

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÇİFTLERİN İLİŞKİLERDE MUTLULUK VE YAKINLIK
KORKUSU DÜZEYLERİNİN KORONAVİRÜS
KAYGISIYLA BİRLİKTE İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Selin BECERİK GENÇ

İstanbul, 2022

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÇİFTLERİN İLİŞKİLERDE MUTLULUK VE YAKINLIK
KORKUSU DÜZEYLERİNİN KORONAVİRÜS
KAYGISIYLA BİRLİKTE İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Selin BECERİK GENÇ

Öğrenci No:

1955090021

Orcid Id:

0000- 0001-5232-9930

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2022

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Çiftlerin İlişkilerde Mutluluk ve Yakınlık Korkusu Düzeylerinin Koronavirüs Kaygısıyla Birlikte İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 17.06.2022

Selin BECERİK GENÇ

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

17/06/2022

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 1955090021 numaralı *Selin BECERİK GENÇ*'in "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Çiftlerin İlişkilerde Mutluluk ve Yakınlık Korkusu Düzeylerinin Koronavirüs Kaygısıyla Birlikte İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 31/05/2022 tarih ve 2022/22 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Sü** KA**
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü** EB**
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ab** KE**
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Selin BECERİK GENÇ
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi / 2022
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Çiftler, İlişkilerde Mutluluk, Yakınlık Korkusu, Koronavirüs Kaygısı

ÖZ

ÇİFTLERİN İLİŞKİLERDE MUTLULUK VE YAKINLIK KORKUSU DÜZEYLERİNİN KORONAVİRÜS KAYGISIYLA BİRLİKTE İNCELENMESİ

Çalışmanın temel amacı çiftlerin ilişkilerinde mutluluk ve yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısı ile birlikte incelenmesidir. Çalışma 2022 yılında çevrimiçi olarak Google Formlar üzerinden hazırlanan anket ile yapılmıştır. Facebook, Whatsapp, Instagram gibi sosyal medya platformlarında paylaşmasıyla ulaşılan 423 yetişkin bireyin verilerinden oluşmaktadır. Çalışmanın veri toplama araçlarını Sosyo-Demografik Bilgi Formu, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ), Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ), Koronavirüs Kaygı Ölçeği oluşturmaktadır. Toplanan veriler SPSS programı kullanılarak; Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi, Pairwise comparison testi ve Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre ilişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları arasında anlamlı korelasyon olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı arttırdığını düşünenlerin koronavirüs kaygısı puanları arttırmadığını düşünenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

Name and Surname : Selin BECERİK GENÇ
Supervisor : Asst. Prof. Süleyman Kahraman
Degree and Date : Master Thesis / 2022
Major : Clinical Psychology
Key Words : Couples, Happiness in Relationships, Fear of Intimacy,
Coronavirus Anxiety

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE LEVELS OF HAPPINESS AND FEAR OF INTIMACY WITH CORONAVIRUS ANXIETY IN COUPLES

The main purpose of the study is to examine the levels of happiness and fear of intimacy in couples' relationships together with coronavirus anxiety. The study was conducted in 2022 with a questionnaire prepared online via Google Forms. It consists of the data of 423 adult individuals, which are reached by sharing them on social media platforms such as Facebook, Whatsapp and Instagram. The data collection tools of the study are Socio-Demographic Information Form, Happiness in Relationships Scale (PES), Fear of Intimacy Scale (YLO), Coronavirus Anxiety Scale. Collected data using SPSS program; Mann-Whitney U test, Kruskal Wallis H test, Pairwise comparison test and Spearman correlation analysis were applied. According to the findings of the study, it was determined that there was a positive, weak level significant correlation between happiness in relationships and fear of intimacy scores. It was determined that there was no significant correlation between coronavirus anxiety and fear of intimacy scores. According to another finding of the study, those who think that the pandemic increases conflict in the relationship with their partner are significantly higher than those who think that the coronavirus anxiety scores do not increase. The findings were discussed within the framework of the literature and some suggestions were presented.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ.....	iv
KISALTMALAR	vi
SÖZLÜK	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Çift İlişkisi.....	5
1.1.1. Evrimsel Kökenli Aşk Kuramı	5
1.1.2. Aşk Stilleri Kuramı.....	6
1.2. Evlilik	6
1.2.1. Evlilik Uyumu	8
1.2.2. Flört ve Nişanlılık	8
1.3. Mutluluk Tanımı.....	9
1.4. Mutluluğu Etkileyen Unsurlar.....	10
1.4.1. Yaş	10
1.4.2. Cinsiyet.....	10
1.4.3. Medeni Durum.....	11
1.4.4. Ekonomik Gelir	11
1.4.5. Sosyal İlişkiler	11
1.4.6. İnanç	12
1.5. İlişkilerde Mutluluk.....	12
1.6. Evlilik Doyumu ve Mutluluk	13
1.7. Yakınlık Korkusu Kavramı	14
1.7.1. Romantik Yakınlık.....	14
1.7.2. Korku	15
1.7.3. Yakınlık Korkusu.....	16
1.8. Koronavirüs Kaygısı Kavramı.....	16
1.8.1. Pandemi Tanımı.....	16

1.8.1.1. Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri.....	17
1.8.2. COVID-19 Pandemisi.....	18
1.8.3. COVID-19 Klinik Belirtileri	20
1.8.4. Koronavirüs Risk Faktörleri	20
1.8.5. Koronavirüsün Etkileri	21
1.8.6. Anksiyete ve Kaygı	23
1.8.6.1. Anksiyete Bozuklukları.....	25
1.8.6.2. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu	25
1.8.6.3. Seçici Konuşmazlık (Mutizm)	26
1.8.6.4. Özgül Fobi.....	26
1.8.6.5. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi).....	27
1.8.6.6. Panik Bozukluğu	27
1.8.6.7. Agorafobi	28
1.8.6.8. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	28
1.8.7. Anksiyete Belirtileri.....	28
1.8.8. Anksiyete Epidemiyolojisi.....	29
1.8.9. Koronavirüs Kaygısı.....	29

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	32
2.2. Çalışma Grubu.....	32
2.3. Veri Toplama Araçları.....	32
2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	33
2.3.2. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	33
2.3.3. Yakınlık Korkusu Ölçeği.....	33
2.3.4. Koronavirüs Kaygısı Ölçeği	34
2.4. Verilerin Analizi.....	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	35
---------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA	46
----------------	----

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKÇA	55
EKLER.....	69
EK 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	69
EK 2: Demografik Bilgi Formu	70
EK 3: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ).....	72
EK 4: Yakınlık Korkusu Ölçeği	73
EK 5: Koronavirüs Kaygı Ölçeği	76
EK 6: Etik Kurul Onayı	77



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	35
Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ...	36
Tablo 3: Yaş ile Araştırmada Kullanılan İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	37
Tablo 4: İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi	37
Tablo 5: Cinsiyete Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	37
Tablo 6: Medeni Durum Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi	38
Tablo 7: Çalışma Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	38
Tablo 8: Partnerin Çalışma Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	39
Tablo 9: Eğitim Durumu Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi	39
Tablo 10: Partnerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi.	40
Tablo 11: Partnerle Yaş Farkı Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi	41
Tablo 12: Pandeminin Çalışma Durumunu Etkilemesi Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi	41
Tablo 13: Pandeminin Partnerin Çalışma Durumunu Etkilemesi Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi.....	42
Tablo 14: Koronavirüse Enfekte Olma Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları..	43

Tablo 15: Partnerin Koronavirüse Enfekte Olması Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	43
Tablo 16: Pandemide Partnerle Beraber Yaşama Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	44
Tablo 17: Pandeminin Yaşam Tarzınızı Etkileme Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	44
Tablo 18: Pandeminin Partnerle İlişkide Çatışmayı Artırması Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	45

KISALTMALAR

COVID-19	: Corona Virus Disease-2019
DSO	: Dünya Sağlık Örgütü
İMÖ	: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği
SAB	: Sosyal Anksiyete Bozukluğu
SARS	: Şiddetli Akut Solunum Sendromu
vb.	: Ve benzeri
ve ark.	: Ve arkadaşları
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu
YKÖ	: Yakınlık Korkusu Ölçeği

SÖZLÜK

Pandemi: Salgının birden fazla ülkeyi hızla etkisi altına alması.

Zatürre: Akciğer dokusundaki hava keseciklerinin iltihaplı bir sıvı ile dolmasıdır.

Tüberküloz: Halk arasında Verem Hastalığı olarak da bilinen bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığıdır.

Sosyal izolasyon: Grip, Tüberküloz, ve COVID-19 gibi havadan bulaşan hastalıkların yayılmasının önüne geçmek için kişinin kendini toplumdan kısmi veya tamamen uzaklaştırmasıdır.

Enfekte: Hastalığa yol açan bir mikroorganizmanın kişiye bulaşması ve yayılması anlamına gelmektedir.

GİRİŞ

Toplum içinde yakın ilişkiler kurmak bireylerin sevgi, güvenlik, sosyalleşme ve hayatta kalabilmek gibi ihtiyaçlarını karşılaması açısından önemli bir yere sahiptir. Yakın ilişkiler bazen bireylerin birbirlerine bağlanması ile romantik ilişkiye dönüşebilir. Türünü devam ettirebilme güdüsüyle insan, eş sahibi olabilir. Böylelikle toplumun en temel yapı taşlarından biri olan aile birliğini oluşturmuş olur. Yakın ilişkiler kurmak, sağlıklı, kişisel ve sosyal gelişimin bir parçası olarak görülebilir ve mutluluğu da beraberinde getirmektedir. Günümüzde çiftlere ve evlilik ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar artmaktadır. Evliliğin dayanışmayı ve çiftler arasında işbirliğini sağlayan duygusal ve fiziksel ihtiyaçların çiftler tarafından karşılıklı olarak karşılandığı bir kurum olduğunu söylemek mümkündür. Aile bütün olmak demektir ve evlilik ile bu dinamiğin temeli atılmış olur. Romantik ilişkisi olan bireyler, ilişkilerini toplumsal onayın simgesi olan evlilik ile resmileştirebilir. Evliliğin bireyler arasında en önemli ilişki biçimi olduğunu ve çiftlerin bu süreçte daha düzenli, kararlı ve mutlu bir hayat sürdüğünü söyleyebiliriz.

Asırlar boyunca bireyler mutluluğa ulaşmayı ve onu anlamayı hedeflemişlerdir. Mutluluk kavramını bireyin öznel anlamda iyi oluşu şeklinde ifade etmek mümkündür. Evlilikler sağlıklı ve mutlu bir birliktelik sürdürebilme umudu ile gerçekleştirilmiş olsa da bazen sancılı ve mutsuz bir sürece girilebilir ve boşanma ile sonuçlanabilir. Çiftlerin yakınlık ihtiyaçları her dönemde önem arz etmektedir. İnsanlar yakın ilişkiler arayan başka bireyler ile birlikte var olan yalnız yaşamlarını devam ettiremeyen canlılardır. Yaşlılık döneminde bu yakınlık ihtiyacı bireyleri yaşama bağlamak gibi aslında oldukça önemli bir işleve sahip olduğu gözlenmektedir. Pandemi ile ortaya çıkan belirsizlikler ve salgının sonucu olan kayıplar da bireylerde stres, kaygı, panik, yas süreci ve depresyon yarattığı gözlenmektedir.

COVID-19 pandemisi; 31 Aralık 2019 tarihinde, Wuhan kentinde sebebi bilinmeyen yeni bir zatürre olarak adını duyurmasıyla başlamıştır. Koronavirüsün hızla yayılması ve toplumunun sağlığı üzerindeki etkisi sebebiyle genel anlamda koruyucu önlemlerin çoğaltılması adına 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü pandemi ilan etmiştir. Salgın süreci genç ve yaşlı gözetmeksizin tüm bireyleri maddi

ve manevi, duygusal ve sosyal birçok farklı yönden etkilemektedir. COVID-19 sadece bedensel etkisiyle sınırlı kalmayıp toplum üzerinde ekonomik, siyasal, psikolojik ve sosyal anlamda da etkiler yaratmıştır. Pandemi ile birlikte bireylerin ruh sağlıkları olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilenmiştir. Bu dönemde tüm bireyler aile üyeleriyle birlikte evlerinde her zamankinden daha fazla zaman geçirmek zorunda kalmıştır. Birlikte her zamankinden çok zaman geçiren eşler arasındaki ilişkiler, ebeveyn ve çocukları arasındaki ilişkiler, kimi ailelerde onarılırken kimi ailelerde olumsuz etkilenerek kopma noktasına geldiği gözlemlenmektedir.

