



ÜNİVERSİTE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN MEZUNİYET STRESİYLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE ROMANTİK BAĞLANMANIN İLİŞKİSİ¹

THE RELATIONSHIP BETWEEN ROMANTIC ATTACHMENT AND COPING STYLES FOR GRADUATION STRESS FOR COLLEGE SENIORS

Ayşe Tuğçe AYVA

Lisans Öğrencisi, Bilkent Üniversitesi,
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
ayse.ayva@ug.bilkent.edu.tr

Ecem YILMAZ

Yüksek Lisans Öğrencisi, Başkent Üniversitesi,
Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
yecem@ug.bilkent.edu.tr

Ayşe Nehir ULUSOY

Lisans Mezunlu, Bilkent Üniversitesi,
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
ayse.ulusoym@ug.bilkent.edu.tr

Selin SALMAN-ENGİN

Dr. Öğr. Görevlisi, Bilkent Üniversitesi,
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
selinsalman@bilkent.edu.tr

Ayça ÖZEN-ÇIPLAK

Dr. Öğr. Üyesi, TOBB Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, aozen@etu.edu.tr

Öz

Mevcut çalışmanın amacı üniversite son sınıf öğrencilerinin mezuniyet stresiyle başa çıkma tarzlarının romantik bağlanma boyutları ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu araştırmaktır. Çalışmaya Ankara ilinden mezuniyetine bir ya da iki akademik dönem kalmış 215 son sınıf üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 123'ü (%57.2) kadın, 78'i (%36.3) erkektir ve örneklemin yaş ortalaması 22.06'dır. Katılımcılar, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II, Fraley, Waller ve Brennan 350) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak 56) sorularını internet üzerinden cevaplamışlardır. Bulgular, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması yüksek olan üniversite öğrencilerinin mezuniyet sonrası ile ilgili stres yaşadıklarında daha az probleme yönelik/etkili tarzlara ve daha çok duygulara yönelik/etkisiz tarzlara sahip olduklarını göstermiştir. Bu çalışma, son sınıf üniversite öğrencilerinin mezuniyet stresiyle başa çıkma tarzlarının genel örüntüsünü ve bu tarzların bağlanma boyutlarıyla ilişkisini göstererek, hem araştırmacılara, hem de alanda çalışan uzmanlara yardımcı bir kaynak sunmaktadır.

Abstract

The aim of the current study was to investigate the relationship between graduation stress and attachment domains for college seniors. Two hundred and fifteen university students expecting to graduate in one or two academic semester participated to the study. Out of the participants 123 (57.2%) were female, 78 (36.3%) were male, the mean age of participants was 22.06. Participants answered the questions of Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised (ECR-R; Fraley, Waller and Brennan 350) and Coping Style Scale (Şahin and Durak 56) via web-based database application. The results showed that students having high level of attachment anxiety and attachment avoidance were less likely to have problem focused/effective coping styles, and more likely to have emotion focused/ineffective coping styles when they feel stress related to graduation. This study has provided a helpful resource not only to the researchers but also to the practitioners and experts providing psychological support to university students.

Makale Bilgisi

Gönderildiği tarih: 15 Ağustos 2018
Kabul edildiği tarih: 26 Kasım 2018
Yayınlanma tarihi: 28 Aralık 2018

Article Info

Date submitted: 15 August 2018
Date accepted: 26 November 2018
Date published: 28 December 2018

Anahtar sözcükler

Mezuniyet Kaygısı; Üniversite Öğrencileri; Bağlanma Kuramı; Stresle Başa Çıkma Tarzları

Keywords

Graduation Stress; University Students; Attachment Theory; Coping Styles

DOI: 10.33171/dtcjournal.2018.58.2.28

¹ Bu çalışmanın bulguları ilk üç yazarın lisans bitirme tezlerinden üretilmiş ve 20. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Üniversite yılları kişilerin kimlik ve özerk davranışlarının gelişmesine fırsat veren, iş hayatında geçen yıllarla kıyaslandığında kişinin kendini daha özgür ve bağımsız hissedebildiği yıllardır (Kenyon ve Koerner 293). Mezun olduktan sonra çalışan gençlere göre daha fazla vakti olan üniversite öğrencileri, sevdikleri eğlenceli etkinlikler yapmak ve yeni deneyimler kazanmak için daha fazla vakit bulabilmekte, para kazanma zorunluluğunu daha az hissetmekte, kısacası kendilerini daha özgür hissedebilmektedirler. Mezun olmaya aday üniversite öğrencileri, bu görece özgür üniversite deneyiminin geride bırakılacağını ve bir yetişkin olarak daha fazla sorumluluk almaları gereken bir döneme geçeceklerini fark ettikleri bu geçiş döneminde yoğun bir kaygı hissedebilirler (Hunter ve diğerleri 1). Psikoloji yazınında üniversitenin ilk yılında yaşanan deneyimlerin psikolojik etkileri üzerine görece daha çok çalışma yapıldığı (Wei, Russel ve Zakalik 602), ancak üniversite son senesinin görece ihmal edildiği görülmektedir. Buna dayanarak mevcut çalışmada üniversite son sınıf öğrencilerine odaklanılmış, pek çok öğrencinin deneyimlediği mezuniyet stresiyle öğrencilerin nasıl başa çıkmaya çalıştıkları ve başa çıkma tarzları ile bağlanma örüntülerinin nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılmıştır. Makalenin giriş bölümünde mezuniyet durumundaki üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun içinde bulunduğu 'beliren yetişkinlik' (emerging adulthood) dönemi tanıtılmış, öğrencilerin yaşadığı olası mezuniyet stresi ve bu stresle başa çıkma tarzları üzerine kısa bir yazın taraması verilmiş, bağlanma kuramı tanıtılmış ve son olarak çalışmanın araştırma soruları ve beklentileri okuyucuya sunulmuştur.

