ

Psikolojik sağlamlık, birçok tanımı olmasına karşın, kişinin zorluklar karşısındaki tutum ve gelişme becerisini ifade eden bir kavramdır. Psikolojik sağlamlığa ilişkin tanımların ortak paydası, kişinin psikolojik güçlerle baş edebilme yetisidir. Psikolojik sağlamlığı olan kişilerin, kendileriyle ilgili olumlu düşünce yapısının bulunduğu ve bu düşünce yapısının da söz konusu kişilerin beceri ve davranışlarına etki ettiği düşünülmektedir (Korkut Owen, Tuzgöl Dost, & Çaykuş, 2022).

psikolojik dayanıklılık anlamına da gelen psikolojik sağlamlık, pek çok farklı nedenden olumsuz ya da olumlu şekilde etkilenebilmektedir. Psikolojik sağlamlığa etki eden bu nedenler koruyucu faktörler ve risk faktörleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin psikolojik dayanıklılığı, koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi neticesinde ortaya çıkmaktadır (Kındıroğlu & Yaşar Ekici, 2019). Boşanma, yoksulluk, madde kullanımı, toplumsal şiddet, ebeveyn kaybı gibi psikolojik güçlükler yol açabilen faktörler risk faktörlerini oluştururken (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009), sosyal yetkinlik, sağlık, özyeterlilik gibi faktörler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlığa ilişkin yapılan araştırmaların ortak paydası bireyin yaşadığı stresli durumlarda zarar görmemesi değil, bu durumlara uyum göstererek dirençli ve dayanıklı olması yanında, yeniden toparlanabilmesidir (Özen, 2019).

Psikolojik sağlamlık sürecine etki eden önemli faktörlerden biri öz yeterliliktir. Öz yeterliliğin bireyin zorluklarla baş edebilmesinde olumlu etkileri olduğu ve psikolojik sağlamlığın yordayıcılarından biri olduğu belirlenmiştir (Arslan, 2015).

Psikolojik sağlamlığın bir başka önemli unsurlarından biri benlik algısı ve benlik saygısıdır. Benlik algısı kişinin kendini algılayış biçimini ifade

etmektedir. Bireyin kendi ile ilgili olumlu ya da olumsuz algısı, duygu, düşünce ve davranışlarının belirleyicisi olabilmektedir (Yöyen, 2017). Benlik algısı benlik saygısının temel parametresi konumundadır. Bireyin kendi ile ilişkisini belirleyen olumlu benlik algısı, kişide benlik saygısının gelişmesini ve paralel olarak psikolojik sağlamlık için gereken temel yapının ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Ancak benlik saygısı sürekli olarak değişen öz değerlendirme olarak ifade edilmektedir (Karaçavuşoğlu, 2022). Bu durumda benlik algısı olumlu bir kişinin de gerekli koşullar altında benlik saygı düzeyi değişebilmektedir.

Psikolojik sağlamlığa etki eden unsurların birçoğu bakım verenin ya da ebeveynin tutumu neticesinde ortaya çıkmaktadır. Kişide benlik algısı ebeveynin bağlanma biçimine bağlı olarak gelişmekte ve benlik saygısı bu bağlamda ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlığa etki eden koruyucu verisk faktörleri kapsamındaki ailesel faktörler arasında temel etkenlerden büyük çoğunluğu ebeveyn tutumuyla ilgilidir.

Benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık kişinin tüm yaşamını kapsayan tutum ve davranışlarını, tercih ve güçlüklerle baş etme becerisini etkilemektedir. Benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan ilişkiye benzer bir bağlantı anne-baba tutumları ile kişinin psikolojik dayanıklılığı arasında gelişmektedir. Erken çocukluk döneminde bakım verenin veya ebeveynin tutumu, yetişkinlik döneminde kişinin benliğine ve zorluklara ilişkin tutumunda önemli faktörler olan psikolojik sağlamlık ve benlik saygısını, diğer faktörlere oranla daha yüksek düzeyde etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı anne-baba tutumunun kişinin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığına ne düzeyde ve hangi açılardan etki ettiğine dair çalışmaları inceleyerek, bu bağlamda bireyin psiko-sosyal gelişimiyle ilgili değerlendirme yapmaktır.