Evli, romantik partnere sahip ya da nişanlı/sözlü olan çiftlerin ilişkilerinin pandemi döneminden olumlu veya olumsuz nasıl etkilendiğinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Yine çiftlerin ilişkilerinde mutluluk, yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısı ile birlikte incelenmesi ve bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının anlaşılması bu çalışmanın problem durumunu oluşturmaktadır. Pandemi döneminde çiftler arasındaki ilişkilerin sürdürülebilmesi ve bireylerin ruh sağlıklarının anlaşılmasında bu konuda yapılan araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda yapılabilecek aile ve evlilik danışmanlıklarıyla çiftlerin ilişkilerinde mutsuz olmalarına sebep olan unsurların azaltılabileceği, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı yaşayan çiftlerin kaygı ve korkularının azaltılabileceği ve daha sağlıklı aile ortamı yaratılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Günümüzün önemli sorunlarından biri halini almış olan koronavirüs kaygısının çiftlerin ilişkilerinde mutluluk ve yakınlık korkusu kavramları ile birlikte ele alınması ve değişkenlerin aralarında nasıl bir ilişki olduğunun araştırılması, bu değişkenlerin insanların yaşamındaki yeri ve önemi göz önüne alındığında gerekli olan bir durumdur. Bu araştırmanın; çiftlerin ilişkilerinde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı düzeylerinin incelenmesi bakımından, özgün olduğu ifade edilebilir. Koronavirüs kaygısının, araştırılmasının ve çiftlerin ilişkileri üzerindeki yakınlık korkusu etkisi ile birlikte incelenmesi ve bu konuda problem yaşayan çiftler

için gerekli olduğu ifade edilebilir. Söz konusu araştırmanın bu konuda yapılacak olan çalışmalara yeni bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada çiftlerin ilişkilerinde mutluluk ve yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısı ile birlikte incelenmesi ve farklı demografik özelliklere göre bir farklılık olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Soruları

1. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında yaş değişkeni arasında korelasyon var mıdır?
3. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı puanlarında partnerler arası yaş farkı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında pandeminin iş durumunu nasıl etkilediği değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında COVID-19'a yakalanma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

10. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında partner ile birlikte mi ayrı mı vakit geçirme değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

11. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında yaşam tarzının değişme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

12. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı puanlarında pandeminin partner ile çatışma ve uyumsuzluğu artırma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada kullanılan form ve ölçeklerin amacına yönelik olduğu ve yeterli düzeyde ölçtüğü varsayılmaktadır. Katılımcıların araştırma kapsamındaki veri toplama araçlarını doldururken doğru ve objektif cevaplar verdikleri kabul edilmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan istatistiksel analiz yöntemlerinin geçerli olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma 2021 yılı Ocak-Nisan ayları arasında toplanan veriler ile sınırlandırılmıştır. Araştırma anketleri dolduran 423 katılımcı ile sınırlıdır. Katılımcıların çoğunluğunu sosyal medya ve internet ortamı üzerinden paylaşılan anket verilerine dolduran kişiler oluşturmaktadır. Katılımcılar yaş gruplarına göre ayrılmamıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Çift İlişkisi

İlişki kavramı iş ilişkileri, romantik ilişkiler, toplumsal ilişkiler vs gibi geniş bir alanı oluşturmaktadır. Çift ilişkisi denildiği zaman aklımıza ilk gelen kavram çoğunlukla romantik ilişkilerdir. Romantik ilişki, hayranlık, cinsel çekim ve yakın olma hissi olmak üzere üç bileşenin toplamından oluşan bir kavramdır (Overbeek ve ark., 2007, s.528). Çift ilişkisi bir kadın, bir erkek ile ya da bireyin hem cinsi ile kurabileceği romantik ve duygusal birlikteliktir. Sternberg (1986) romantik ilişkileri, bireylerin genelde gönüllü şekilde tercih ettiklerini, bağlanma, yakınlık ve tutku kavramlarını da barındıran birliktelik şeklinde tanımlamıştır.

Yapılan bir araştırmada bireylerin düşünceleri, duyguları ve davranış şekillerini bağlanma stillerinin etkilediği belirtilmiş ve güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkileri, güven, mutluluk, kabul edicilik ve arkadaşlık üzerine olduğu tespit edilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987, s.511-524). Romantik ilişkiler sevgi, psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir biçimde karşılanması, aşk duygusu ve karşılıklı bağımlılık gibi özellikle sahiptir (Berscheid ve Peplau, 1983, s.1-19). Bireylerin sağlıklı sürdürebildikleri romantik ilişkileri hayatlarına olumlu yönde etki etmektedir. Bu konuda yapılmış bir araştırmaya göre bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler yaşaması psikolojik sağlığına ve kişisel gelişimine katkı sağlamaktadır (Doğan, 2012, s.50).

1.1.1. Evrimsel Kökenli Aşk Kuramı

Evrimsel kökenli aşk kuramına göre aşk, soyun devamı amacıyla üstün olan türün doğal bir davranış biçimi olduğunu savunmaktadır. Üreme, sadakat, bağlılık, cinsel yakınlık, evlilik, koruma, anne ve baba olmak bireylerin soyunu devam ettirebilmek için gerçekleştirmiş olduğu davranış şekilleridir. Neslin devamlılığı gerçekleştirecek olan bu davranışlar; eş olarak seçilecek bireyi kendine çekebilmek, elde tutabilmek sonrasında onunla üreyebilmek ve dünyaya getirdikleri bebeğe ebeveyn olmak şeklinde görevler sıralanmıştır. İlkel dönemlerde ilişkinin amacı aşk

ve sevgi gibi duygusal yakınlıktan ziyade genin ve türün devamlılığını sağlamaktır. İlişkinin devamlılığı çiftlerin birbirlerine yeterli zaman ve enerji harcaması ile eş zamanlı sağlanmaktadır. İlişkiye yeterli zaman ve enerji yatırımı sağlanmadıysa ortalama 3 yıl içinde bitebilmektedir (Buss, 1988; Atak ve Taştan, 2012, s.531).

1.1.2. Aşk Stilleri Kuramı

Lee (1988), aşkın çok boyutlu olduğu için sınıflandırılması gerektiğinin ve aşkın renklerin birleşiminden oluştuğunu belirtmektedir. Gökkuşağındaki renkler nasıl üç ana renkten oluşuyorsa aşkı da renklere benzeten Lee üç ana aşk çeşidi olduğunu ve bunları tutkulu aşk kırmızı renk, oyun gibi aşk sarı renk ve arkadaşça aşk mavi renk olmak üzere tanımlamaktadır. Diğer tüm aşk çeşitlerinin ise bu üç ana sınıfın birleşimleri ile oluştuğunu belirtmektedir.

Tutkulu aşk, cinsel yaklaşmanın ön planda tutulduğu fiziksel bir çekimin söz konusu olduğu tip olmaktadır. Tutkulu aşkta bireylerin aklında fiziksel özelliklerini tanımlayabildikleri ideal eş tipi vardır ve onun için risk almaktan çekinmezler. Oyun gibi aşk tipinde çiftlerin birbirlerine bağlılığı zayıftır. Dolayısıyla birden fazla eş seçebilme ya da aşkın kısa sürmesi gibi durumlar yaşanabilmektedir. Çiftlerin aşkı daha eğlenceli gördükleri bir tiptir. Arkadaşça aşk, zamanla gelişen ve birlikte ilgili oldukları etkinlikleri paylaşmanın önemli olduğu bir aşk tipidir. Çiftler için fiziksel etkileşim ön planda değildir (Lee, 1988, s.38-67; Atak ve Taştan, 2012, s.526).

1.2. Evlilik

Kadın ve erkeğin toplumsal hayatta ve kanunlar önünde birlikteliklerinin onay gören en yaygın şekli evlilik olmaktadır. Evlilik, bireylerin sorumluluk aldıkları, mutluluk, duygusallık, aşk, cinsel yaşam, dayanışma gibi birçok bileşeni içinde barındıran bir sistemdir. Bireyler sosyal anlamda evlilik süreci ile beraber gelişmektedir (Çelik ve İnanc, 2009, s.248-269). Aile birliğinin kurulması içi atılan ilk adım evlilik olmaktadır. Dolayısıyla soyun devamlılığı içinde önemi büyüktür ve kişilerarası etkileşimin bir parçasıdır. Evlilik kurumunun bireylerin ilk sosyalleştiği davranış biçimi olduğunu söyleyebiliriz. Günümüz şartlarında evliliği, özgür ilişki,

cinsellikte eşit olma ve eş seçimini özgürce yapma gibi özellikler ile tanımlamak mümkündür (Tutarel-Kışlak, 1999, s.55-65).

Evlilik birbirine aşık iki bireyin yaşamlarını toplum önünde meşrulaştırarak birleştirmeleridir (Meezan ve Rauch, 2005, s.97-115). Kişiler neslin devamını sağlamak ve cinsel doyumu sağlamak gibi ihtiyaçlar evliliğin fonksiyonlarını oluşturan yapılardır (Özgüven, 2000). Bireylerin benliklerinin birleşmesini, mutlu olmasını ve yaşamlarından doyum almalarını etkilemektedir (Olson ve Fowers, 1993, s.196-207).

Kişilerin evlilikte birbirlerinden çeşitli istek ve arzuları oluşmaktadır ve bu isteklerin karşılanamaması gibi durumlarda çiftler arasında çatışma yaşanmasına neden olabilmektedir. Pozitif beklentiler ile başlayan evlilik kurumu beklentiler karşılanmadığında mutsuzlukla sonuçlanabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007, s.49-61). Evliliğin kişilerin yaşam kalitelerini yükselttiği bilinmektedir. Söz konusu evliliğin kalitesi kişilerin mutluluğunu da olumlu yönde etkilemektedir. Evliliğin başarısızlıkla sonuçlanmaması için evlilik doyumu önemli bir kavramdır (Çağ ve Yıldırım, 2013, s.13-23).

Eşlerin yaşam doyumları, kişisel anlamda gelişimleri ve mutlu olmaları ve hedeflerine ulaşabilmek için birbirlerini birçok yönden tamamladıkları ilişki biçimidir (Yılmaz, 2001, s.48-57). Evlilik, duygularını ve düşüncelerini birbirlerine karşılıklı şekilde açık bir dille ileten, destekleyen ve problemler karşısında birlikte hareket eden bireylerin birlikte oluşturdukları bir sistemdir (Cutler ve Radford, 1999, s.148). Evlilik, bireylerin neslinin devamını sağlaması amacının yanı sıra, hayatlarını düzenlemesine ve toplumsal normlara uymasına olanak sağlayan bir yapı olarak tanımlanabilmektedir (Bacanlı, 2001, s.7-16). Özgüven (2012) evliliği, iki bireyi karı ve koca olarak, psikolojik ve duygusal olarak birbirine bağlayan, ebeveyn olma statüsü kazanmalarını sağlayan, toplum önünde meşru bir ilişki şekli olarak ifade etmektedir. Evliliklerin kalitesi, çiftlerin ilişkilerini kişisel olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Evlilikte kalitenin yüksek olması, yeterli ve iyi iletişim, uyumun olması, çiftlerin ilişkilerinde doyumun yüksek olması ve mutluluk dereceleri ile yakından ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Spainer, 1979, s.288-300).

1.2.1. Evlilik Uyumu

İnsanların önemli becerilerinden biri uyum sağlamaktır. Bireylerin bulunduğu ortama adaptasyon sağlayabiliyor olması mutlu olabilmesi için önemli bir ölçüt oluşturmaktadır. Evli çiftler arasındaki uyumun, mutlu ve sağlıklı bir ilişki için sağlanabilmesi ve sürdürülebilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla çiftler arasındaki iletişim, kişisel özellikleri, karar verme şekilleri ve ekonomik dengeyi sağlayabilmeleri evlilik uyumları için önemli olmaktadır. Evlenme yaşı, bireylerin ekonomik düzeyleri, flört sürecinin evlilikte çiftler arasında uyumun bozulmasına sebep olan faktörler arasında olduğu belirtilmektedir (Douglass, 1995, s.238-245).

Bradbury, Fincham ve Beach (2000), araştırmalarında evlilik uyumu ve yapıları üzerine yapılan çalışmaları incelemişlerdir. Evliliğin süresi, ekonomik durum, çocuk sayısının evlilik uyumu ve çatışmalarına etkisi olduğu şeklinde ele almışlardır. Evli çiftlerin arasındaki mutluluk, eşlerin etkileşimi ve aileyi yakından ilgilendiren durumlarda düşüncelerinde ortak noktada birleşebilmeleri ve problemlerini olumlu yollarla çözebilmeleri, bireylerin evliliklerinin uyumlu olduğunun göstergesi olarak belirtilmektedir (Erbek ve ark., 2005, s.39-47). Evlilikte çift uyumunu etkileyen belirleyici faktörler arasında bulunan davranışsal olarak birbirine bağlı olma, ihtiyaçları karşılanması, evlilik doyumu için etkin rol oynamaktadır. Evlilikte eşler arasında ki evlilik uyumu zaman geçtikçe artmaktadır (Grych, Seid ve Fincham, 1992, s.558-572). Evlilik uyumu için çiftler arasında eş desteği çok önemlidir. Eşlerin birbirlerine destek olmaları ilişkilerinin pekişmesinde önemli rol oynarken çiftlerin evlilik ortamını daha huzurlu algılamasını sağlamakta olduğu belirtilmektedir (Cobb, Joanne ve Bradbury, 2015, s.1131-1143).

Tarhan (2006), evliliğin bireylerin arasındaki ortak bir proje olduğunu belirtmektedir. Çiftlerin, evliliklerinde uyumu sağlayabilmeleri için karşılıklı çıkan sorunları birlikte çözmeleri gerektiğini, ortak bir noktada buluşarak kararlarını vermeleri gerektiğini belirtmektedir.

1.2.2. Flört ve Nişanlılık

Flört dönemi fiziksel çekiciliğin önemli olduğu bir dönemdir ve en önemli koşulu bireyin kendine en uygun olanı seçme arayışıdır. Flört deneyimi her dönemde

görülebılır fakat lise ve en fazla da üniversite dönemindeki bireylerde görülmektedir. Flört dönemini evlenecek olan bireylerin romantik partnerlerini seçmesi şeklinde ifade edebiliriz. Flört süreci kendini tanıtmaya ya da karşı cinsi tanıma arzusu oluşturmaktadır. İki karşı cins birey birbirlerini tanımak ve uyumluluk seviyelerini anlamak amacıyla aralarında sevgililik, arkadaşlık, cinsellik aşamalarının yaşandığı bir birliktelik süreci şeklinde tanımlanabilir (Yılmazçoban, 2008, s.143-150).