Beliren Yetişkinlik Dönemi

Üniversiteden mezuniyet dönemi incelenirken bu dönemi yaşayanların büyük çoğunluğunun 20'li yaşların başında olduğu değerlendirilmeli ve bu yaşların kendine özgü özellikleri olabileceği hesaba katılmalıdır. Arnett (1), ergenlik ile yetişkinlik arasındaki bu yılları (18-25 yaş) 'beliren yetişkinlik' (emerging adulthood) olarak adlandırmış ve bu dönemin önemli bir gelişimsel dönem olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Beliren yetişkinlik döneminde kişilerin ergenlik ve yetişkinlik dönemine kıyasla daha değişken ve daha az yapılandırılmış bir hayat tarzına sahip olduklarını, daha az sorumluluk ve taleplere maruz kaldıkları için de görece en özgür yaşam dönemini geçirdiklerini öne sürmüştür. Ayrıca Arnett (1), bu dönemde bireylerin daha yoğun ve belirgin olarak yaşadığı beş temel özelliğe dikkat çekmiştir. İlk olarak, bu dönemde bireyler, yetişkin rollerine

adım atmadan önce ergenlik döneminde başlayan *kimlik arayışlarını* farklı alanlarda (örn, iş, evlilik, idealler) sürdürürler. Örneğin, gelecekte yapacakları işi seçmek ve buna kendilerini hazırlamak için farklı alanlarda stajlar yapabilirler, farklı eğitimler alabilirler ve farklı alanlarda iş deneyimi kazanıp kendilerini tanımaya çalışabilirler. İkinci olarak, gelecek planları için sürekli fikir değiştirmek ve yeni planlar yapmak bireylerin hayatlarında daha çok *istikrarsızlık* yaşamalarına sebebiyet verebilir. Farklı şehirler, farklı iş ortamları, farklı romantik ilişkiler yaşayan bireyler hayatlarının görece en istikrarsız dönemini yaşamaktadırlar. Üçüncü olarak bu dönemde bireyler daha fazla *kendilerine odaklanma* yaşamaktadırlar. Ergenlik döneminden farklı olarak ailelerinin kısıtlamaları bu dönemde görece azalır ve yetişkinlerden farklı olarak ciddi sorumluluklardan bağımsız olma hissi bu yaş döneminde ağır basar. Böylelikle bu yaş dönemi bireylerin daha çok kendilerine odaklanabildikleri görece daha özgür bir dönemdir. Dördüncü olarak, bu dönemde bireyler kendilerini ne bir ergen ne de bir yetişkin olarak görememekte, *arada kalmışlık* hissetmekte, bu da karışık duygu ve düşüncelere sebebiyet vermektedir. Son olarak, bu dönemde bireyler gelecekleri hakkında *sonsuz olanaklara* sahip olduklarını düşünme eğilimindedirler. Henüz iş ve evlilik hakkında büyük kararlar vermemiş oldukları için önlerinde birden çok ve birbirinden farklı seçenekler görürler, bu da onların kendilerini görece daha özgür ve iyimser hissetmelerine neden olur. Tabii ki bu özellikler bireyin kişisel özelliklerine, ailesine, yaşadığı kültüre, sosyo-ekonomik durumuna göre değişebilmektedir. Kişinin bu yaşlarda nasıl bir hayat tarzına sahip olacağı, üniversiteye gidip gitmeyeceği, evlenip çocuk sahibi olup olmayacağı gibi önemli kararlarında etkili olduğu için, bireyin yaşadığı kültür beliren yetişkinlik dönemini bireyin nasıl geçireceğini belirleyen önemli bir etmendir. Doğan ve Cebioğlu'nun beliren yetişkinlik ile ilgili yaptıkları kapsamlı derleme çalışmalarına göre, Türkiye'de son yıllardır yaşanan kentleşme ve endüstrileşme, eğitim süresinin uzaması, evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının daha geç çekilmesi gibi etmenler, bu dönemin Türkiye'de de benzer bir yaş aralığında gözlemlenebilmesine olanak sağlamıştır (Doğan ve Cebioğlu 18). Diğer kültürlerle karşılaştırıldığında Türkiye'deki gençlerde daha az sonsuz olanak algısı gibi bazı farklılıklar gözlenirse de, özellikle üniversiteye giden bireylerde Arnett'in bahsettiği bu beş özelliğin büyük oranda görüldüğü söylenebilmektedir (Doğan ve Cebioğlu 18).

Üniversiteden Mezun Olma Dönemi

Üniversiteden mezun olma dönemi sosyal, ekonomik ve psikolojik açıdan çok yönlü bir geçişi temsil etmektedir (Overton-Healy 1). Mezuniyet sonrası arkadaş çevresinin değişmesi, bazı durumlarda şehir hatta ülke değiştirilmesi, iş bulma ya da yüksek lisans programlarına kabul edilme ihtiyacı, para kazanma mecburiyeti, üniversite ortamındaki alışkanlıkların değişmesi farklı tür kaygılara sebebiyet vermektedir (Lane 231). Mortimer ve diğerleri (439), bu kaygıların en büyük tetikleyicisinin belirsizlik olduğunu iddia etmişlerdir. Alışılan üniversite ortamından çıkıp bilinmezliğe doğru sürüklenmek, kariyer planları yapma zorunluluğu ve ekonomik açıdan bağımsız olma baskısı son sınıf üniversite öğrencilerinde korkuya sebebiyet vermektedir (Yazedjian, Kielaszek ve Toews 33). Mezuniyet sonrasında işe girebilen mezunlar, üniversite ortamından farklı olan iş ortamında ciddi bir kültür farkı yaşamakta (Wendlandt ve Rochlen 151) ve öğrenmeleri gereken çok şeyin olduğu fakat daha az yönlendirmenin olduğu bu ortamda hayal kırıklığı yaşamaya daha yatkın hale gelmektedirler (Polach 5). Mezuniyet sonrası hemen iş bulamayan mezunlar ise ekonomik olarak güçlük çekmekte ve bu dönemi hayatlarının oldukça zor bir dönemi olarak tanımlamaktadırlar (Perrone ve Vickers 69).

Üniversite son sınıf öğrencilerinin yukarıda bahsedilen durumların yarattığı veya yaratacağı stresle başa çıkarken hangi tarzlara sahip oldukları mevcut çalışmanın esas araştırma sorularından birini oluşturmaktadır. Mezuniyet stresiyle ilgili özel olarak çalışılmasa da, stresle başa çıkma tarzları üzerine genel olarak alanyazında pek çok çalışma bulunmaktadır. Aşağıdaki bölümde bu çalışmalar özetlenecektir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları

Lazarus ve Folkman (1) stresle başa çıkmayı 'problem odaklı/etkili' ve 'duygu odaklı/etkisiz' olmak üzere iki alt boyutta ele almıştır. Bu alt boyutlar da 'kendine güvenen', 'iyimser', 'çaresiz', 'boyun eğici' ve sosyal destek arayan' şeklinde beş alt boyuta sahiptir. Şahin ve Durak'ın Türkiye örneğinde yaptıkları çalışmada, bu beş başa çıkma tarzının bizim kültürümüzde ve özellikle üniversite örneğinde geçerli olduğu bulunmuştur (Şahin ve Durak 56). Türkiye örneğinin kullanıldığı diğer geçmiş çalışmalarda stresle başa çıkma tarzlarının, sosyo-ekonomik etmenler (Kaya ve diğerleri 137), cinsiyet (Büyüksahin ve Bilecen 129), algılanan stres düzeyi (Savcı ve Aysan 44), lisansüstü eğitim almayı isteme (Aşçı ve diğerleri 213) ve kişilik özellikleri (Şahin, Güler ve Basım 243) gibi farklı etmenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Uluslararası alan yazınına baktığımızda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları üzerine pek çok çalışmaya rastlanmış, ancak bu çalışmaların daha çok üniversite birinci sınıfın getirdiği stres üzerinde durduğu (Wei, Russell ve Zakalik 602; Sasaki ve Yamasaki 51), son sınıfta yaşanan mezuniyet stresinin ise görece ihmal edildiği görülmüştür. Az sayıdaki mezuniyet durumundaki üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalardan birisi Lane tarafından Amerika örnekleme ile yapılmıştır (Lane 231). Bu çalışmada Lane, mezuniyet ile ilgili öğrencilerin farklı boyutlarda kaygıları olduğunu (örn., kariyer, değişim, kayıp ve destek ile ilgili) ve bu kaygıların yaşam doyumu ve bağlanma boyutlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur (Lane 231). Her ne kadar Lane'nin çalışmasında mezuniyet stresi ve bağlanma boyutları arasındaki ilişki araştırılmışsa da, mezuniyet durumundaki öğrencilerin bu kaygıları ile başa çıkarken nasıl bir tarza sahip oldukları ve bu tarzların bağlanma boyutları ile ilişkisi incelenmemiştir. Mevcut çalışma ile bu eksikliğin giderilmesi amaçlanmış, bağlanma boyutlarının kaygıyla başa çıkma tarzları ile olan olası ilişkisi özel olarak mezuniyet kaygısı ekseninde incelenmiştir. Bağlanma kuramı üzerine daha fazla bilgi aşağıdaki bölümde verilmiştir.

Bağlanma Kuramı

Bağlanma kavramı, bebekler ve onlara ilgi-bakım veren kişi arasındaki derin duygusal bağı ifade eder (Bowlby 1). Bebekler kendilerini tehdit altında hissettiklerinde, korktuklarında veya herhangi bir şeye ihtiyaç duyduklarında bu stresli durumla başa çıkabilmek için bakım verenleriyle yakın olma ihtiyacı hissederler. Temel bakım veren kişi ile küçük yaşta kurulan bağın kalitesine bağlı olarak çocuklar içsel benlik ve başkaları modeli geliştirir (Bowlby 1). Stresli durumlarda bakım verenlerinden duyarlı ve tutarlı karşılık alabilen bebekler, hem kendilerini daha değerli hissetmeye hem de dış dünya ile ilgili güvenli bir algı geliştirmeye başlarlar. Kendileri ve başkaları için olumlu zihinsel modeller geliştiren bu bebekler güvenli bağlanma örüntüsü geliştirirler. İhtiyaç halinde duyarlı, zamanında ve tutarlı karşılık alamayan bebekler ise olumsuz zihinsel modeller geliştirirler ve güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip olurlar.

Hazan ve Shaver, bebeklik döneminde oluşan bağlanma örüntüsünün ileriki yıllarda romantik ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkileri ile benzerlik gösterebileceğini öne sürmüştü ve bu çalışmaları yetişkinlikte bağlanma üzerine yapılacak pek çok araştırmanın temelini oluşturmuştur (Hazan ve Shaver 511). Yetişkin bağlanması üzerine yapılan pek çok çalışmada, bağlanma örüntüsü bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması olmak üzere iki boyut olarak incelenmiştir (Brennan, Clark

ve Shaver 46; Fraley, Waller ve Brennan 350; Mikulincer ve Shaver 1). Bebeklik/çocukluk döneminde kişi stres altında olduğunda, bir ihtiyacı olduğunda ve desteğe ihtiyacı olduğunda kendisine ilgi-bakım veren kişiden tutarsız, duyarlı olmayan ve müdahaleci tepki gördüğünde daha çok bağlanma kaygısı geliştirmektedir. Bağlanma kaygısı geliştiren kişiler yetişkinlik döneminde stresle ya da kaygıyla karşılaştıklarında aşırı duyarlılık göstermekte ve benlik modelleri ile tutarlı olarak bağlanmayı etkinleştirme ya da aşırılaştırma stratejisini (hyperactivating) kullanmaktadırlar (Mikulincer ve Shaver 1). Kaygılı bağlanan kişiler yakın ilişkilerinde kronik bir şekilde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşarlar, bu olumsuz duygularla baş etmek için bu stratejiyi kullanarak partnerleriyle aşırı derecede yakın olmaya çalışır ve onları daha fazla ilgi göstermeleri ve sürekli destek vermeleri için zorlarlar. Kısaca kaygılı bağlanan bireyler kendileri ile ilgili olumsuz benlik modeli geliştirirler ve başkaları ile ilgili olumlu benlik modeli geliştirirler, bu da onların diğer insanların sürekli sevgi ve ilgisini kazanmak için daha zorlayıcı davranışlar göstermelerine neden olur.

Bebeklik/çocukluk döneminde kişiler stres altında olduğunda ya da her hangi bir ihtiyaçları olduğunda ilgi-bakım veren kişiden çok tepki alamayan, alsa bile soğuk, mesafeli, hatta kızgın cevap alan kişiler ise kaçınmacı bağlanma örüntüsü geliştirirler. Kaçınmacı bağlanan kişiler kaygılı bağlanan kişilerin aksine kendileriyle ilgili olumlu benlik modeli geliştirirken, başkaları ile ilgili olumsuz benlik modeli geliştirirler. Ayrıca, ihtiyaç halinde bunu belirttikleri halde cevap alamadıkları için zamanla duygularını bastırmayı ya da göstermemeyi öğrenirler ve etkinleştirmeyi engellemeye (deactivating) yönelik stratejiler geliştirirler. Bu stratejilerde yakın ilişkilerinde kişilerin partneri ile arasına oldukça mesafe koymasına, yakınlık ve bağımlılıktan rahatsızlık duymalarına neden olur. Ayrıca olumlu benlik modellerinden dolayı stresli durumlarla kimseye ihtiyaç duymadan, kendi başlarına baş edebileceklerine dair çarpık bir algıları vardır. Bu nedenle yakın ilişkilerinde daha çok bağımsızlıklarını ve kendi öz yeterliliklerini ön plana çıkarırlar, partnerlerine karşı ise hep uzak durmayı tercih ederler (Mikulincer ve Shaver 1).