Bireylerde psikolojik dayanıklılık anlamına da gelen psikolojik sağlamlık, kişinin benlik saygısına bağlı olarak gelişmekte, bakım verenlerin kişiye tutumu benlik saygısına ve dolaylı olarak psikolojik sağlamlık gelişimine etki etmektedir. Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı gelişiminde ebeveyn tutumunun etkisi, bağlanma kuramları ve psikolojik sağlamlık risk ve koruyucu faktörleri çerçevesinde ele alınarak, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemiyle incelenmiştir. Konuya ilişkin mevcut belge ve kaynaklar ayrıntılı incelenerek konuyla ilgili veri toplanmıştır.

Psikolojik Sağlık

Uzmanlar psikolojik sağlamlığın tam tanımına ilişkin fikir birliğine varamamışlardır. Bu yüzden psikolojik sağlamlık literatürde tartışmalı bir kavram olarak varlığını sürdürmektedir. Buna karşın psikolojik sağlamlığa yönelik verilere, araştırmacıların çalışmalarının ortak noktaları toplamından ulaşılabilmektedir (Kararımak, 2006). Bu çalışmaların ortak paydası ise psikolojik sağlamlığın, kişilerin olumsuz olaylar, stres ve travmatik deneyimler ile başa çıkabilme, bu tür durumlara uyum sağlayabilme ve hızlıca toparlanmalarını ifade etmesidir. Psikolojik sağlamlığın risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimden doğan dinamik bir kavram olduğu belirtilmektedir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlığa ilişkin risk faktörleri bireysel, ailesel ve toplumsal risk faktörleri olarak üç gruba ayrılmaktadır.

Risk Faktörleri

Bireysel Risk faktörleri: Mizaç, kronik hastalıklar, akademik başarısızlık, madde kullanımı, engellilik gibi kişinin kendisine ilişkin faktörler bireysel risk faktörlerini oluşturmaktadır (Akar, 2018).

Ailevi Risk Faktörleri: Ebeveynlerin madde kullanımı, ebeveyn kaybı, ebeveynin tutarsız tutum ve davranışları, aile içi şiddet, düşük anne-baba eğitim düzeyi gibi faktörler ailevi risk faktörleridir (Bulut , 2021).

Çevresel Risk Faktörleri: Ekonomik güçlükler, zorbalık, afetler ve toplumsal travmalar, toplumsal şiddet gibi faktörler çevresel risk faktörleri kapsamındadır (Gizir, 2007).

Psikolojik risk faktörleri arasında ailevi faktörler, kişinin erken bebeklik ve çocukluk döneminde, bireyin psiko-sosyal gelişimi bağlamında, psikolojik dayanıklılığa doğrudan etki edebilmektedir. Bu sebeple anne ve babanın ebeveynlik rollerini sağlıklı biçimde yerine getirmesi beklenmektedir (Kındıroğlu & Yaşar Ekici, 2019). Konuya ilişkin pek çok çalışmada araştırmacılar, bir çocuk ya da ergenin aile içinde en az bir ebeveynle olumlu ve yakın bir ilişki içinde bulunmasının, akademik ve sosyal alanlarda başarılı olmasındaki temel değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Gizir, 2007).

Koruyucu Faktörler

Bu faktörler risklerden doğan olumsuzluklara karşı kişide tampon görevi gören değişkenlerdir (Akar, 2018).

Bireysel Koruyucu Faktörler: Sağlık, mizaç, bilişsel kapasite, cinsiyet gibi kişinin bireysel biyolojik ya da kalıtsal nedenlerle sahip olduğu faktörlerdir (Yıldız Türker, 2018).

Ailesel Koruyucu Faktörler: Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, ebeveynler ile kurulan ilişkiler gibi aileden kaynaklanan faktörler, kişinin tüm yaşamı boyunca psikolojik sağlamlığına etki etmektedir.

Çevresel Koruyucu Faktörler: Genel anlamda toplumsal etkileşimi içeren bu faktörler, akranlarla olan iletişim, akademik başarı ve çevreden alınan sosyal desteği ifade etmektedir (Bulut, 2016).

Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin ortak özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Problem çözme becerisi
- Planlama becerisi
- Zihinsel yeterlilik
- Bağımsızlık
- İyi düzey sosyal becerilere sahip olma (etkileşimli, uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilme)
- Hedefler belirleyebilme
- Yüksek benlik saygısı
- Empati becerisi
- Uyumlu karakter geliştirme (Bulut, 2016).

Benlik Saygısı

Carl Rogers, Fenomenolojik Benlik Kuramı'nda, her bireyin yaşantısının merkezinde olduğunu ve kişiye özgü bir dünyada yaşadığını belirtmiştir. Birey bu dünyayı algıladığı şekilde ihtiyaçlarını karşılamaya dönük tutum ve davranışlar sergilemektedir. Benlik bilinci bazen gerçeği yansıtmamaktadır (Duman, 2021). Ancak kişinin kendisini beğenmesi ve kendisine saygı duyması, olumlu bir benlik algısı ile mümkün olabilmektedir. Kendini değerli hissetme, sevmeye ve beğenilmeye layık bulma, yüksek benlik saygısı için gereken olumlu benlik algısının başlıca unsurlarıdır.

John Bowlby'nin çalışmaları sonucu ortaya attığı bağlanma kuramına göre, bebeklerin ilk doğdukları andan itibaren bakım verenleriyle yakın bir ilişki kurma beklentisi ve ihtiyacı bulunmaktadır. Bireyin erken çocukluk döneminde karşılanan ihtiyaçları neticesinde kurulan güvenli bir ilişkinin, ilerleyen yaşlarda bireyin tutum ve davranışlarını etkilediğini

ortaya koymuştur. Benzer biçimde korku ya da kaygıya dayalı kurulmuş güvensiz bir ilişkinin de bireyin yetişkinlik döneminde olumsuz tutum ve davranışlarını tetiklediği sonucuna ulaşmıştır (Boyalı, 2022). Bebeklik döneminde bakım veren ya da ebeveynle ile çocuk arasındaki bu kritik ilişki, kişinin benlik algısına ve dolayısıyla da benlik saygısına etki etmektedir. Çocuklukta temel duygusal ve ruhsal ihtiyaçların karşılanması ve ebeveyn desteğine ihtiyaç duyan birey, bu ihtiyaçların sağlıklı biçimde karşılandığı düzeyde öz yeterlilik ve benlik gelişimini tamamlamaktadır (Kaya & Öz, 2020).

Psikolog Mary Ainsworth tarafından bağlanma stilleri üç başlık altında toplanmıştır. Bunlar:

Güvenli Bağlanma: Bakım veren ile bebek arasında gerekesinim alışverişinin dengeli biçimde yapıldığı ilişki türüdür. Güvenli bağlanmış çocuklar olumlu ilişkiler geliştirerek, kendilerini sevmeye değer görmektedir ve yüksek benlik algısına sahip olabilmektedir (Boyalı, 2022).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına karşı nispeten duyarsız kaldığı bağlanma türüdür (Muşdal Çelebi & Polat, 2019). Bu bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerine ilişkin algısı olumsuz olduğundan, sevilmedikleri hissine kapılmakta ve diğer bireylerde yakın ilişkiler kurmakta zorlanmaktadırlar (Boyalı, 2022).

Kaçınan Bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler, diğer bağlanma stilleri arasında en yoğun negatif duygu ve inançlara sahip bireylerdir. Reddedilme ve kaybetme korkusu görülmekte, bu da sosyal ilişkilerden uzak durmalarına neden olmaktadır (Boyalı, 2022).