Evlilik öncesi önemli adımlardan biri nişanlılık aşaması olmaktadır. Eş adaylarının birbirlerini tanıyabilmesi anlamında flört döneminden farklı olarak yasal bir tarafı da bulunan önemli bir süreçtir. Türk Medeni Kanunu nişanlanmanın amacını "evlenme sözü verme" şeklinde belirtmektedir. Yasa'da ise "evlenmeye hazırlık" olarak kabul edildiği bilinmektedir. Nişanlılık dönemi sayesinde çiftler birbirlerini toplum önünde daha rahat tanıyabilmekte, ilişkilerini serbest olarak yaşayabilmekte ve evlilik kararı verme ya da vazgeçme şeklinde karar vermeleri için gerekli zamanı sağlayabilmektedir.

1.3. Mutluluk Tanımı

Mutluluğun bireyi olumlu ve pozitif yönde etkilediği konusunda ortak noktada buluşmuş birçok görüş olsa da mutluluğun tam olarak ne olduğu konusunda ortak bir görüş birliği sağlanamamıştır. Mutluluğu bireylerin deneyimlediği bir duygu olarak tanımlamak mümkündür (Akın ve Satıcı, 2011, s.66). Mutluluk kavramı çeşitli yaklaşımlar tarafından incelenildiğinde, kimi yaklaşıma göre bireylerin yaşamı boyunca elde edebildiği üst seviyede iyilik hali şeklinde düşünülürken kimi yaklaşımlar tarafından bireylerin hayatları süresince ulaşabilmek istedikleri amaçları olarak ele alınmıştır (Demirci ve ark., 2016, s.2057-2072). Mutluluk; memnun olma hali, hoşnutsuzluk, tatmin olmak, bireyin bir bütün olarak iyi olma hali gibi somut göstergeleri olan pozitif olma hali şeklinde betimlenebilir. Mutluluk, bireyin hayatının olumsuz gitmediğini düşünmesi ve iyi hissetmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Pavot ve Diener, 2013, s.134-151).

Mutluluk aslında sosyolojik, psikolojik ve ekonomik gibi birçok kavramı içinde barındıran iyi olma halidir. Olumlu duygu halinin kişisel olarak ifade edilmiş şekli olarak tanımlanan, bireylere hoşnut olma hali yaratıp kişilerarası iletişimlerini belirleyen, psikolojik ve biyolojik bir olgu şeklinde belirtilmektedir (Aluş ve

Selçukkaya, 2015; Stack ve Eshleman, 1998). Mutluluk kavramı üzerinde herkesin ulaşabileceği bir tanım yapabilmek oldukça güçtür. Mutluluğun farklı dereceleri, türleri ve sebepleri vardır. Mutluluk algısı üzerine yapılan bir araştırmaya göre, bireylerin, medeni durumu, yaş ve gelir durumları, eğitimleri gibi demografik özellikleri mutluluk kavramının göstergeleridir ve derecesini tayin etmektedir (Bülbül ve Giray, 2011, s.113-123).

Özetlemek gerekirse, mutluluk kavramı bireylerin nicelik şeklinde hoş duygular, az da olsa hoş olmayan bir duygu yaşadıkları zaman, ilgilerini çeken etkinlikler ile meşgul olduklarında, çok ve az miktarda acı hissettiklerinde ve yaşamlarından doyum sağlayabildiklerinde, mutluluğu yaşayabilmektedirler (Diener, 2000, s.34-43).

1.4. Mutluluğu Etkileyen Unsurlar

1.4.1.Yaş

Önceki yıllarda mutluluk ve yaş üzerine yapılmış olan araştırmalarda yaşlı bireylerin genç bireylere oranla daha az mutlu oldukları belirlenmekteyken son yıllarda yapılan mutluluk ve yaş ile ilgili araştırmalarda bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Yetim, 2001; Koyuncu, 2019, s.23). İlerleyen yaşlarda sosyal ilişkilerin azalması ve bilişsel düşüş bireylerin mutluluğu üzerinde etkisi vardır ve bundan dolayı yaşlı bireylerin hayatlarından aldığı hazzı azaltmaktadır (Wilson, 1967, s.294-306). Diğer bazı araştırmalara göre ise yaş ile beraber mutluluğun arttığı belirtilmektedir (Ryff, 1989, s.1069-1081).

1.4.2. Cinsiyet

Mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalarda çoğunluğun sonucuna göre cinsiyetin önemli bir etkisinin olmadığı, kadın veya erkek fark etmediği görülmüştür. Literatürde kadın veya erkek farkının etkisinin olduğunu gösteren bazı araştırmalarda vardır. Yetişkinlerin öznel iyi oluşu üzerine yapılan bir araştırmada, cinsiyete göre öznel iyi oluşun anlamlı farklılık gösterdiği şeklinde bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011, s.139-151). Öznel iyi oluşun demografik özelliklere göre incelenmesi üzerine yapılan bir araştırmada kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere

oranla daha yüksek olduğu şeklinde bulunmuştur (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012, s.121-125). Yine mutluluk üzerine yapılan bir araştırmada kız ve erkek öğrencilerde kız öğrenciler erkeklere oranla mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu şeklinde bulunmuştur (Saföz Güven, 2008, s.92-93).

1.4.3. Medeni Durum

Evliliğin mutluluk olgusuna pozitif yönde bir etkisi olduğu bulunmaktadır (Cihangir - Çankaya, 2009, s.26-29). Evlilik ve mutluluk üzerine yapılan bir araştırmada evli olan bireylerin evli olmayan bireylerden daha mutlu oldukları bulunmuştur (Stack ve Eshleman 1998, s.527-536). İlişkilerinde mutsuz olan bireyler psikolojik olarak bu durumdan zarar görmektedir. Mutlu ve sağlıklı olmak ile ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir.

1.4.4. Ekonomik Gelir

Günümüz şartlarında ekonomik gelirin önem kazandığını biliyoruz. Bireylerin hayallerine ve hedeflerine ulaşmada ekonomik gelir önemli bir belirleyicidir. Dolayısıyla mutluluk için önemli bir belirleyici konumuna geldiği düşünülmektedir. İnsanların ekonomik gelirinin artması ile beraber imkanları da artmakta ve buna bağlı olarak mutlulukları da artmaktadır (Diener ve ark., 1999, s. 276-302).

1.4.5. Sosyal İlişkiler

Sosyal ilişkiler öznel iyi oluşu, diğer bir adıyla mutluluğu etkileyen değişkenlerdendir. İnsanların sevilme, sevme, yakın ilişkilerde bulunma ve ait olma gibi ihtiyaçları vardır. İnsanlar ilişki kurması gereken sosyal varlıklardır. Mutluluğu etkileyen diğer unsurlardan bazıları güvenilir ve yakın ilişkiler kurmaktır. Sosyal ilişki kurma kaygısı yaşayan kişilerin kendilerini yalnız hissettiği (Caplan, 2007, s.234-242; Fernandez ve ark., 2012, s.706-713), kendini yalnız hisseden kişilerin de mutsuz hissettiği şeklinde belirtilmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009, s.451-470).

1.4.6. İnanç

İnanç faktörü de mutluluğu etkilemektedir. İnancı olan bireyler hayatlarında karşılarına çıkan zorluk ve sorunlar ile mücadele ederken inanç kapsamında kabul edici olduklarında mutlulukları pozitif yönde etkilenmektedir (Diener ve ark., 1999, s.276-302). Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde dini inancı olan öğrencilerin dini inancı olmayan öğrencilere kıyasla daha mutlu oldukları belirtilmektedir (Tuzgöl - Dost, 2004, s.40-47).

1.5. İlişkilerde Mutluluk

Yakın ve aynı zamanda güvenli ilişkiler kurmak mutluluğun belirleyici faktörlerindendir. Kişiler sevmeye sevilme gereksinimlerinin karşılanmasına, bağlanma ihtiyaçlarının doyumunun sağlanmasına ve diğerleri ile ilişki kurabilmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Yılmaz, 2001, s.48-57). Mutluluğun göreceli kişiden kişiye göre değişen bir yapısı olduğu bilinmektedir. Bireyler yaşamları boyunca olmak arzuladıkları şeyler için emek vermektedirler. Verdikleri emeklerinin karşılığında maddi manevi elde ettiklerinden doyuma ulaştıkları için hoşnut olup haz duymaktadırlar. Doyum ve haz duymaları psikolojik ve aynı zamanda fizyolojik bir durum olmaktadır (Aluş ve Selçukkaya, 2015, s.151-175).

Literatür incelendiğinde ilişkilerde mutluluk kavramlarının tanımı yerine daha genel mutluluk kavramı tanımı yapıldığını görmekteyiz. Evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları üzerine yapılan araştırmaların ilişkilerde mutluluk üzerine yapılan araştırmalardan daha fazla olduğu görülmektedir. Mutlu evliliklerin bireylere sağladıkları en önemli fayda ise, hayatın güçlüklerine karşı eşlere ekonomik, duygusal ve farklı yönlerden destek oluşturması olmaktadır (Diener ve ark., 1999, s.276-302). Mutlu olmak, sevinçli, halinden memnun ve iyi olma durumu şeklinde belirtilmektedir (Akpınar, 2004, s. 1-10).

Evlilik hem kadın hem erkek için bireysel mutlulukları yönünden de önem taşımaktadır. Bireylerin kişisel mutlulukları, ilişkilerinden mutlu olmaları ile bağlantılıdır. Toplum normlarına bakıldığında kadınlar için evlilik ve evlilikle beraber çocuk sahibi olmak erkeklere göre daha fazla önem görmektedir. Gökçe (1976) kadınlar için aslında temeldeki vazifenin anne olmak olduğunu

vurgulamaktadır. Evlilikte diğer tüm değişkenler gibi cinsellik önemli bir rol oynamaktadır. Çiftlerin yakınlıklarının pekişmesi, haz sağlamaları cinsel doyum yönünden gerekli olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı bir cinsel yaşam çiftlerin yaşamlarının diğer alanlarındaki stresin azalmasına etkili olduğu görülmektedir.

1.6. Evlilik Doyumu ve Mutluluk

Evlilik, iki bireyin birlikteliklerinin resmileştirilmesi ve toplum tarafından onaylanmasıdır. Evliliği bireylerin yaşamlarının önemli dönemlerinden biri olduğu, yaşam kalitesi ile yakından bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003, s.99-108). Çiftler sağlıklı evliliklere sahip oldukları zaman yaşamlarında daha mutlu şekilde sürdürmektedirler. Evlilik kurumu bireylerin hayatında dönüm noktası niteliğindedir. Bireylerin ilişkilerindeki doyum ne kadar fazla ise yaşam kaliteleri de doğru orantılı artmaktadır (Toksöz, 2008). Evliliklerini uzun seneler devam ettiren çiftlerin iletişimlerinin iyi olduğu kabul edilmektedir. Bilindiği üzere karşılıklı iletişimin ve çiftlerin mutluluk düzeylerinin en güçlü olduğu dönem evliliğin ilk yıllarıdır. Evliliğin başlaması ile eşler aynı evi, hayatı ve sorumlulukları birlikte paylaşmaya başlamaktadırlar. Çiftler sadece mutlu olmak için değil, üremek ve statü kazanmak için de evlenmektedirler.

Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisi, sosyal ve kültürel alanların beklentileri ve getirdiği görevleri ne denli yerine getirebildiği ile ilişkilidir. Sevgi, bağlanma, kıskançlık şeklinde temel kavramlar bireylerin kültürel ortamıyla birleşmekte ve sonucundan evlilik doyumunu etkileyebilmektedir. Evlilik doyumu bireylerin hayatlarına olumlu sonuçlar getiren önemli bileşenlerden biri olmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013, s.13-23). Bireyler evlenmeden önceki flört veya nişanlılık dönemlerini göz önünde bulundurarak evliliklerinden ne derece memnun oldukları konusunda fikir yürütebilirler. Çiftlerin kendilerini ne şekilde algıladığı, istekleri ve arzuları, evlilik içerisinde kendilerini ne şekilde algıladıkları, eşlerine duydukları saygı ve anlayış elbette çiftlerin ilişkilerinden doyum sağlamasını önemli boyutlarda etkilemektedir. Murphy ve O’Leary (1989), benliği algılaması düşük olan çiftlerin evlilik yaşantısında birbirlerine karşı fiziksel ve psikolojik saldırıda bulunabildikleri ve evlilikten aldıkları doyumun düşük düzeylerde olduğunu belirtmektedir.

Kişiler arasında sevgiyi, saygılı iletişimi kötü etkileyecek önemli etkenlerin başında kaygı gelmektedir. Evlilik doyumunun kaygıdan olumsuz yönde oldukça etkilendiği düşünülmektedir. Kaygı bilişsel becerilere ket vuran önemli bir faktördür (Madi, 2009). Yapılan bir çalışmaya göre ise stres altında uzun dönem bulunmuş olan çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum ve yaşam kalitelerinin düşük düzeyde olduğu bilinmektedir (Canel, 2007).

Evliliklerinde birbirleri ile doyum yakalayan iyi anlaşılan çiftlerin evliliklerinde oldukça mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Evliliğinde mutlu olmayan bireylerin psikolojik olarak problem yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Evlilikte ki mutluluk kavramı bireylerin ilişkilerinin ve dolayısıyla evliliklerinin istenildiği doğrultuda gitmesiyle de yakından ilişkilidir. Söz konusu durum ile bireylerin mutlu olmalarının evliliklerinde mutlu şekilde sürecini gösterirken mutsuz olmaları ise evliliklerinde olumsuz yönde etkilenecek mutsuz sürecini göstermektedir (Seligman, 2007).