Yakın ilişkilerinde bağlanmayı etkinleştirmeye ya da aşırılaştırmaya veya etkinleştirmeyi engellemeye yönelik davranışlar geliştiren bağlanma kaygısı veya bağlanma kaçınması yüksek olan kişiler stresle karşılaştıkları diğer durumlarda da bu stratejilerle uyumlu davranışlar gösterirler. Bu bağlamda, bağlanma boyutları ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişkiyi gösteren, farklı yaş gruplarında pek çok

çalışmadan söz etmek mümkündür. Örneğin, orta çocukluk dönemlerinde güvenli bağlanan çocukların stresle başa çıkmak için daha yapıcı yöntemler kullandıkları bulunmuştur (Kerns ve diğerleri 33). Yetişkinlerle yapılan bir diğer çalışmada ise Mikulincer ve Florian (1), güvenli bağlanan bireylerin problem çözmede daha yapıcı ve daha iyimser olduklarını, buna bağlı olarak da problem odaklı ve sosyal destek arayan yöntemleri daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır. Üniversite birinci sınıf öğrencileri ile yaptıkları boylamsal bir çalışmada Wei, Russell ve Zakalik (602) üniversiteye başladıklarında problem odaklı başa çıkma tarzına sahip öğrencilerin, duygu odaklı başa çıkma tarzına sahip öğrencilere göre yaklaşık 3 ay sonra sağlık durumlarının daha iyi olduğunu bulmuşlardır. Beliren yetişkinlik döneminde olan katılımcılarla yaptıkları çalışmada Lane ve Fink (1034), önemli yaşam geçişi (örn. evliliğin ilk yılı, iş hayatındaki ilk yıl, liseden mezuniyet) sırasında stres yaşayan kişilerde bağlanma boyutlarının sosyal destek doyumu ve iyi olma haliyle ilişkili olduğunu göstermişler, ancak özellikle üniversiteden mezuniyet dönemi üzerinde durmamışlardır.

Türkiye alan yazınına baktığımızda da bağlanma ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Terzi ve Cihangir-Çankaya (1) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada güvenli bağlanmanın stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamayı, dış yardım aramayı, dine sığınmayı, kabul/bilişsel yeniden yapılanmayı; korkulu bağlanma stiline kaçma/soyutlamayı, kayıtsız bağlanma stiline ise aktif planlamayı anlamlı şekilde yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca, Yazıcıoğlu'nun yine üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında bağlanmaya ilişkin kaygı boyutu ile stresle başa çıkarken kullanılan kaçınma stratejisi arasında olumlu yönde (Yazıcıoğlu 56); bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu ile stresle başa çıkarken sosyal destek arama stratejisi arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişki bulmuştur (Yazıcıoğlu 64). Çolakkadıoğlu, Akbaş ve Uslu (176) da Türkiye örnekleminin kullanıldığı çalışmalarında, güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzı olarak daha çok 'kendine güvenen', 'iyimser' ve 'sosyal destek arayan' yaklaşımlara sahip olduklarını; güvensiz bağlanma stiline sahip öğrencilerin ise daha çok 'boyun eğici' ve 'çaresiz' yaklaşımlara sahip olduklarını bulmuşlardır. Görüldüğü gibi Türkiye alan yazınında bağlanma ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki anlamlı ilişki bulan geçmiş çalışmalara rastlamak mümkündür. Ancak bu çalışmalar özgül olarak son sınıf üniversite öğrencilerine ve onların olası mezuniyet streslerine odaklanmamıştır. Mevcut çalışmada alan yazında görülen bu eksiklik giderilmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Yukarıda da bahsedildiği gibi üniversiteden mezun olma dönemi her ne kadar insan hayatında önemli bir geçiş dönemi olsa da, bu dönemde yaşanan stres ve bu stresle başa çıkma tarzları üzerine alan yazında çok fazla çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu durum göz önüne alınarak, mezuniyet durumundaki üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını betimlemek, cinsiyet farkına bakmak ve bu tarzların kişilerin bağlanma kaygısı ve kaçınması ile nasıl bir ilişkide olduğunu araştırmak mevcut çalışmanın esas amacıdır. Yukarıda bahsedilen bağlanma boyutları üzerine yapılan çalışmalar dikkate alındığında bağlanma örüntüsünün üniversite öğrencilerini mezuniyet stresiyle başa çıkma tarzları ile ilişki içinde olabileceği, bağlanma kaygısı ve kaçınması düşük öğrencilerin daha çok problem odaklı ve daha az duygu odaklı tarzlara sahip olmaları beklenmektedir. Bir başka deyişle, bağlanma kaygısı ve kaçınmasının 'kendine güvenli yaklaşım', 'iyimser yaklaşım' ve 'sosyal desteğe başvuran yaklaşım' tarzları ile negatif yönde; 'çaresiz yaklaşım' ve 'boyun eğici yaklaşım' ile pozitif yönde ilişkili olmaları beklenmektedir.'

Yöntem

Katılımcılar

Mevcut çalışmaya mezuniyetine bir ya da iki akademik dönem kalmış toplam 292 üniversite öğrencisi katılmıştır. Tüm katılımcılar soruları internet ortamında cevaplamışlardır. Ancak, sistemde geçirilen süre kontrol edildiğinde çok az süre sistemde kalan (5 dakikadan az) ve soruların çoğunluğuna cevap vermemiş 76 katılımcının verisinin analizlere dâhil edilmemesine karar verilmiştir. Ayrıca, 34 yaşında bir öğrencinin örneklemin genel yaş ortalamasından (*Ort.* = 22.06) çok ayrıştığı göz önüne alınarak bu katılımcının verisi de analizlere dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak toplam 215 katılımcı ile analizler yürütülmüştür. Katılımcıların 123'ü (%57.2) kadın, 78'i (%36.3) erkektir ve 14 (%6.5) katılımcı cinsiyetle ilgili soruya cevap vermemiştir. Katılımcıların yaşları 19-27 arasında değişmektedir (*Ort.* = 22.06, *S.* = 1.27). Katılımcıların 140'ı Bilkent Üniversitesi, 45'i Ankara Üniversitesi öğrencisi olduklarını, 16 katılımcı ise Ankara ilinde diğer üniversitelerin öğrencisi olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar sanat, tasarım ve mimarlık fakültesi, işletme fakültesi, iktisat fakültesi, idari ve sosyal bilimler, mühendislik fakültesi, hukuk fakültesi, fen fakültesi ve tıp fakültesi gibi çeşitli fakültelerde okuduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar hakkında diğer bilgiler Tablo1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Örneklem Özellikleri

		Frekans	Yüzde	Ortalama	Standart Sapma	Ranj
Yaş (Yıl)				22.06	1.27	19-27
Cinsiyet						
	Kadın	123	57.2			
	Erkek	78	36.3			
	Rapor edilmemiş	14	6.5			
Üniversite						
	Bilkent Üniversitesi	140	65.1			
	Ankara Üniversitesi	45	20.9			
	Diğer	16	7.4			
Gelir Durumu						
	Kötü	9	4.2			
	Orta	97	45.1			
	İyi	89	41.4			
	Çok İyi	6	2.8			
	Rapor edilmemiş	14	6.5			

İşlem

Veri toplama işlemlerine başlamadan önce Bilkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü Etik Kurulu'ndan çalışmanın etik kurul onayı alınmıştır. Veri toplama işlemleri çalışmanın ilk üç yazarı tarafından “Mart - Mayıs 2018” tarihleri arasında tamamlanmıştır. Üniversite öğrencisi katılımcılara ulaşmak amacıyla Bilkent Üniversitesi İdari Bilgi Sistemi aracılığıyla tüm öğrencilere e-posta gönderilmiş ve çalışma hakkında duyuru yapılmıştır. E-posta metninde çalışma hakkında kısa bilgi verilmiş, mezuniyetine bir ya da iki dönem kalmış, anadili Türkçe olan, 18 yaşından büyük öğrenciler çalışmaya katılmak için davet edilmiştir. Ankara Üniversitesi'ndeki öğrencilere ise araştırmacıların sosyal ağları kullanılarak ve öğrenci topluluklarının yardımlarıyla ulaşılmıştır. Ankara ilinde yaşayan diğer üniversite öğrencilerine ise araştırmacıların sosyal ağları sayesinde ulaşılmıştır. Bilkent Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden ve mevcut akademik dönemde GE250-251 dersi alan katılımcılar, çalışmaya katılımları karşılığında ders kapsamında 10 puan almışlardır.