SONUÇ

Psikolojik sağlık kişinin yaşamında değişkenlik gösterebilen dinamik bir yapıdır. Ancak kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bir birey olabilmesi büyük oranda erken çocukluk ve ergenlik döneminde anne baba tutum ve davranışlarıyla ilgilidir. Bakım verenleri tarafından güvenli bağlar ve ilişkiler geliştirmiş kişiler, öz yeterliliği yüksek, benlik algısı olumlu ve benlik saygısı yüksek kişiler olabilmektedir. Bireyin tüm yaşamını belirleyen kendisiyle ilgili algısı, ilk aile deneyimleri ile şekillenmektedir. Çocuğun duygusal ve fiziksel gereksinimlerinin ne şekilde ve düzeyde karşılandığına bağlı olarak, anne baba ile geliştirdiği ilişki, yetişkinlik dönemine etki edecek tutum geliştirmesine neden olmaktadır. Pek çok araştırma anne baba tutum ve davranışlarının çocukların psiko-sosyal

gelişimini doğrudan etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu izlekte benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık, anne baba tutumu ile şekillenen önemli bir başlık haline gelmektedir. Özellikle erken çocukluk dönemi bağlanma biçimleri, kişinin kendisi ile ilgili algısını belirlemekte, bu da benlik saygısı düzeyine etki etmektedir. Düşük benlik saygısı, psikolojik sağlamlık bağlamında bir risk faktörüdür. Çünkü sevilmeyi hak etmediğini düşünen, ret ve terk edilmekten korktuğu için kaçınan bir tutum sergileyen kişi, psikolojik dayanıklılık geliştirememekte, bu da güvenli ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesine engel olmaktadır. Bunun yanında zorluklarla baş etme konusunda güçlük yaratmaktadır. Benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük kişinin inanç ve beklentileri de yaşamını olumsuz yönde etkileyecek biçimde şekil almaktadır. Konuya ilişkin farklı çalışmaların ortaya koyduğu ortak bulgular, çocukla güvenli ilişkiler geliştiren ya da kaçınan tutum sergileyen, çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan ya da göz ardı eden, otoriter ya da ihmalkâr gibi anne baba tutumlarının kategorize edilerek incelenmesi, bireylerin benlik saygısı gelişimi ve psikolojik sağlamlık düzeylerine bağlı olarak, sosyal ve akademik başarıları açısından organik ilişki içinde olduğu yönündedir.

KAYNAKLAR

- Akar, A. (2018). Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), s. 73-82.
- Boyalı, B. (2022). Bağlanma Stili Ve Benlik Saygısının Yeme Davranışları İle İlişkisinin İncelenmesi. Mersin, Türkiye: Toros Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı.
- Bulut, B. (2016). Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Erzurum, Türkiye: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bulut, G. (2021). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık İle Sosyal Zeka Seviyesi Ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Çokparlamış, N. (2018). Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Umutsuzluk Düzeyi İle İlişkisi .
Gaziantep, Türkiye: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duman, P. E. (2021). Çocukların Benlik Saygısı ile Ebeveynlerin Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara, Türkiye: *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), s. 113-128.
- Karaçavuşoğlu, N. (2022). Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travması Benlik Saygısı ve Kimlik Gelişiminin İncelenmesi. İstanbul, Türkiye: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), s. 129-142.
- Kaya, Y., & Öz, F. (2020). Ergenlerin Benlik Algısı Üzerinde Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Ve Bağlanma Stillerinin Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(2), s. 106-114.
- Kındıroğlu, Z., & Yaşar Ekici, F. (2019). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), s. 138-157.
- Korkut Owen, F., Tuzgöl Dost, M., & Çaykuş, E. T. (2022). Psikolojik Sağlık ile Mesleğe İlişkin Kişisel Eğilimler Arasındaki İlişkide Öznel İyi Oluşun Aracı Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(236).
- Muşdal Çelebi, B., & Polat, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillerinin Ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), s. 29-34.
- Önder, S. (2016). 5-6 Yaş Çocukların Bağlanma Stillerinin Akran İlişkilerine Etkisi. Ankara, Türkiye: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korumasında Önemli Bir Kavram:Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), s. 82-89.
- Özen, D. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), s. 1428-1449.
- Sak, R., Şahin Sak, T. İ., Öneren Şendil, Ç., & Nas, E. (2021). Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, s. 227-250.
- Turan Akdağ, S. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Antalya, Türkiye: Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Yıldız Türker, N. (2018). Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Bursa, Türkiye: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), s. 2185-2198.