1.7. Yakınlık Korkusu Kavramı

1.7.1. Romantik Yakınlık

İlişkiler için yakınlık kavramının farklı bileşenleri vardır. Bu anlamda beş bileşen açıklanmaktadır. Bilişsel yakınlık, duyuşsal yakınlık, fiziksel yakınlık, bağlılık ve karşılıklı olma hali şeklinde ifade edilmektedir. Yakın olma hali partnerlerin duygularını birbirlerine açması, sözlü veya jest ve mimikleri ile anlaşabiliyor olması, karşılıklı düşünceleri ve karakterleri hakkında konuştukları, psikolojik ve fiziksel anlamda birbirlerine yakınlık sağladıkları bir durumdur (Clark ve Reiss, 1988, s.609).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bireylerin yetişkinlik döneminde, romantik ilişki içinde bulundukları partnerlerinin birincil bağlanma figürleri olduğu belirtilmektedir ve söz konusu birincil bağlanma şeklini anne, baba ve kardeşler daha sonra ise yakın arkadaşlar izlemektedir (Trinke ve Bartholomew, 1997, s.603-625). Hamarta (2004) yakın ilişkiler terimini tekrar tanımlamaktadır: Romantik ilişkilerin sadece yakın ilişki kavramını ifade etmediği, karşılıklı duyguların yoğunluğu, duyguları ifade ederken rahat olunması gerektiği, maddi ve manevi anlamdaki

paylaşım ve bireylerin ayrılık yaşadıklarında hissettikleri derin üzüntü çektiği ilişkileri de kapsamaktadır.

Bireylerin yakınlığa duydukları ihtiyaç bebeklik döneminde bebeklerin annelerine bağlanması ile gözlemlenmektedir. Bowlby (2012) bağlanmayı bireylerin bir diğerine aradıkları ve sürdürdükleri yakınlık şekline tanımlamaktadır. Erikson (1968) bireylerin derin ve yakın ilişki içinde olamamalarının yetişkinlik yıllarının en önemli tehdidi olduğunu ifade etmektedir. Akbay (2015) yaptığı araştırmada, ana babaya bağlanmanın romantik yakınlığı pozitif yönde etkilediğini, kaygılı veya kaçınan bağlanmanın ise romantik yakınlık kavramı üzerine negatif yönde bir etkisi olduğunu ifade etmektedir.

1.7.2. Korku

Korku duygusu içinde bulunduğumuz duruma değil, bu durum karşısında geliştirdiğimiz düşüncelerimize verilen bir tepkidir. Korku duygusuna bireyin kendi düşünceleri sebep olmaktadır. Korku duygusunu yenmek istiyorsak, bu duyguyu uyandıran düşünce tarzımızı sorgulamamız gerekmektedir. Korktuğumuz durum ile yüzleşip, doğruluğunu sorgulayabilirsek korku duygusunu yenebiliriz. Korku tehlike düşüncesinin bireyde uyandırdığı bir reaksiyondur (Beck, Brown ve Steer, 1987, s.179 ve Clark, 1986, s.623). Bu sebeple kontrolün bizde olduğunu fark edip, korku hissini uyandıran düşünce tarzımızı sorgulayabilmemiz gerekmektedir.

Psikolojide korku ve kaygı kavramları öncelerde eş anlamlı olarak kullanılmıştır fakat buna rağmen iki duygu arasında farklılıklar olduğu bilinmektedir. Korku duygusu gerçek olan bir tehdit karşısında verilmektedir ve akut bir şekilde oluşur. Kaygıya oranla daha güçlüdür ve kişi bu duruma karşı nasıl tepki göstereceğini bilmektedir. Kişiler belirsizlik yaşadıklarında gerilim duyar ve endişelenirler. İnsanlar doğası gereği yaşamının belli dönemlerinde kaygı yaşayabilmektedirler. Önemli olan süresidir. Kısa sürdüğünde bir sorun yaratmazken uzun sürdüğünde bireyde güvensizlik duygusu meydana gelebilmektedir. Bu durumda hastalık olarak nitelendirilebilir. Birey bir çözüm üretemediği durumda kronikleşebilir burada bireyin bilinçli olması önem arz etmektedir (Sullivan ve Ledoux, 2004, 1-2).

1.7.3. Yakınlık Korkusu

Bowlby'nin (1982), çocukluk yıllarında yaşanan umutsuzluk duygusunun ve yaşanan kayıpların sonraki dönemlerde psikolojik problemlere yol açabileceğini belirtmektedir. Bağlanma kuramına göre çocuklar, kendileri ve ilişkilerine dair zihinsel model geliştirmektedir. Zihinsel modeller, çocukların kendileri için önemli kıldıkları kişiler tarafından ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı, memnun olup olmadıkları, kabul edilme ya da reddedilme ile ilgili beklenti ve arzularını içermektedir. Kendilerine bakım veren kişiler tarafından olumsuz geri dönüş aldıklarında, endişeye dayanan ve güvensiz bir model geliştirebilmektedirler. Bu durum sonucunda çocuklar yaşamlarının sonraki yıllarında kurdukları ilişkiler içinde duygu karmaşaları yaşayan, şüpheli davranış biçimleri sergileyen bireyler olmalarına sebep olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994, 68-79). Bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları bağlanma problemleri, yaşamlarının ilerleyen yıllarında kendini saklama ve yakınlık kurmaktan korkma gibi davranış biçimlerine dönüşebilmektedir.

1.8. Koronavirüs Kaygısı Kavramı

1.8.1. Pandemi Tanımı

Pandemi Yunanca Pandemos 'pan' (bütün) 'demos' (insanlar) kelimelerinden türemiştir. Birden fazla kıtaya, geniş kesimlere veya tüm dünyaya yayılan ciddi oranda insanı etkisi altına alan, bulaşıcı hastalık salgınıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün pandemi tanımı, dünyada eşzamanlı ortaya çıkan ve birçok insanın sağlığını tehdit eden bulaşıcı hastalık şeklindedir (DSÖ, 2020). Geçmiş yıllarda insanlık tarihinde frengi, çiçek hastalığı, veba, tüberküloz yani halk arasında verem hastalığı gibi birkaç pandemi örneği yaşanmıştır. Bir virüsün pandemi kabul edilebilmesi için, geniş coğrafi bölgeye yayılmış olması, hızlı bir şekilde yayılarak ölümcül etkilere sahip olması gerekmektedir (Rewar, Mirdha ve Rewar, 2015, s. 645-653).

Tarihte bilinen ölümlerin en çok yaşandığı pandemi vakası ise 14. yüzyılda vebadır. Yaklaşık 200 milyon insanın ölümü ile sonuçlanmıştır. Bugün ise 2019 yılında ortaya çıkması ile tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemi olarak kabul edilmektedir. Pandemi süreci sadece virüsün fiziksel etkileri ile sınırlı olmamakla birlikte ruhsal anlamda da etkisini sürdürmektedir. SARS salgını

yaşandığı sırada Hong Kong'da yapılan bir çalışmada bireylerin ruh sağlıklarının kötü yönde etkilendiği, kaygılı hissettikleri, şiddetli düzeyde çaresizlik yaşadıkları belirlenmiştir (Lau ve ark., 2005, s.417–424).

1.8.1.1. Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri

Salgının Ruh Sağlığına Etkileri olağanüstü boyutlara ulaşmıştır. Kişileri sadece ruhsal anlamda değil neredeyse tüm dünyayı sosyal, siyasal, ekonomik ve ruhsal boyutlarda etkisi altına almıştır. Örneğin insanların pandemi sebebiyle işlerinden ayrılması ve ekonomik güçlükler yaşaması, ruh sağlığını olumsuz etkileyen sebeplerin başında gelmektedir. Bu tip durumlarda devlete bağlı ya da özel kurumların iş birliği yapmaları ve devletinde bu kurumlara destek sağlaması beklenmektedir. Yaşanan COVID-19 pandemisi sebebiyle kişilerde çaresizlik, güvensizlik, ölüm korkusu, endişe gibi duyguların yaşandığı, bireylerin uyku kalitesinde düşmeler olduğu, kronik sağlık problemlerinin kötüye gitmesi, alkol ve tütün kullanımının artması gibi etkileri görülmektedir. Travma sonrası beklenen stres bozukluğu gibi tepkilerin birçoğu gözlenmeye başlamıştır. Bireylerde söz konusu duruma karşı yaşanan belirsizlikler sebebiyle birlikte hastalık kapma korkusu, ümitsizlik, mutsuzluk gibi duygular olağanüstü düzeyde artmıştır (Sim ve ark., 2010: 195-202).

Gritsenko ve arkadaşları (2020), pandemi dönemi ile ruhsal sıkıntıları ele almışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, kısıtlamaların ve sosyal izolasyonun daha az olduğu kesimlerde COVID-19 korkusu, stres ve kaygı duyguları diğer kesimlere kıyasla daha az olduğu ifade edilmektedir. COVID-19 korkusu ve endişesi bireylerde intihar düşüncesi oluşmasında etkili rol oynadığı bilinmektedir. Söz konusu konuda enfekte olduğunu düşünerek intihar girişiminde bulunan vakalar olduğu belirtilmektedir (Mamun ve Griffiths, 2020). Mak ve arkadaşları (2009), SARS salgınından sonraki dönemde en sık rastlanan psikiyatrik rahatsızlıkların TSSB, depresyon ve kaygı bozuklukları olduğunu belirtmektedir. Salgının neden olduğu eve kapanmalar bireylerde yalnızlık duygusunun da artmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020, s.304-318). Daha önceki yıllarda görülen pandemilere bakıldığında COVID-19 pandemisinin yarattığı ruhsal etkilerin bir süre daha devam edeceği düşünülmektedir.

1.8.2. COVID-19 Pandemisi

COVID-19 2019 Aralık ayı itibariyle Çin'in Wuhan kentinde sebebi bilinmeyen vakaların bildirilmesi ile ortaya çıkmıştır. Türkiye'de ise COVID-19 vakasının ilk kez görüldüğü tarih 10 Mart 2020 olarak kaydedilmiştir. Yapılan araştırmalar ile COVID-19' un yeni bir koronavirüs olduğu saptanmıştır. Başlarda hastalığın havadan teneffüs yolu ile bulaşabileceği düşünülmüştür. Koronavirüslerin çeşitli hayvanlar yolu ile insandan insana hızla bulaşabildiği tespit edilmiştir. Yarasa, kanatlı hayvanlar, kedi, köpek ve kemirgenler bu hayvanlardan bazılarıdır. İncelendiği zaman koronavirüsler yıllardır görülmektedir. En sık görülen solunum yolu ile bulaşan grip virüsü (influenza). Söz konusu olan virüsün burun mukozası ile birlikte üst solunum yolu enfeksiyonuna sebep olduğu bilinmektedir. Buna ek olarak 20 farklı virüs türünün bir sınıfta toplanması COVID-19 olarak tespit edilmiştir. Virüsün insandan bir diğer insana hapsırma ve öksürme yolu ile ortaya çıkan damlacıklar şeklinde bulaştığı bilinmektedir. Hücrelerde dokuları tahrip etmesi zaman aldığı için bu zamana kuluçka denilmektedir, kuluçka süresi ise 2 gün ile 14 gün arasındadır (Rothan ve Byareddy, 2020). COVID-19 virüsünün kesin sonuç veren bir tedavisi olmaması sebebiyle en iyi korunma yöntemi bulaşmasının önüne geçmektir. Zamanında erken müdahale, sosyal izolasyon ve tedaviler ile önlemler alınabilmektedir (Wiersinga ve ark., 2020, s.782-793). Virüsten korunabilmek adına öncelikle bulaşmaya karşı sıkı tedbirler alınmalıdır. Toplu ortamlarda en az 1,5 metrelik sosyal mesafeye dikkat etmek ve cerrahi maskelerin kullanımına önem vermek virüse karşı koruyucu unsurlardır (Chu ve ark., 2020, s.1973-1987).

COVID-19 pandemisi kapsamında ülke genelinde tüm bireylere hafta sonları sokağa çıkma kısıtlaması uygulanmıştır. Hafta içi saat 21:00'de başlayan kısıtlama sabah 05:00 itibari ile sonlanmaktaydı. Yapılan kısıtlama zorunluluk durumları haricinde uygulandığı bilinmektedir. Pandemi süreci ile eğitim ve öğretime ara verilmiştir. Restoran tarzı işletmeler paket servis yapacak şekilde çalışmak zorunda kalmıştır. Risk grubunu oluşturan 65 yaş üstü ve 20 yaş altı bireylerin belirli gün ve saatlerde sokağa ihtiyaçlarını karşılamak için çıkmalarına izin verilmiş fakat toplu taşıma kullanmaları belirli gün ve saatler dışında yasaklanmıştır. COVID-19 pandemisi ile salgının süresi, enfekte olma korkusu, can sıkıntısı, kısıtlı bilgi, ekonomik zorluk ve karantina süresinin uzaması, sağlıklı ve hasta bireylerin deneyim

sağladığı önemli stres etkenleridir (Presti ve ark., 2020, s.65-71). Pandemi süreci bireyler için korku içermektedir. Örneğin bu dönemden önce COVID ya da pandemi kelimeleri bizler için bir şey ifade etmezken, salgın başladıktan sonra korkulu düşünceler, kötü hisler ve bir takım somatik tepkiler ortaya çıkarmaya başlamıştır (Presti ve ark., 2020, s.65-71). Salgın dönemi yaşanan hastalıklar korkuya sebep olmaktadır. Korku, bulaşma hızı ve ortamı ile doğrudan bağlantılıdır. Söz konusu olan korku duygusu bireylerde psikososyal problemlere de yol açabilmektedir (Pappas ve ark., 2009, s.743-747).