Veri toplama çalışmaları internet üzerinden çevrim içi bir anket sitesi olan “Qualtrics” (www.qualtrics.com) aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara sorulara cevap vermeden önce ekranda Onam Formu gösterilmiştir. Onam formunda çalışmanın genel amacı, çalışmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayalı

olduğu, katılımcıların kimliklerinin belirsiz olduğu ve katılımcıların hiçbir mazeret göstermeksizin istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgileri verilmiştir. Katılımcılar onam formunu onayladıktan sonra ekranda ölçek sorularını görmeye başlamışlardır. Sorular cevaplandırıldıktan sonra ekranda Bilgilendirme Formu gösterilmiş, katılımcılara çalışmanın daha ayrıntılı amacı ve beklenen olası bulgular hakkında bilgi verilmiştir. Veri toplama çalışmaları bittiğinde Qualtrics programından elde edilen veriler SPSS istatistik programına aktarılmış ve analizler bu program kullanılarak yapılmıştır.

Ölçme Araçları

Demografik Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara yaşları, cinsiyetleri, üniversiteleri, bölümleri ve gelir düzeyleriyle ilgili sorular sorulmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Çalışmada romantik bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla Fraley, Waller ve Brennan (350) tarafından geliştirilmiş, Selçuk ve diğerleri (1) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan YİYE-II kullanılmıştır. Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin 18 maddesi kaygı (örn., "*partnerimin sevgisini kaybetmekten korkarım*"), diğer 18 maddesi ise kaçınma (örn., "*partnerime güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım*") alt boyutlarını oluşturmaktadır. Kaygı alt boyutunda aşırı düzeyde yakın ilişki içerisinde yakın olma arzusu, reddedilme ve terk edilme korkusu ile kişinin yakın ilişkisi hakkında zihnini meşgul etmesi değerlendirilmektedir. Kaçınma alt boyutunda ise yakın ilişkide kişilerarası mesafeye ihtiyaç duyma, yakınlık ve bağlılıktan rahatsızlık duyma ve yüksek - sadece kendine güvenme değerlendirilmektedir. Öğrenciler duygu ve düşüncelerini ne oranda yansıttıklarını 5 aralıklı Likert ölçek (1 = hiç katılmıyorum, 5 = tamamen katılıyorum) üzerinden değerlendirmişlerdir. Alınan yüksek puanlar yüksek bağlanma kaygısını ya da kaçınmasını göstermektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık değerleri kaygı alt boyutu için .88, kaçınma alt boyutu için .91 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, Şahin ve Durak (56) tarafından, Başa Çıkma Yolları Envanteri'nden (Lazarus ve Folkman 1) yola çıkılarak geliştirilmiş, üniversite öğrencileri ile kullanılmak üzere hazırlanmış 30 maddelik bir ölçektir. Her bir maddede belli davranışlar verilmiş ve katılımcılardan sıkıntı ve stresle başa çıkmak için bu

davranışları ne sıklıkta yaptıklarını dört aralıklı bir ölçek üzerinden (1= %0; 2= %30; 3= %70; 4= %100) belirtmeleri istenmiştir. Orijinal ölçekte maddelerin başındaki “Bir sıkıntı olduğunda” ifadesi mevcut çalışmada “*Mezuniyet sonrası ile ilgili kaygılandığımda*” ifadesi ile değiştirilmiş, böylece başa çıkma tarzları özellikle üniversiteden mezun olma durumu için özelleştirilmiştir. Ölçeğin probleme yönelik/etkili yollar ile duygulara yönelik/etkisiz yollar olarak iki boyutu bulunmaktadır. Bu boyutların da *kendine güvenli (etkili)*, *iyimser (etkili)*, *çaresiz (etkisiz)*, *boyun eğici yaklaşımlar (etkisiz)* ve *sosyal desteğe başvurma (etkili)* isimlerinde beş alt boyutu bulunmaktadır. Mevcut çalışmada bu alt boyutların Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla .88, .80, .63, .82 ve .61 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Analizlerden önce araştırma sonuçlarının düşük istatistik güce bağlı olmadığından emin olmak için önce G*Power 3.1 (Faul ve diğerleri 175) programı kullanılarak post hoc güç analizi yapılmıştır. Çalışmanın istatistiksel gücü .99 (alfa = .05; $d = .30$) olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin romantik bağlanma boyutları ve mezuniyet stresiyle başa çıkma stratejilerinin betimleyici sonuçları tablo-2’de verilmiştir. Genel olarak öğrencilerin ortalama düzeyde bağlanma kaygısı ($M = 2.95$, $S = .73$) ve bağlanma kaçınmasına ($M = .2.26$, $S = .75$) sahip oldukları bulunmuştur. Mezuniyet stresi ile ilgili başa çıkma tarzı olarak da öğrencilerin görece daha çok kendine güvenen ($M = 2.99$, $S = .64$), iyimser ($M = 2.76$, $S = .65$), sosyal destek arayan ($M = 2.95$, $S = .60$) ve görece daha az çaresiz ($M = 2.02$, $S = .54$) ve boyun eğici ($M = 2.33$, $S = .65$) yaklaşımlara sahip oldukları bulunmuştur. Kadın ve erkek öğrenciler arasında değişkenler için fark olup olmadığını anlamak amacıyla bağımsız gruplar t-testleri uygulanmıştır. Sonuçlar kadın ve erkek öğrenciler arasında sadece bağlanma kaçınması [$t(200) = -2.05$, $p < .05$] ve sosyal destek arama [$t(200) = 2.61$, $p < .05$] değişkenleri için anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre daha az bağlanma kaçınmasına ($M_{kadın} = 2.17$; $M_{erkek} = 2.39$) ve daha çok sosyal destek arama yaklaşımına ($M_{kadın} = 3.03$; $M_{erkek} = 2.81$) sahip olduklarını rapor etmişlerdir.

Tablo 2: Betimleyici Sonuçlar

	Kadın (n = 123)			Erkek (n = 78)			Toplam (N = 215)		
	Ort.	SS.	Ranj	Ort.	SS.	Ranj	Ort.	SS.	Ranj
Bağlanma Kaygısı	2.90	.73	1.28-4.67	3.03	.71	1.56-4.56	2.95	.73	1.28-4.67
Bağlanma Kaçınması	2.18	.68	1-4	2.39	.83	1.11-4.94	2.26	.75	1-4.94
Kendine güvenli yaklaşım	2.94	.60	1.71-4	3.05	.69	1-4	2.99	.64	1-4
İyimser yaklaşım	2.69	.63	1.20-4	2.83	.66	1-4	2.76	.65	1-4
Çaresiz yaklaşım	2.00	.49	1-3.83	2.04	.63	1-4	2.02	.54	1-4
Boyun eğici yaklaşım	2.32	.64	1.13-3.88	2.35	.65	1-3.75	2.33	.65	1-3.88
Sosyal Desteğe başvuran yaklaşım	3.04	.57	1-4	2.81	.64	1-4	2.95	.60	1-4

Romantik bağlanma boyutları ve mezuniyet stresi ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları tablo-3'te verilmiştir. Hem bağlanma kaygısı hem de bağlanma kaçınması mezuniyet stresiyle başa çıkma tarzlarının tüm boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Şöyle ki; bağlanma kaygısı ve kaçınması, kendine güvenli yaklaşım ($r_{kaygı} = -.36, p < .000$; $r_{kaçınma} = -.36, p < .000$), iyimser yaklaşım ($r_{kaygı} = -.30, p < .000$; $r_{kaçınma} = -.27, p < .000$) ve sosyal destek arayan yaklaşım ($r_{kaygı} = -.22, p < .01$; $r_{kaçınma} = -.50, p < .000$) ile negatif yönde ilişkili; çaresiz yaklaşım ($r_{kaygı} = .27, p < .000$; $r_{kaçınma} = .18, p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım ($r_{kaygı} = .49, p < .000$; $r_{kaçınma} = .31, p < .000$) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bağlanma kaçınması ve kaygısının başa çıkma tarzlarıyla olan korelasyon sonuçlarının birbirlerinden anlamlı olarak farklı olup olmadıklarını anlamak amacıyla Fisher Z transformasyon yöntemi kullanılmıştır. Sonuçlar boyun eğici yaklaşımlarda bağlanma kaygısının ($p < .05$), sosyal desteğe başvuran yaklaşımlarda ise bağlanma kaçınmasının ($p < .01$) daha güçlü bir korelasyon katsayısına sahip olduğunu göstermiştir.

Tablo 3: Romantik Bağlanma Boyutlarının Mezuniyet Stresiyle Başa Çıkma Tarzları ile Korelasyon Analizi Sonuçları

	Bağlanma Kaygısı	Bağlanma Kaçınması
Kendine güvenli yaklaşım	-.36**	-.36**
İyimser yaklaşım	-.30**	-.27**
Çaresiz yaklaşım	.27**	.18*
Boyun eğici yaklaşım	.49**	.31**
Sosyal Desteğe başvuran yaklaşım	-.22*	-.50**

Not. ** $p < .001$, * $p < .01$

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Mevcut çalışmada mezuniyet durumundaki üniversite öğrencilerinin mezuniyet stresiyle başa çıkma tarzları betimlenmiş ve bu tarzların romantik bağlanma boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Genel olarak öğrencilerin kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arayan yaklaşıma sahip olmaları ve daha az çaresiz ve boyun eğici yaklaşıma sahip olmaları alanyazındaki geçmiş çalışmalarla tutarlık göstermektedir (Şahin ve Durak 56). Geçmiş çalışmalar problem odaklı ve etkili başa çıkma tarzlarının depresyon (Brudner-Mattson ve Hovanitz 557) ve kaygı (Endler ve Parker 207) gibi olumsuz duygu durumlarla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle mevcut çalışma sonuçları Türkiye'deki mezuniyet durumundaki öğrencilerin daha problem odaklı ve etkili tarzları benimsemiş olduklarını göstermesi açısından sevindiricidir.

Başta çıkma tarzlarında cinsiyet farkı da incelenmiş, sadece sosyal destek arama alt boyutunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Geçmiş çalışmalar da kadınların stresli durumlarla başa çıkmaya çalışırken erkeklere kıyasla daha fazla sosyal desteğe başvurduklarını göstermektedir (Şahin ve Durak 56; Dwyer ve Cummings 217). Dwyer ve Cummings (217) kadınların sosyalleşme süreçlerinden dolayı arkadaşlarından hatta uzmanlardan sosyal destek almayı daha kolay algıladıklarını, bu nedenle bu farkın ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Kendine güvenen, iyimser, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarda ise cinsiyet farkı çıkmamıştır, bu bulgu da Türkiye'de yapılan geçmiş bazı çalışmalarla tutarlıdır (Şahin ve Durak 56).

Mevcut araştırmanın esas araştırma sorusunu mezuniyet stresiyle başa çıkma tarzlarının bağlanma boyutlarıyla nasıl bir ilişki içinde olduğu oluşturmaktadır. Güvenli bağlanan, yani bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması görece düşük

olan üniversite öğrencilerinin mezuniyet stresiyle başa çıkmada daha problem odaklı/etkili tarzlar benimsemeleri beklenmiştir. Çalışmanın bulguları bu beklentiyi destekleyerek, Türkiye’de güvensiz bağlanma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılmış ve güvensiz bağlanma ile daha duyu odaklı/etkisiz yöntemler arasında pozitif ilişki bulan geçmiş çalışmalarla (Çolakkadioğlu, Akbaş ve Uslu 176; Terzi ve Cihangir-Çankaya 1; Yazıcıoğlu 64) tutarlılık göstermiştir. Bağlanma kaygısı ve kaçınması mezuniyet stresiyle ilgili beş başa çıkma tarzıyla beklendik yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde bulunmuştur. İlk olarak, bağlanma kaygısı ve kaçınması yükseldikçe mezuniyet stresiyle başa çıkma tarzı olarak *kendine güvenli yaklaşıma* sahip olma yönelimi azalmıştır. Özellikle kendileri hakkında olumsuz zihinsel şemalara sahip olan bağlanma kaygısı yüksek olan öğrencilerin, mezuniyetleriyle ilgili sorunları çözerken en iyi kararı vereceklerine dair güvenleri düşmekte ve kendilerinde mücadele gücünü daha az görmekte olabilirler. İkinci başa çıkma tarzı olan *iyimser* yaklaşım ile de iki bağlanma boyutu yine negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu da güvensiz bağlanan, yani bağlanma kaygı ve kaçınması yüksek kişilerin, dış dünya ile ilgili olumsuz zihinsel şemalar geliştirmeleri, tehdit yaratan olayların daha çok değiştirilemeyen dış nedenlere bağlanıp daha kötümser olmalarıyla (Mikulincer 1203) açıklanabilmektedir. Yine aynı sebeplerle bağlanma kaygısı ve kaçınması yükseldikçe öğrencilerin daha *çaresiz* ve *boyun eğici* yaklaşımları benimsedikleri düşünülmektedir.