Yıllardır meydana gelen ve tüm dünyayı etkileyen virüsler incelendiğinde, ekonomik, psikolojik ve sosyal birçok alanı olumsuz etkilemektedir (Davies, 2013, s.20-24). COVID-19 pandemisi ile alınan önlemler çerçevesinde bireyler aileleriyle ev ortamında daha fazla vakit geçirmeye başlamıştır. Sosyal izolasyon ile salgın kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Olumlu sonuçlar doğurması için yapılsa da bu durum ruhsal anlamda ve bireylerin gelir düzeylerini etkilemiş, aile arasında görülen şiddette artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi döneminde yapılan evde kal çağrıları kadına yönelik şiddet konusunda önlem almayı zorlaştırdığı bilinmektedir. Salgın döneminde ev içi şiddetin artış göstermesinden dolayı Fransa ve İtalya’da bulunan bazı oteller kadınları şiddetten korunmak ve güvenli bölge oluşturmak için kullanılmasına imkan sağlamıştır (Usher, ve ark., 2020, s.549-558). Pandemi sürecinde kadına yönelik şiddetin dünyanın bir çok bölgesinde görülme oranları ise şu şekildedir; Brezilya’da %40-50, Singapur’da %33, Fransa’da %30-36, Arjantin’de %25 arasındadır ve tüm bunlara ek olarak alkol ve uyuşturucu madde kullanımı da artmıştır (Ergönen, ve ark., 2020, s.48-57; John, ve ark., 2020, s.1-4).

Günlük yaşamımızı her yönden etkisi altına alan COVID-19 pandemisini kontrol altına almak için uygulanan kısıtlamalar ve sosyal izolasyon ile kişiler yakınlarından ve sosyal destek gördükleri tüm ortamlardan uzaklaşmak zorunda kalmıştır. Pandemi ile ailelerin, mesleki, kişisel ve ebeveyn sorumlulukları arasında bir denge kurmakta zorlanabilecekleri ve kendilerine vakit ayırmakta güçlük çekecekleri ve ebeveyn tükenmişliği yönünden risk taşıdıkları ifade edilmektedir (Parkes ve ark. 2015, s.907-918). Bütün toplumlarda çiçek, veba, grip gibi salgın hastalıklar ile pandemiler yaşanmış ve sonucunda kayıplar olmuştur. Problemler ile başa çıkma mekanizmaları pandemi dönemlerinde olumlu sonuç vermeyip

toplumların uyum sürecini bozmuş ve bireylerde panik, kaygı ve korku yaşanmıştır (Cheng ve ark., 2004, s.1187-1195).

1.8.3. COVID-19 Klinik Belirtileri

COVID-19 klinik belirtileri en yaygın daha az yaygın ve ciddi semptomlar olarak özetlenebilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, COVID-19 rehberi, 2022). Semptomlar 2-14 günlük kuluçka döneminden sonra ortaya çıkmaktadır.

En yaygın semptomlar:

- Ateş
- Yorgunluk
- Kuru öksürük

Daha az yaygın olan semptomlar:

- Ağrı
- Boğaz ağrısı
- İshal
- Baş ağrısı
- Koku alma duyusu kaybı veya tat kaybı
- Ciltte döküntü ya da el veya ayak parmaklarında renk değişimi

Ciddi semptomlar:

- Solunum güçlüğü veya nefes darlığı
- Göğüs ağrısı
- Konuşma ve hareket kaybı

1.8.4. Koronavirüs Risk Faktörleri

Hastalığın halen devam etmesi söz konusu olduğu için tüm risk faktörlerini bilmek mümkün değil fakat yapılan bir çalışmada, kronik hastalığı olan bireylerin ve yaşlıların hastalığın şiddetini ve ölüm oranlarını artırdığı gözlemlenmiştir (Zhou ve

ark., 2020, s.1054-62). Koronavirüsün en çok karşılaşılan belirtileri ateş, nefes darlığı ve öksürüktür. Şiddetli semptomların görüldüğü ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölümle sonuçlanabilen vakalar olduğu bilinmektedir. Hastalığı herhangi bir belirti göstermeden geçiren vakalar olduğu da bilinmektedir. COVID-19 hasta olan kişinin öksürmesi ya da hapşırması yolu ile ortama yayılan damlacıkların diğer bireyler tarafından solunmasıyla bulaşmaktadır. Solunum yoluyla ve kolay şekilde bulaşması kronik rahatsızlığı olan bireylerin ve yaşlıların risk grubunu oluşturduğunu söylemek mümkündür. Amerika' da yapılan bir araştırmada, yaş ortalaması 83 olan hastaların, %94' ün de kronik hastalık mevcut olması bulgusu saptanmış ve %34' ünün ölümle sonuçlandığı belirtilmektedir (McMichael ve ark., 2020, s.2005-2011). Çin ve İtalya' da ki koronavirüs hastaları üzerine yapılan bir araştırmada, demografik verilerin de etkisinin bulunması göz önünde bulundurularak erkek hastaların ölüm oranlarının kadın hastalara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Önder ve ark., 2020, s.1775–1776).

1.8.5. Koronavirüsün Etkileri

COVID-19 pandemisi tüm dünya genelinde panik ve tedirginlik oluşturmuştur. Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmasından itibaren süratla gerekli tedbirler alınmaya başlandığı bilinmektedir. Virüsün yayılımı oldukça hızlı ilerlemiştir. Uzakdoğu ülkelerinden başlayarak diğer Asya, Amerika, Avrupa, Afrika ülkelerine de ulaşarak hızlı bir bulaş etkisi olduğunu göstermiştir. İtalya'da sanayi bölgesinde görev yapan Çin vatandaşı olan işçiler yeni yıl ile birlikte İtalya' ya dönmüşlerdir. Ve dönüşlerin de virüse yakalandıkları için İtalya'da salgının hızla bulaşmasında etkili rol aldıkları ifade edilmektedir (Altınkaya, 2020, s.1-31).

Yapılan evde kalın çağrısını desteklemek adına ülkeler eğitim ve öğretime geçici ara vermişlerdir. Sonrasında eğitim süreci uzaktan eğitim ile devam etmiştir. Ülkeler eğitim sürecinin aksamaması ve eğitimin devamlılığın sağlanabilmesi adına konu ile ilgili ders materyallerini dijital ortama aktarmışlardır. Ülkemizde de Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullar ve Yükseköğretim Kurumu'na bağlı üniversiteler tatil edilmiştir. Eğitim sürecinin kesintiye uğramasını telafi etmek için "EBA/Eğitim Bilişim Ağı" (EBA TV Ders Yayını, Erişim Tarihi: 03.05.2022) ve üniversitelerin kendi olanakları ile kurduğu uzaktan eğitim programları aracılığı ile sağlanmıştır.

COVID-19 salgını ülke ekonomisini olağanüstü düzeyde etkilemiştir. Üretimde ve tedarikte yaşanan aksamalar başlarda Asya ülkelerine özgü olsa da son dönemlerde tüm dünya üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Büyük ya da küçük tüm işletmeler yaşanan seyahat yasakları, karantinalar, sınır kapatmaları sebebiyle zor zamanlardan geçmektedir. Bu belirsizlikler ve yaşanan panik hali sebebiyle işçi alımları, mal alımları ve yatırımlar gecikmeye uğramıştır. Salgının ölümle sonuçlanan etkilerinin yanı sıra hastalığa tutulmuş ve iyileşme sürecini karantinada geçiren işçilerin işverenleri ile arasındaki iş uyumu bozulmuştur.

Salgının ortaya çıktığı ilk süreçte virüsün bedensel olarak meydana getirdiği problemler tespit edilip önemsenirken, bir diğer etkisi olan psikolojik problemler üzerine fazla durulmadığı ikinci plana atıldığı gözlemlenmiştir. Salgın süreci sadece medikal sağlık anlamında bir kriz değil aynı zamanda akıl sağlığı içinde bir kriz süreci yaratmıştır. Salgın sona erse bile yarattığı psikolojik etkiler muhtemelen yıllarca devam edecektir. Salgının ilk zamanlarında yaşanan panikle cesetlerin hızla gömülmesi, yakınlarının cenaze törenlerine katılamayan insanların üzüntüsü, farklı ülkelerde cesetlerin toplu şekilde yakılması gibi süreçler tüm dünyada insanlar tarafından dehşetle izlenmiştir. Bireylerde sağlık kurumlarına ulaşamama endişesi, enfekte olma korkusu ve gıda kıtlığı yaşanacağı korkusu vb gibi düşünceler COVID-19 salgınında önemli psikolojik reaksiyonlar olarak ortaya çıkmıştır (Biçer ve ark., 2020, s.216-225).

Daha önceki yıllarda yaşanan salgınların bireylerde stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini arttırdığını göstermiştir. Hızla psikolojik etkilerini ortaya koyan salgın ilk ortaya çıktığı dönemden itibaren şiddetli depresyon ve anksiyete belirtilerine sahip kişiler görüldüğü belirtilmiştir (Cullen, Gulati ve Kelly, 2020, s.311-312). Yaşanan zorunlu izolasyon sosyal ilişkileri azaltmış ve bireylerde yalnızlık duygusunun artmasına sebep olmuştur (Holt-Lunstad, 2017, s.127-130). Örneğin, SARS salgını yaşandığı dönemde yapılan bir araştırmada bireylerin ruh sağlıklarının kötüleştiği, dehşete kapılmış ve çaresiz hissettikleri bulunmuştur (Lau ve ark., 2005, s.417–424). Sağlık çalışanları, pandemi sebebiyle uzayan çalışma saatleri, yüksek enfeksiyon kapma riskleri, koruyucu ekipman yetersizliği, bedensel yorgunluk, ailelerinden ayrı kalma gibi sebepler ile diğer bireylere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik sorun ile karşılaşmaktadırlar (Kang ve ark., 2020).

Ebeveynler için COVID-19 pandemisi zorlu olabilmektedir. Günlük yaşam rutinlerimizin değişmesi ve gelen kısıtlamaların etkisi olduğu bilinmektedir. Eğitim düzeninin değişmesi, okullara ara verilmesi, aile bireylerini ve rollerini etkilemektedir (Çelik ve Çak, 2021, s.43-49). Yapılan nitel bir çalışmada, ailelerin pandemi süreci ile aile yaşamlarının ne şekilde etkilendiği ile ilgili görüşleri araştırılmıştır. 26 ebeveyn ile gerçekleştirilen çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde ailelerin hanelerinde ve günlük yaşamlarında olumlu farklılıklar olduğu, anne baba ve çocuk olarak birlikte daha fazla etkinlik yaptıkları, çocukları ile etkileşimlerinin olumlu yönde çoğaldığı belirtilmiştir. Annelerin ise pandeminin etkisi ile birlikte evdeki iş yükünün artması ile beraber stres düzeylerinin arttığı ifade edilmiştir (Başaran ve Aksoy, 2020, s.668-678).

1.8.6. Anksiyete ve Kaygı

Tarif edilmesi zor olan korku ve endişe duygusu olarak bilinmektedir. Her bireyin yaşamının belirli dönemlerinde yaşamış olduğu, sıkıntı, korku ve endişe gibi duygulara bazı fizyolojik belirtilerinde eşlik ettiği kaygı hali şeklinde tanımlanabilir. Yakınmalar kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Anksiyete, bireylerde iç sıkıntısı, her an kötü bir şey olacakmış hissi ve bunaltı şeklinde ifade ettiği durumları yaşamasına sebep olmaktadır. Şiddetli ve uzun süren anksiyete bireyin günlük yaşantısını etkileyeceğinden kişi bunun altında ezilebilir. Anksiyete bireyin işlevselliğini bozduğu takdirde patolojik bir durum olarak görülebilmektedir (Tükel ve Alkın, 2000, s.551-552). Bireyin tehlikelerden korunması ve kendini geliştirmesi için hafif ve orta düzeyli anksiyete duymasında herhangi bir problem yoktur. Anksiyete yakınmaları kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bazı hastalar kas gerginliği ile yakınırken bazı hastalar baş ağrısından ve boyun tutulmasından yakınır (Türkçapar, 2004, s.12-16). Kaygı bireylerin bazı durumlarda kendini huzursuz ve çaresiz hissettiği zamanlarda ortaya çıkan temel duygulardandır. Kaygının düzeyi bazen çok yoğun bazen hafif olabilmektedir. Bireylerin en kaygılı olduğu yaş aralığı 0-2 yaş, bebeklik ve ergenlik dönemidir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003, s.65-71).

Kaygının meydana gelmesinde sosyal ve kültürel birçok etken bulunmaktadır. Kaygı, kişilerin duygusal bir durumudur. Bireylerin hayatını olumsuz yönde etkileyen duygu ve yaşam olaylarının kişisel kaygıya sebep olduğunu söylemek

mümkündür. Barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaçlarımızın karşılanması ve bazen yaşanan öngörülemeyen durumlar, belirsizlikler kaygı duygusunu artırabilmektedir. Uzun süreli ve yoğun kaygı, bireylerin sağlık problemleri gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir. Kaygı hali durumsal ya da kalıcı olabilmektedir (Pamuk, Hamurcu ve Armağan, 2014, s.293-316).

Çoban ve Güney Karaman'ın (2013) yılında 365 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmada, katılımcıların umutsuzluk ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. 21-35 yaş aralığındaki öğrencilerde kaygı ve umutsuzluk düzeyinin diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek olduğu ifade edilirken, kadın ve erkek öğrenciler arasında yaş gruplarına bağlı umutsuzluk ve kaygı düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark çıkmamaktadır.

Kaygı çeşitleri incelendiğinde durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı kavramlarından bahsedebiliriz. Yaşanan koronavirüs salgın süreci ile beraber ortaya çıkan psikolojik tepkilerin incelenmesi sonucu koronavirüs kaygısı kavramı da kaygı çeşitleri arasına eklenmiştir. Durumluluk kaygı, kişinin somut bir olaya maruz kaldığında duruma bağlı ortaya çıkan kaygı çeşididir. Süreklilik kaygı türü ise somut bir olayın olmadığı ve nedensiz ortaya çıkan bireyin huzursuzluk halidir (Öner, 1972, s.151-163). Freud'da üç farklı kaygı türünden bahsetmektedir. Söz konusu kaygı türleri ahlaki, gerçeklik ve nörolojik kaygılardır (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Gerçeklik kaygısı: Dış dünyadan gelen gerçek tehlike veya tehdit hissedildiği zaman ortaya çıkan duygusal tepki şeklinde tanımlanmaktadır. Kişilerin dış dünyadan gelen tehlikeleri engellemeye karşı tedbir almasını sağlayarak koruyucu fonksiyonlar gerçekleştirir. Ek olarak tehdidin kaynağı dış dünyada olduğu için kişilerin bu tehditten kendilerini uzak tutmaları mümkündür. Diğer kaygı türleri için bu olanaksız görünmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Nörolojik kaygı: Tehdide karşı verilen duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır. Ego benliğinin tehlikeli dürtülerini kontrol altına alamaması sebebiyle bu dürtülerin bilince ulaşması nörolojik kaygıyı oluşturmaktadır. Çocukluk çağında dürtülerini kontrol edemeyen ve kabul edilemez bir biçimde dışa vuran çocukların otorite modeli tarafından ceza alacağını bilmesidir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Ahlaki kaygı: Ego ve süperegö dürtüleri arasında çıkan çatışmanın varyantıdır. Kimliğin kabul etmediğı dürtüyü ifade etmek isterken, süperegödan gelen suçlama ve sınırlama şeklinde ifade edilebilmektedir. Kişiler süperegö tarafından cezalandırılma ve suçluluk duygusu ile karşı karşıya gelmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

1.8.6.1. Anksiyete Bozuklukları

DSM-V' e göre anksiyete bozukluklarının sınıflandırılması şu şekildedir.

- Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
- Seçici Konuşmazlık (Mutizm)
- Özgöl Fobi
- Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)
- Panik Bozukluğu
- Agorafobi
- Yaygın Kaygı Bozukluğu
- Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

1.8.6.2. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Ayrılma kaygısı olan bireyler, gelişim seviyesi ile örtüşmeyecek şekilde, evden veya bağlandığı kişilerden ayrılma korkusu ya da kaygı duyma durumu söz konusudur. Bireyin bu kaygı ya da korkusuna, bağlandığı insanların başına kötü bir olay geleceğı (kaçırılma, kaybolma veya kaza vb), onları kaybedebileceğı, onlardan ayrılmak mecburiyetinde kalacağı benzeri durumlar ve düşünceler sebep olmaktadır. Bireyin bağlı olduğu insanlardan uzaklaşma konusundaki ürkek davranışlarına ek olarak tekrar eden kâbuslar ve bedensel semptomlar (baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, karın ağrısı vb) bulunmaktadır. Bu kaygı bozukluğunu yaşayan bireylerin yalnız kalmaktan ve yalnız dışarı çıkmaktan olağanüstü düzeyde korkuları vardır.

Ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı koyabilmek için, 18 yaşından küçük kişilerde asgari dört haftalık bir zaman dilimi boyunca belirtilerin gözlenmesi gerekmektedir. Erişkin bireylerde ise bu süre altı ay ve daha fazladır (APA, 2013).

Söz konusu olan kaygı bozukluğu genetik geçişli olabileceği gibi aile tutumu, çevresel faktörler ile de bağlantılıdır. Çocuklar olaylara verdikleri tepkileri çoğu zaman anne ve babalarından gözlemledikleri ile öğrenirler. Ailelerinin abartılı ve kaygılı yaklaşımlarını gözlemleyen çocuklarda misal durumlarda aileleri ile benzer tepkiler verebilmektedir (Kaplan ve Sadock, 2004, s.534-540).

1.8.6.3. Seçici Konuşmazlık (Mutizm)

Seçici konuşmazlık, kişinin normal zamanda konuşuyor olmasına rağmen kendisinden konuşması beklenen toplumsal çevrelerde (okul benzeri) devamlı olarak konuşamıyor olmasıyla ifade edilmektedir. Bahsedilen bozukluk bireyin eğitim hayatı ve işi ile ilgili başarısını olumsuz etkilemektedir. Toplumsal iletişimini de negatif yönde etkiler. Bu bozukluğu olan çocuklar hane içinde aileleriyle konuşurken, toplumsal etkinliklerde diğerleriyle bir araya geldiklerinde konuşmayı başlatamaz ya da sürdüremez. Çocuklarda söz konusu bozukluğun görüldüğü durumlarda, kaygı, ağlama, tepinme, donakalma vb belirtiler görülebilmektedir. Tanı konması boyutunda, bozukluğun asgari bir ay süreyle gözlenmesi şartı arandığı belirtilmektedir (APA, 2013). Seçici konuşmazlık tanısı alan 5-15 yaş aralığında 36 çocuk ile yapılan bir araştırmada, çocuklara bilişsel davranışçı terapi uygulanmış ve mutizm belirtilerinin azaldığı belirtilmektedir (Lang ve ark., 2016, s.481-487).

1.8.6.4. Özgül Fobi

Korkulmayacak özel bir durum veya özel bir nesneye karşı ortaya çıkan olağanüstü düzeydeki korku fobi olarak adlandırılmaktadır. Korku kaynağı olan spesifik durum veya nesneden kaçınmaya karşı duyulan istek ve arzu ile karakterize olduğu ifade edilmektedir (Hovanec ve Chong, 2012, s.6-7). Özgül fobi her zaman bireyde gerçek tehlikeyle orantısız şekilde korku ve kaygı duygusunun yanı sıra kaçınma davranışlarının verilmesine sebep olabilir. İğne, yaralanma, kan (örn. enjeksiyon ve sağlık ile ilgili gelişmeler) hayvan (örn. böcekler ve köpekler vb) doğal çevre (fırtına, yükseklik vb) çeşitli özgül fobiler vardır. Tanı konabilmesi için

bozukluğun asgari altı ay ve daha uzun süre boyunca görülmesi şartı bulunmaktadır (APA,2013).

1.8.6.5. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Toplumsal kaygı bozukluğu aynı anlamda kullanılan sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) DSM-IV ile birlikte sosyal anksiyete bozukluğu olarak adlandırılmıştır. Sosyal fobi, bireyin bulunduğu kalabalık ortamlarda küçük düşme korkusunun sebep olduğu, fiziksel, davranışsal ve ruhsal semptomların meydana geldiği, bireyin işlevselliğinde düşmeye neden olan ruhsal bozukluk olarak adlandırılmaktadır. Söz konusu bozuklukta tüm toplumsal etkinlikler korku ve endişe duygularını ortaya çıkarmaktadır. SAB olan bireyler dolayısıyla endişe ve kaygı duydukları bu ortamlardan kaçınma davranışı sergiler. Anksiyeteye rağmen bu ortamlara tahammül etmeye çalıştıklarında çarpıntı, terleme, kızarma ve titreme gibi bedensel semptomlar gözlenmektedir (Kolat ve ark., 2015, s.122-129).

1.8.6.6. Panik Bozukluğu

Tekrarlayıcı ve ansızın ortaya çıkan panik atakları şeklinde isimlendirilen panik bozukluğunda, ataklar ansızın başlayıp birkaç dakika içerisinde maksimum seviyeye ulaşır. Panik bozukluğu olan bireyler ekonomik, toplumsal ve meslekleri ile alakalı sık sık problem yaşarlar. Anksiyete bozuklukları sebebiyle muayene olmaya giden bireyler içinde en yüksek oranı, bu bozukluğu olan kimseler meydana getirmektedir. Panik bozukluğu tanısı koyabilmek için bireyin tüm belirtilere sahip birden fazla beklenmedik panik atağının olmasına ihtiyaç duyulmaktadır (APA, 2013). Panik bozukluğun semptomları tıbbi rahatsızlıkların semptomlarına olan benzerliği sebebiyle, bedensel rahatsızlıklar ile panik bozuklukların belirtilerini ayırt etmek oldukça güçtür. Hayatında ilk kez atak geçiren kişiler, semptomlar sebebiyle korkar ve acil servise ya da doktora başvurur. Atağın panik bozukluk sebebiyle olduğunu bilmedikleri için psikiyatri servisi yerine başka tıbbi müdahaleler ile doğru tedaviye gecikebilmektedir. Yanlış teşhis ve müdahaleye maruz kalabilmektedirler (Dattilio, ve Salas-Auvert, 2000, s.58-59). Panik atakların yaşam boyu toplumda görülme sıklığı, tanı kriterlerine bağlı birçok ülkede %7 ile %9 arasında görülmektedir (Konkan ve ark., 2003, s.219).

1.8.6.7. Agorafobi

Bireyin değişik durumlardan korkması ve kaçınması agorafobi olarak tanımlanabilir. Örneğin yaşlılarda altına kaçırma veya düşme korkusu gibi. Semptomların görülmesi ile kişiler, yardım alamayacağını düşünüp farklı konulardan korku duyarak kaçınma davranışları göstermesi agorafobi olarak ifade edilebilmektedir. Bireyin korku duyabileceği durumlar, tek başına evin dışında olma, kalabalık ortamda bulunma, kapalı mekânlarda bulunma, açık mekânlarda bulunma, sıra bekleme veya toplu taşıma araçlarını kullanmadır (APA, 2013, s.120). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı, beşinci baskıda (DSM-5) Agorafobiyi panik bozukluktan ayrı, bir tanı olarak ifade etmektedir (APA, 2013, s.121).

1.8.6.8. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğunda (YAB); bireyin yaşam koşulları, gündelik rutin işleri, okul başarısı, mesleki sorumlulukları, sağlık ile alakalı ve benzeri çeşitli alanlarda toplumsal işlevselliğine zarar verecek sürekli ve olağanüstü düzeyde karamsarlık ve endişeleri vardır. Uyku problemleri, çabuk yorulma, odaklanmakta güçlük, sürekli bir gerginlik ve huzursuzluk hali ve fiziksel semptomlar ortaya çıkmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğu tanısı konulabilmesi için kaygı ve karamsarlık halinin minimum altı aydır devam etmesi şartı istenmektedir (APA, 2013; Bourne, 2010, s.17-18). Söz konusu bozuklukta tanı koyabilmek karmaşık bir süreçtir. Bireyler somatik semptomlar ile başvurmaktadır ve diğer anksiyete bozuklukları ile komorbiditesi oldukça yüksek görülmektedir.

1.8.7. Anksiyete Belirtileri

Anksiyete belirtileri ve düzeyleri kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmektedir. Bireylerin davranışları incelediğinde huzursuzluk, gerginlik, endişeli yüz ifadesi ve sıkılmış dişler gözlemlenmektedir. Bireyler anksiyeteyi tarif ederken nedenini bilmedikleri halde kötü bir haber alacakmış hissi ve korkudan söz etmektedirler. Otonom sinir sisteminin harekete geçmesi ile nefes almakta zorluk, kalp ritminin hızlanması, tremor, çarpıntı, idrara sık çıkma, ellerde ve ayaklarda uyuşukluk, göz bebeklerinin büyümesi şeklinde fizyolojik belirtiler görülmektedir. Anksiyetenin sosyal belirtileri, güven duygusunun azalması ya da kaybolması,

kendine güven duygusunun kaybolması, acizlik ve kendini geri çekme şeklinde belirtilmektedir (Pıçakçife, 2010, s. 368).

1.8.8. Anksiyete Epidemiyolojisi

Anksiyete yüksek komorbiditeye sahiptir ve birçok alanda bireyin işlevselliğini bozabilmektedir. Eğitim düzeyi, yaş, medeni durum, cinsiyet, stres, bireyin gelir düzeyi risk faktörleri arasında sayılabilir (Demet ve ark., 2005, s.133-144). Anksiyete bozuklukları, erkeklerde %19.2 ve kadınlarda %30.5 oranında görülmektedir (Ertan, 2008, s.28-30). Yapılan bir araştırmada kadınlarda anksiyete bozukluğu (%4,5-11.0), ergen ve yetişkin bireylerde (%3,7-9.3) ve kronik rahatsızlığı olan bireylerde (%1.4-70) şeklinde olduğu bulunmuştur (Remes, Brayne ve Lafortune, 2014, s. 384).

1.8.9. Koronavirüs Kaygısı

13 Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü koronavirüs vakalarının tüm dünya genelinde ortaya çıkması sebebiyle pandemi olarak ilan etmiştir (Til, 2020). Salgın hastalıklar kişilerde psikolojik etkiler yaratmaktadır. Hastalığın hızla bulaş sağlaması, hastalığın ağır geçirilme ihtimali, medyada çıkan haberler ve görseller kişilerde kaygı ve korku duygularının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Xiang ve ark., 2020, s.228–229). Pandemi süreçlerinde psikolojik etkenlerin kaygı ile yakından ilişkisi olduğuna dair bulgular mevcuttur (Wheaton ve ark., 2011, s.210-218). Yaşlılığın, koronavirüse yakalanma ve ölümle sonuçlanma riskini arttırdığı bilinmektedir. Yapılan bir araştırmada, yaşlılarda ölüm riskinin daha fazla olduğu, hastalık belirtilerinin ortaya çıkması 6 ile 41 gün aralığında seyrettiği ve 14 gün sonra ölümle bile sonuçlanabileceği belirtilmiştir (Wang, Tang ve Wei, 2020, s.441-447).