Son olarak, *sosyal destek arama* eğilimi hem bağlanma kaygısıyla hem de bağlanma kaçınmasıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu ilişki bağlanma kaçınması ile bağlanma kaygısına göre anlamlı olarak daha güçlü bulunmuştur. Bu sonuçlar, özellikle bağlanma kaçınması yüksek öğrencilerin mezuniyet stresiyle başa çıkarken çok etkili bir yol olabilecek başkalarından yardım alma yaklaşımından uzak durabileceklerini göstermişlerdir. Bağlanma kaygısı yüksek öğrencilerin yüksek aktivasyon sürecine (hyperactivating) bağlı olarak başkalarından gelen geri bildirimlere aşırı duyarlı olmaları ve sürekli başkalarından onay ve takdir beklemeleri onların mezuniyet stresiyle başa çıkarken daha az sosyal destek aramalarına neden olmuş olabilir. Bağlanma kaçınması yüksek öğrencilerin de bağlanma sisteminin aktivasyonunu engellemeye (deactivating) yönelik stratejiler kullanmaları ve başkalarıyla ilgili olumsuz zihinsel şemalara sahip olmaları onları (Mikulincer ve Shaver 1) daha da az sosyal destek aramaya yöneltmiş olabilir.

Kaygılı bağlanan bireyler genel olarak yakın ilişkilerde karşısındaki kişilere güvenmez ve ihtiyaç duyduğunda onların ulaşılabilir olduklarına dair sürekli kaygı yaşarlar. Sürekli ilgi beklentisi içinde oldukları ve reddedilme duyarlılıkları yüksek olduğu için çatışma sırasında karşı tarafa sürekli baskı kurarak hükmetmek isterler (Corcoran ve Mallinckrodt 477). Kullandıkları bağlanmayı etkinleştirme stratejileri kaygılı bağlanan bireylerin çatışmayı daha yoğun yaşamalarına, daha saldırgan tavır göstermelerine ve daha fazla duygu odaklı baş etme stratejileri kullanmalarına neden olmaktadır (Mikulincer ve Shaver 1). Mevcut çalışmada da alanyazındaki geçmiş çalışmalarla uyumlu olarak kaygılı bağlanma baş etme stratejilerinden probleme yönelik/etkili yollar alt boyutları ile olumsuz ilişki göstermektedir. Fakat kaygılı bağlanan kişiler bazı durumlarda kırgınlık ve öfkeyi çok yoğun hissetmelerine karşın reddedilmekten ve terk edilmekten korktukları için çatışmadan kaçınabilirler (Feeney 175). Bu örüntü kaygılı bireylerin yaklaşma-kaçınma çelişkisi yaşamalarına neden olmaktadır. Bağlanma kuramı alanyazınında kaygılı bağlanan bireylerin hem yaklaşma hem de kaçınma stratejileri kullandıklarını gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Feeney 169; Mikulincer ve Shaver 1). Bu çalışmada da tutarlı olarak kaygılı bağlanma boyun eğici yaklaşım ile en yüksek korelasyonu göstermiştir. Kaygılı bağlanan bireylerin olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeline sahip olmaları onların daha çok stres durumunda boyun eğici davranışlar göstermelerine neden olmuş olabilir.

Kaçınmacı bağlanmada ise etkinleştirmeyi engelleme stratejileri (deactivating) bu kişilerin kaygılı bağlanan bireyler gibi duygusal iniş-çıkış ve dengesizlikler yaşamalarını engelleyerek, duygularını daha az yoğunlukta yaşamalarına ve ifade etmelerine neden olur (Mikulincer ve Shaver 1). Bu kişilerin kendilerine güvenleri yüksek olduğu için ilişkide bağımsız davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir (Kerr ve diğerleri 117). Ayrıca başka çalışmalarda da kaçınmacı bağlanan kişilerin yakınlık kurmaktan kaçındıkları için olumsuz duygularını genellikle göz ardı ettikleri ve/veya bastırdıkları belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver 1). Bu çalışmada da kaçınmacı bağlanma özellikle sosyal desteğe başvuran yaklaşım ile yüksek olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Bu da kaçınmacı bağlanan bireylerin olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeli ile tutarlılık göstermektedir. Diğer insanların güvenilir olduklarına dair şüpheleri bu kişilerin sosyal destek aramasını engelleyebilmektedir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarını genellerken bazı sınırlılıkları göz önüne almak gerekmektedir. Bu sınırlılıklar arasında örneklem sayısının görece düşük olması, sadece Ankara ilinde iki üniversiteden katılımcıların çalışmaya katılmış olması, değişkenlerin özbildirim yöntemiyle ölçülmesi ve değişkenler arasındaki ilişkinin korelasyonel (neden-sonuç ilişkisi değil) olması sayılabilir. Gelecek çalışmalarda farklı illerdeki farklı üniversitelerden daha fazla örneklem sayısı ile veri toplanması önerilmektedir.

Sınırlılıklara rağmen mevcut çalışma hem akademik alandaki araştırmacılara hem de uygulama alanındaki uzmanlara önemli bir kaynak sağlamaktadır. Mezuniyet dönemi gibi önemli bir yaşamsal geçiş sürecinde problem odaklı ve etkili başa çıkma tarzlarının kullanılması gençlerin hem duygu durumlarının iyileşmesinde hem de onları iş yaşantısına hazırlamada oldukça önemlidir. Ayrıca stresle olumlu baş etme tarzlarının öğrenilmesi, yaşam doyumunu arttırmada ve bireysel iyi oluş halini korumada oldukça kritik bir öneme sahiptir. Mevcut çalışma da bu tarzlar ile bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi göstermesi açısından önemlidir. Bu çalışmanın bulguları, gelecekte üniversitelerde öğrencilerinin psikolojik sorunlarıyla ilgilenen veya danışmanlık veren rehberlik birimlerinde ya da geliştirilecek olan müdahale programlarında kullanılabilir. Örneğin, mezuniyet stresi yaşayan öğrencilere rehberlik eden uzmanlar, öğrencilerin bağlanma boyutlarını dikkate alarak, onların bağlanma örüntüleriyle ilişkili kendileriyle ya da başkalarıyla ilgili olumsuz şemaları iyileştirmeye yönelebilir, böylece sosyal destek arama gibi stresle başa çıkmada etkili tarzları arttırarak öğrencilerin mezuniyet geçiş dönemini daha rahat geçirmelerini sağlayabilirler.