Koronavirüsün tedavisinde kesin tedavi yönteminin bulunamaması salgının olumsuz sonuçlar doğurarak devam etmesine sebep olmaktadır. Başlarda yüksek düzeyde endişe ve korku belirtileri ortaya çıksa da zamanla bu belirtiler kaygı bozukluğu gibi tanılara dönüşebileceği belirtilmektedir (Işıklı, 2020). Yapılan bir diğer araştırmada, 21-40 yaş arası bireylerde kaygı, stres ve depresyon oranlarının diğer yaş gruplarına oranla fazla olduğu bulunmuştur. Sebebinin ekonomik

problemler ile yakından ilgili olduğu belirtilmektedir (Eğren, 2021). Sırbistan'da 965 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, Covid-19 pandemisinde kişilerin psikolojik ihtiyaç ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rokvic, Sakan ve Zuljevic, 2020).

Koronavirüs ile ilgili yapılan bir diğerk çalışmada, Covid-19 pandemisinin yetişkenlerin yanı sıra çocuklar üzerinde de psikososyal anlamda etkileri olduğu belirtilmiştir (Akoğlu ve Karaaslan, 2020, s.99-103). Hizmet sektöründe faaliyet gösteren bir grup yetişkin birey ile yapılan bir çalışmada ise, kaygı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre pandemi süreci ile bireylerin kaygı düzeylerinin yükseldiğı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarının ise düştüğü belirtilmektedir (Baykal, 2020, s.68-80).

Yılmaz Karaman ve Yastıbaşı (2021) yaptıkları araştırmada Covid-19 pandemi sürecinde araştırmaya katılım sağlayan bireylerin %13.7'sinde depresyon, %26.4'ünde ise hafif düzeyde travma sonrası stres bozukluğu ve %26.7'sinde yaygın anksiyete bozukluğu belirtileri olduğu belirtilmektedir.

Çelik ve Diker (2021) yaptıkları araştırmada COVID-19'un bedensel ve biyolojik yan etkilerine ek olarak önemli psikolojik etkilerinin varlığı saptanmıştır ve bu etkilerin başında, stres, kaygı, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar olduğunu ifade etmektedirler.

Covid-19 pandemi sonrası 20-60 yaş aralığında bulunan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının incelendiğı bir çalışmada pandemi sonrası korku, kaygı ve umutsuzluk duygularının yoğun olarak hissedildiğı belirtilmiştir. Salgın sürecinde ölümle sonuçlanan vakaların bireylerde kaygı düzeyini arttırdığı ve olumsuz düşüncelere daha fazla yoğunlaştığı belirtilmektedir (Tönbul, 2020, s.159-174).

Pandemi sürecinde yapılan araştırmalarda virüsten kadınların erkeklere oranla daha fazla olumsuz yönde etkilendikleri ve bu sebeple kaygı düzeylerinin yükseldiğı belirtilmiştir. Kadınlar erkeklere kıyasla COVID-19 hastalığını daha bulaşıcı ve ölümcül olduğunu düşünmekte, buna bağılı olarak kaygı düzeylerinin yükseldiğı ifade edilmektedir (Çırakoğlu, 2011).

Son olarak Duman (2020) tarafından yapılan diğ er bir araştırmada ise belirsizliğı tahammülsüzlük ve COVID-19'a bağılı gelişen korku düzeyi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğı tahammülsüzlük ile COVID-19'un meydana getirdiğı korkunun orta düzeyde olduğı çıkmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırmanın modeli, bu araştırmaya katılım sağlayan çalışma grubu, veri toplama araçları ve bu verilerin analizi için kullanılan istatistik yöntemlerinden bahsedilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada çiftlerin; ilişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısı ile birlikte incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama model kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denmektedir. Bu modelde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve eğer değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılmaktadır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, çevrimiçi ortamda Google Formlar ile hazırlanmış olan ankete Facebook, Instagram ve Twitter sosyal medya platformlarında, Whatsapp gruplarında paylaşılmasıyla katılım sağlayan 423 yetişkin birey oluşturmuştur. Anket 2021 yılında, Ocak ve Nisan aylarında katılımcılara uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılım sağlayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacı ile Sosyo-Demografik Bilgi Formu, çiftlerin ilişkilerde mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ), yakınlık korkusu düzeylerini belirlemek amacıyla Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ), koronavirüs kaygısı düzeylerini belirlemek amacıyla Koronavirüs Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik Bilgi Formu toplam 15 sorudan oluşmaktadır. Sorular katılımcılar ile ilgili yeterli bilgiye ulaşabilmek amacı ile belirlenmiştir. Katılım sağlayan bireylere; yaş, cinsiyet, çalışma durumu, medeni durumu, romantik partnerlerinin eğitim durumu, partner ile varsa yaş farkı, çalışma durumu, pandeminin kişinin ve partnerinin iş durumunu nasıl etkilediği, COVID-19'a yakalanıp yakalanmadıkları, pandemi sürecinde partneri ile mi yoksa ayrı mı vakit geçirdikleri, pandeminin yaşam tarzlarını nasıl değiştirdiği ve pandeminin partner ile çatışma ve uyumsuzluğu artırıp artırmadığı hakkında sorular sorulmuştur.

2.3.2. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği Fletcher ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiştir. 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; mutluluk, sevgi, ilişki istikrarı, genel doyum, ilişkiye bağlılık ve ilişki içinde ki sorunların ciddiyeti ile ilgili algıları ölçmektedir (Fletcher ve ark., 1990, s.243-255). Sorular 7 basamaklı bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. (örn. hiç sevmiyorum 1...2...3...4...5...6...7 çok seviyorum gibi). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 42, en düşük puan ise 6 'dır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87'dir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .90'dır. Ölçüt geçerliği için 'Triangular Love Scales' kullanılmıştır. Geçerlik katsayısı .82'dir. Tutarel-Kışlak tarafından 2002 yılında Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Tutarel-Kışlak, 2002, s.37-43).

2.3.3. Yakınlık Korkusu Ölçeği

Descutner ve Thelen (1991) tarafından geliştirilmiştir. İlişkilerde yakınlıktan kaçınma davranışını ölçmek amacıyla oluşturmuştur. Elibol ve Sevi-Tok tarafından 2018 yılında ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Elibol ve Sevi-Tok, 2018, s.7-11). 35 maddeden oluşmaktadır. 5 basamaklı likert tipi (1... Hiç bana uygun değil, 5... Kesinlikle bana uygun bir özellik) şeklinde bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,89'dur. Toplam puanın yanı sıra üç faktörlü bir yapısı bulunmaktadır: hayali yakınlık korkusu, hayali açıklık ve geçmiş dönem yakınlık korkusu (Ingersoll ve ark., 2008, s.270–279).

2.3.4. Koronavirüs Kaygısı Ölçeği

Lee (2020) tarafından geliştirilmiştir (Lee, 2020, s.393-401). 775 kişiden toplanan veri ile oluşturulmuştur. Beşli likert tipi bir ölçektir. 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 0-4 arasında puanlanmaktadır. Ters yönlü madde bulunmamaktadır. Yapılan analizler sonucunda %90'lık bir ölçüm duyarlılığı ve %85'lik tanı özgülüğü olduğu hesaplanmıştır. İç tutarlılık için 0,93'lük Cronbach-Alfa değeri ile güvenilir, tematik ve psikometrik anlamda tutarlı bir ölçüm aracı olarak kullanılabilirliği ortaya konmuştur (Akkuzu ve ark., 2020, s.63-67).

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce başlangıç analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda verilerin doğruluğu, kayıp değerler, aykırı değerler incelenmiştir. İlk normallik testlerine bakılmış, verilerin normal dağılmadığı gözlemlenmiş ve parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Betimsel verilerin analizinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma, basıklık, çarpıklık ve cronbach alfa değerleri kullanılmıştır. Demografik değişkenlere göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarını karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonrasında hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için pairwise comparison testi uygulanmıştır. İlişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı, yakınlık korkusu puanları ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Analizler için güven aralığı %95 olarak tespit edilmiş, $p < .05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, toplanan verilere göre bireylerin demografik özellikleri, ölçeklerin tanımlayıcı bilgileri, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, Koronavirüs Kaygısı Ölçeği ve Yakınlık Korkusu Ölçeği kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	283	70.4
	Erkek	119	29.6
Medeni durum	Evli	307	76.4
	Bekâr	75	18.7
	Nişanlı/Sözlü	20	5.0
Çalışma durumu	Çalışıyorum	211	52.5
	Çalışmıyorum	191	47.5
Partnerin çalışma durumu	Çalışıyor	294	73.1
	Çalışmıyor	108	26.9
Eğitim durumu	İlköğretim	44	10.9
	Lise	120	29.9
	Üniversite	183	45.5
	Yükseköğrenim	55	13.7
Partnerin eğitim durumu	İlköğretim	58	14.4
	Lise	143	35.6
	Üniversite	141	35.1
	Yükseköğrenim	60	14.9
Partnerle yaş farkı	Aynı yaştayız	94	23.4
	Benim yaşıml büyük	122	30.3
	Benim yaşıml küçük	186	46.3
Pandeminin iş durumuna etkisi	Zaten çalışmıyorum	157	39.1
	İşime gitmeye devam ettim	165	41.0
	Evden çalışmaya devam ettim	46	11.4
	İşten ayrıldım/çalışamıyorum	34	8.5
Pandeminin partnerin iş durumuna etkisi	Zaten çalışmıyor	98	24.4
	İşi gitmeye devam etti	252	62.7
	Evden çalışmaya devam etti	42	10.4
	İşten ayrıldı/çalışamadı	10	2.5
Koronavirüse enfekte olma	Evet	45	11.2
	Hayır	357	88.8
Partnerin koronavirüse enfekte olması	Evet	38	9.5
	Hayır	364	90.5
Pandemide partnerle birlikte/ayrı yaşama	Ayrı	89	22.1
	Birlikte	313	77.9
Pandeminin yaşam tarzınızı etkilemesi	Evde daha fazla zaman geçirmek zorunda kaldım	390	97.0
	Evde daha az zaman geçirmek zorunda kaldım	12	3.0
Pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı arttırması	Evet	127	31.6
	Hayır	275	68.4
		$\bar{x}$	ss
Yaş		37.7	11.3

Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir. Katılımcıların %70.4’ü kadın, %29.6’sı erkektir. Katılımcıların %76.4’ü evli, %18.7’si bekâr, %5’i sözlü veya nişanlıdır. Katılımcıların %52.5’i çalışıyor, %47.5’i çalışmıyor. Katılımcıların partnerlerinin %73.1’i çalışıyor, %26.9’u çalışmıyor. Katılımcıların %10.9’u ilköğretim, %29.9’u lise, %45.5’i üniversite, %13.7’si yükseköğrenim mezunudur. Katılımcıların partnerlerinin %14.4’ü ilköğretim, %35.6’sı lise, %35.1’i üniversite, %14.9’u yükseköğrenim mezunudur. Katılımcıların %23.4’ü aynı yaşta, %30.3’ü daha büyük yaşta, %46.3’ü daha küçük yaşta. Katılımcıların %39.1’i pandemide zaten çalışmıyordu, %41’i işe gitmeye devam etti, %11.4’ü evden çalışmaya devam etti, %8.5’i işten çıktı veya çalışmadı. Katılımcıların partnerlerinin %24.4’ü pandemide zaten çalışmıyordu, %62.7’si işe gitmeye devam etti, %10.4’ü evden çalışmaya devam etti, %2.5’i işten çıktı veya çalışmadı. Katılımcıların %11.2’si koronavirüse enfekte oldu, %88.8’i olmadı. Katılımcıların partnerlerinin %9.5’i koronavirüse enfekte oldu, %90.5’i olmadı. Katılımcıların %22.1’i pandemide partneriyle birlikteydi, %77.9’u ayrıydı. Katılımcıların %97’si pandemide evde daha fazla zaman geçirmek zorunda kaldı, %3’ü evde daha az zaman geçirmek zorunda kaldı. Katılımcıların %31.6’sı pandeminin partneriyle ilişkisinde çatışmayı arttırdığını düşünüyor, %68.4’ü düşünmüyor. Katılımcıların yaş ortalaması 37.7 ± 11.3 ’tür.

Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	402	34.80	6.75	-1.31	1.75	.85
Koronavirüs Kaygısı Ölçeği	402	1.63	2.60	2.01	3.77	.81
Yakınlık Korkusu Ölçeği	402	109.53	17.49	.02	2.34	.79

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. İlişkilerde Mutluluk Ölçeğinin ortalaması 34.80, standart sapması 6.75, çarpıklık değeri -1.31, basıklık değeri 1.75, cronbach alfa değeri .85’dir. Koronavirüs Kaygısı Ölçeğinin ortalaması 1.63, standart sapması 2.60, çarpıklık değeri 2.01, basıklık değeri 3.77, cronbach alfa değeri .81’dir. Yakınlık Korkusu Ölçeğinin ortalaması 109.53, standart sapması 17.49, çarpıklık değeri .02, basıklık değeri 2.34, cronbach alfa değeri .79’dur.