KAYNAKÇA

- Arnett, Jeffrey J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York, NY: Oxford University, 2004.
- Aşçı, Özlem ve diğerleri. "Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi." *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 8.4 (2015): 213-231.
- Bowlby, John. *Attachment and loss: Vol.1, Attachment (2. baskı)*. New York: Basic Books, Inc., Publishers, (Orijinal baskı 1969), 1982.

- Brennan, Kelly A., Cathrine L. Clark ve Philip R. Shaver. "Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview." *Attachment Theory and Close Relationships*. Ed. Simpson, Jeffry A. ve W. Steven Rholes. New York: Guilford Press, 1998. 46-76.
- Brudder-Mattson, Susan F. ve Christine A. Hovanitz. "Coping and Attributional Styles as Predictors of Depression." *Journal of Clinical Psychology* 46.5 (1990): 557-564.
- Büyükşahin, Ayda ve Nur Taluy Bilecen. "Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması." *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 47.2 (2007): 129-145.
- Corcoran, Kathleen O. ve Brent Mallinckrodt. "Adult Attachment, Self-Efficacy, Perspective Taking, and Conflict Resolution." *Journal of Consulting and Development*, 78 (2000): 473-483.
- Çolakadioğlu, Oğuzhan, Turan Akbaş ve Sevcan Karabulut Uslu. "Comparison between Couple Attachment Styles, Stress Coping Styles and Self-Esteem Levels." *Universal Journal of Educational Research* 5.12A (2017): 176-187.
- Doğan, Aysun ve Senay Cebioğlu. "Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem." *Türk Psikoloji Yazıları* 14.28 (2011): 11-21.
- Dwyer, Andrea L. ve Anne L. Cummings. "Stress, Self-efficacy, Social Support and Coping Strategies in University Students." *Canadian Journal of Counseling* 35.3 (2001): 208-220.
- Endler, Norman S. ve James D. A. Parker. "State and Trait Anxiety, Depression and Coping Styles." *Australian Journal of Psychology* 12.2 (1990): 207-220.
- Faul, Franz ve diğerleri. "G* Power 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program for the Social, Behavioral, and Biomedical Sciences." *Behavior Research Methods* 39.2 (2007): 175-191.
- Feeney, Judith A. "Adult Attachment, Emotional Control, and Marital Satisfaction." *Personal Relationships* 6.2 (1999): 169-185.
- Fraley, R. Chris, Niels G. Waller ve Kelly A. Brennan. "An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment." *Journal of Personality and Social Psychology* 78.2 (2000): 350-365.
- Hazan, Cindy ve Phillip Shaver. "Romantic Love Conceptualized as an Attachment

- Process." *Journal of Personality and Social Psychology* 52.3 (1987): 511-524.
- Hunter, M. Stuart ve diğerleri. *The Senior Year: Culminating Experiences and Transitions*. National Resource Center for the First-Year Experience and Students in Transition, Colombia, 2012.
- Kaya, Mine ve diğerleri. "Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler." *Türk Psikiyatri Dergisi* 18.2 (2007): 137-146.
- Kenyon, D. Baete ve Susan S. Koerner. "Examining Emerging-Adults' and Parents' Expectations about Autonomy during the Transition to College." *Journal of Adolescent Research* 24.3 (2009): 293-320.
- Kerns, Kathryn A. ve diğerleri. "Mother-Child Attachment in Later Middle Childhood: Assessment Approaches and Associations with Mood and Emotion Regulation." *Attachment & Human Development* 9.1 (2007): 33-53.
- Kerr, Sandra L. ve diğerleri. "The Relationship of Emotional Expression and Experience to Adult Attachment Style." *Individual Differences Research*, 1.2 (2003): 108-123.
- Lane, Joel A. "Attachment, Well-Being, and College Senior Concerns about the Transition out of College." *Journal of College Counseling* 19.3 (2016): 231-245.
- Lane, Joel A. ve Robert S. Fink. "Attachment, Social Support Satisfaction, and Well-Being during Life Transitions in Emerging Adulthood." *The Counseling Psychologist* 43.7 (2015): 1034-1058.
- Lazarus, Richard S. ve Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Pub. Co, 1984.
- Mikulincer, Mario. "Attachment Style and the Mental Representation of the Self" *Journal of Personality and Social Psychology* 69.6 (1995): 1203-1215.
- Mikulincer, Mario ve Phillip R. Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press, 2007.
- Mikulincer, Mario ve Victor Florian. "Attachment Style and Affect Regulation: Implications for Coping with Stress and Mental Health." *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*. Ed. Fletcher, Garth J. O. ve Margaret S. Clark. Oxford, UK: Blackwell Publishers, 2003. 535-557.

- Mortimer, Jeylan T. ve diğerleri. "The Process of Occupational Decision Making: Patterns during the Transition to Adulthood." *Journal of Vocational Behavior* 61.3 (2002): 439-465.
- Overton-Healy, Julia. *First-Generation College Seniors: A Phenomenological Exploration of the Transitional Experience of the Final College Year*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Indiana University of Pennsylvania, 2010.
- Perrone, Lisa ve Margaret H. Vickers. "Life After Graduation as a "Very Uncomfortable World": An Australian Case Study." *Education+ Training* 45.2 (2003): 69-78.
- Polach, Janet L. "Understanding the Experience of College Graduates During Their First Year of Employment." *Human Resource Development Quarterly* 15.1 (2004): 5-23.
- Sasaki, M. ve Katsuyuki Yamasaki. "Stress Coping and the Adjustment Process Among University Freshmen." *Counselling Psychology Quarterly* 20.1 (2007): 51-67.
- Savcı, Mustafa ve Ferda Aysan. "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki." *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* Ekim (2014): 44-56.
- Şahin, Nesrin Hisli ve Ayşegül Durak. "Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği." *Türk Psikoloji Dergisi* 10.34 (1995): 56-73.
- Şahin, Nesrin Hisli, Murat Güler ve H. Nejat Basım. "A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi." *Türk Psikiyatri Dergisi* 20.3 (2009): 243 – 254.
- Terzi, Şerife ve Zeynep Cihangir-Çankaya. "Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4.31 (2009): 1-11
- Yazedjian, Ani, Becki Kielaszek ve Michelle Toews. "Students' Perceptions Regarding Their Impending Transition out of College." *Journal of the First Year Experience & Students in Transition* 22.2 (2010): 33-48.
- Yazıcıoğlu, Gizem. *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.

Wei, Meifen, Daniel W. Russell ve Robyn A. Zakalik. "Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study." *Journal of Counseling Psychology* 52.4 (2005): 602-614.

Wendlandt, Nancy M. ve Aaron B. Rochlen. "Addressing the College-to-Work Transition: Implications for University Career Counselors." *Journal of Career Development* 35.2 (2008): 151-165.