Tablo 3: Yaş ile Araştırmada Kullanılan İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi

		İMÖ	KKÖ	YKÖ
Yaş	r	-.083	-.083	.068

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 3’de yaş değişkeni ile araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre yaş değişkeni ile ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları arasında anlamlı korelasyon tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4: İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi

		1	2	3
1-İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	r	1	-.103*	.117*
2-Koronavirüs Kaygısı Ölçeği	r		1	.074
3-Yakınlık Korkusu Ölçeği	r			1

* $p<.05$

Tablo 4’de araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk ve koronavirüs kaygısı puanları arasında negatif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r=-.103$, $p=.038$). İlişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r=-.117$, $p=.019$). Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları anlamlı korelasyon olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 5: Cinsiyete Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	P
İMÖ	Kadın	283	189.71	53687.50	13501.500	.002
	Erkek	119	229.54	27315.50		
KKÖ	Kadın	283	211.97	59987.50	13875.500	.002
	Erkek	119	176.60	21015.50		
YKÖ	Kadın	283	208.77	59081.00	14782.000	.053
	Erkek	119	184.22	21922.00		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 5’de cinsiyete göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre erkeklerin ilişkilerde mutluluk puanları ($U=13501.500$, $p=.002$) kadınların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Kadınların koronavirüs kaygısı puanları ($U=13875.500$, $p=.002$) erkeklerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yakınlık korkusu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 6: Medeni Durum Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	H	Sd	P	Fark
İMÖ	Evli	307	202.41	5.210	2	.074	-
	Bekâr	75	184.68				
	Nişanlı/Sözlü	20	250.68				
KKÖ	Evli	307	200.22	1.901	2	.387	-
	Bekâr	75	198.25				
	Nişanlı/Sözlü	20	233.35				
YKÖ	Evli	307	202.93	1.856	2	.395	-
	Bekâr	75	188.94				
	Nişanlı/Sözlü	20	226.58				

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 6’da medeni duruma göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 7: Çalışma Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\Sigma_{\text{sıra}}$	U	P
İMÖ	Çalışıyor	211	206.15	43497.50	19169.500	.397
	Çalışmıyor	191	196.36	37505.50		
KKÖ	Çalışıyor	211	195.90	41335.00	18969.000	.268
	Çalışmıyor	191	207.69	39668.00		
YKÖ	Çalışıyor	211	194.42	41022.50	18656.500	.199
	Çalışmıyor	191	209.32	39980.50		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 7’de çalışma durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında çalışma durumuna göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 8: Partnerin Çalışma Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}_{\text{sıra}}$	$\Sigma_{\text{sıra}}$	U	P
İMÖ	Çalışıyor	294	201.65	59286.00	15831.000	.965
	Çalışmıyor	108	201.08	21717.00		
KKÖ	Çalışıyor	294	208.20	61210.00	13907.000	.038
	Çalışmıyor	108	183.27	19793.00		
YKÖ	Çalışıyor	294	204.63	60160.00	14957.000	.373
	Çalışmıyor	108	192.99	20843.00		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 8’de partnerin çalışma durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre çalışan partnerlerin koronavirüs kaygısı puanları ($U=13907.000$, $p=.038$) çalışmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. İlişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanlarında partnerin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 9: Eğitim Durumu Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}_{\text{sıra}}$	H	Sd	P	Fark*
İMÖ	1-İlköğretim	44	220.63	6.110	3	.106	-
	2-Lise	120	202.88				
	3- Üniversite	183	206.07				
	4-Yükseköğretim	55	167.99				
KKÖ	1-İlköğretim	44	176.03	12.152	3	.007	4>1 ve 2
	2-Lise	120	186.87				
	3- Üniversite	183	205.72				
	4-Yükseköğretim	55	239.76				
YKÖ	1-İlköğretim	44	203.25	1.991	3	.574	-
	2-Lise	120	211.28				
	3- Üniversite	183	192.93				
	4-Yükseköğretim	55	207.27				

*Pairwise comparison, İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 9'da eğitim duruma göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre yükseköğrenim mezunu olanların koronavirüs kaygısı puanları ($H=12.152$, $p=.007$), ilköğretim ve lise mezunlarının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. İlişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 10: Partnerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	H	Sd	p	Fark*
İMÖ	1-İlköğretim	58	205.65	.471	3	.925	-
	2-Lise	143	197.90				
	3- Üniversite	141	205.42				
	4-Yükseköğrenim	60	196.85				
KKÖ	1-İlköğretim	58	192.49	.798	3	.850	-
	2-Lise	143	205.03				
	3- Üniversite	141	203.92				
	4-Yükseköğrenim	60	196.10				
YKÖ	1-İlköğretim	58	164.23	8.058	3	.045	2>1
	2-Lise	143	213.13				
	3- Üniversite	141	199.98				
	4-Yükseköğrenim	60	213.39				

*Pairwise comparison, İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 10'da partnerin eğitim duruma göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre lise mezunu olanların yakınlık korkusu puanları ($H=8.058$, $p=.045$), ilköğretim mezunlarının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. İlişkilerde mutluluk ve koronavirüs kaygısı puanlarında partnerin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 11: Partnerle Yaş Farkı Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	H	Sd	p	Fark
İMÖ	Aynı yaştayız	94	200.23	2.678	2	.262	-
	Benim yaşıml büyük	122	215.18				
	Benim yaşıml küçük	186	193.17				
KKÖ	Aynı yaştayız	94	190.09	3.520	2	.172	-
	Benim yaşıml büyük	122	194.09				
	Benim yaşıml küçük	186	212.13				
YKÖ	Aynı yaştayız	94	196.51	2.688	2	.261	-
	Benim yaşıml büyük	122	190.20				
	Benim yaşıml küçük	186	211.43				

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 11’de partnerle olan yaş farkı değişkenine göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında partnerle olan yaş farkı değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 12: Pandeminin Çalışma Durumunu Etkilemesi Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	H	Sd	p	Fark
İMÖ	Zaten çalışmıyorum	157	202.81	3.583	3	.310	-
	İşime gitmeye devam ettim	165	207.56				
	Evden çalışmaya devam ettim	46	201.16				
	İşten ayrıldım	34	166.49				
KKÖ	Zaten çalışmıyorum	157	210.06	2.458	3	.483	-
	İşime gitmeye devam ettim	165	199.52				
	Evden çalışmaya devam ettim	46	183.66				
	İşten ayrıldım	34	195.72				
YKÖ	Zaten çalışmıyorum	157	209.31	2.304	3	.512	-
	İşime gitmeye devam ettim	165	191.60				
	Evden çalışmaya devam ettim	46	212.09				
	İşten ayrıldım	34	199.18				

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 12’de pandeminin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandeminin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 13: Pandeminin Partnerin Çalışma Durumunu Etkilemesi Değişkenine Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	H	sd	p	Fark
İMÖ	Zaten çalışmıyordu	98	212.36	2.991	3	.393	-
	İşine gitmeye devam etti	252	202.08				
	Evden çalışmaya devam etti	42	177.07				
	İşten ayrıldı	10	183.10				
KKÖ	Zaten çalışmıyordu	98	184.38	3.935	3	.269	-
	İşine gitmeye devam etti	252	204.94				
	Evden çalışmaya devam etti	42	218.38				
	İşten ayrıldı	10	211.60				
YKÖ	Zaten çalışmıyordu	98	195.37	.381	3	.944	-
	İşine gitmeye devam etti	252	203.08				
	Evden çalışmaya devam etti	42	204.95				
	İşten ayrıldı	10	207.20				

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 13’de pandeminin partnerin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandeminin partnerin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 14: Koronavirüse Enfekte Olma Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	P
İMÖ	Evet	45	234.12	10535.50	6564.500	.045
	Hayır	357	197.39	70467.50		
KKÖ	Evet	45	213.70	9616.50	7483.500	.415
	Hayır	357	199.96	71386.50		
YKÖ	Evet	45	217.27	9777.00	7323.000	.334
	Hayır	357	199.51	71226.00		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 14’de koronavirüse enfekte olma durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre enfekte olanların ilişkilerde mutluluk puanları (U=6564.500, p=.045) olmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında koronavirüse enfekte olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur (p>.05).

Tablo 15: Partnerin Koronavirüse Enfekte Olması Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	P
İMÖ	Evet	38	223.70	8500.50	6072.500	.214
	Hayır	364	199.18	72502.50		
KKÖ	Evet	38	226.70	8614.50	5958.500	.126
	Hayır	364	198.87	72388.50		
YKÖ	Evet	38	222.72	8463.50	6109.500	.236
	Hayır	364	199.28	72539.50		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 15’de partnerin koronavirüse enfekte olma durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında partnerin koronavirüse enfekte olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur (p>.05).

Tablo 16: Pandemide Partnerle Beraber Yaşama Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	P
İMÖ	Ayrı	89	176.60	15717.00	11712.000	.021
	Birlikte	313	208.58	65286.00		
KKÖ	Ayrı	89	203.84	18142.00	13720.000	.814
	Birlikte	313	200.83	62861.00		
YKÖ	Ayrı	89	199.96	17796.50	13791.500	.887
	Birlikte	313	201.94	63206.50		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 16'da pandemide partnerle beraber yaşama durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre birlikte yaşayanların ilişkilerde mutluluk puanları (11712.000, $p=.021$) ayrı yaşayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandemide partnerle beraber yaşama durumuna değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 17: Pandeminin Yaşam Tarzınızı Etkileme Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	P
İMÖ	Evde daha fazla zaman	390	203.06	79193.50	1731.500	.123
	Evde daha az zaman	12	150.79	1809.50		
KKÖ	Evde daha fazla zaman	390	201.29	78502.00	2257.000	.819
	Evde daha az zaman	12	208.42	2501.00		
YKÖ	Evde daha fazla zaman	390	202.97	79158.00	1767.000	.148
	Evde daha az zaman	12	153.75	1845.00		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 17'de pandeminin yaşam tarzınızı etkileme durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandeminin yaşam tarzınızı etkileme durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 18: Pandeminin Partnerle İlişkide Çatışmayı Artırması Durumuna Göre İMÖ, KKÖ ve YKÖ Puanlarının Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	P
İMÖ	Evet	127	134.09	17030.00	8902.000	.000
	Hayır	275	232.63	63973.00		
KKÖ	Evet	127	226.67	28787.00	14266.000	.001
	Hayır	275	189.88	52216.00		
YKÖ	Evet	127	190.12	24145.00	16017.000	.182
	Hayır	275	206.76	56858.00		

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, KKÖ: Koronavirüs Kaygısı Ölçeği, YKÖ: Yakınlık Korkusu Ölçeği

Tablo 18’de pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırması durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Buna göre pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırmadığını düşünenlerin ilişkilerde mutluluk puanları (U=8902.000, p=.000) artırdığını düşünenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırdığını düşünenlerin koronavirüs kaygısı puanları (U=14266.000, p=.001) artırmadığını düşünenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yakınlık korkusu puanlarında pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırması durumuna değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur (p>.05).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışma çiftlerin ilişkilerinde mutluluk ve yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısı ile birlikte incelenmesi ve farklı demografik değişkenlere göre incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, literatür gözden geçirilerek çiftlerin ilişkilerindeki mutluluklarının, yakınlık korkularının ve koronavirüs kaygısı değişkenleri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Ek olarak bazı demografik değişkenlerin de ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu ile ilişkili olabileceği de varsayılarak cinsiyet, yaş, medeni durum, partnerin yaşı, eğitim düzeyi, partnerin eğitim düzeyi, partnerinin ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durumu, pandemi sürecinde birlikte mi ayrı mı vakit geçirdikleri, koronavirüse yakalanıp yakalanmadıkları, pandeminin ilişkilerinde çatışmayı arttırıp arttırmadığı gibi değişkenler de bu araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın sorusuna göre çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre ilişkilerde mutluluk ve koronavirüs kaygısı puanları arasında negatif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiş ve ilişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Son olarak koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle çiftlerin ilişkilerinde ki mutluluk arttıkça, ilişkilerinde partnerlerin yakınlık korkusu da artarken, ilişkilerinde ki mutluluk düzeyleri puanları azaldıkça koronavirüs kaygılarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatüre bakıldığında bu bulgulara benzer olarak SARS salgını döneminde yapılan bir çalışmada, enfekte olan bireylerde öfke, mutsuzluk, yalnızlık duyguları meydana geldiği ve temaslı olmaları sebebiyle sevdiklerine bulaştırma korkuları yaşadıkları belirtilmiştir (Maunder ve ark., 2003, s.1924-1932). Mutlu bir ilişki için önemli etkenlerden biri de yakın ilişkidir. Çiftler birbirleri ile yakın ilişkiler kurdukça mutlu olur, aralarındaki sevgi bağı güçlenir. Dolayısıyla uzun süreli ilişkilere bakıldığında karşılıklı sevgi ilişkisi eşlerin birbirlerine yakınlık kurduğu ve

ilginin karşılıklı şekilde yeterli düzeyde paylaşıldığı görülmektedir (Doğan, 2012, s.49-60).

Araştırmanın diğer bir sorusu olan çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanları ile yaş değişkeni arasında korelasyon olup olmadığıdır. Yapılan analiz sonucuna göre yaş değişkeni ile ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilememiştir. Yapılan literatür taraması sonucu, çiftlerin yaş farkı ile ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaş ile evlilik doyumu ve uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalarda söz konusu değişkenler arasında ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Yeşiltepe ve Çelik, 2014).

Erkeklerin ilişkilerde mutluluk puanları kadınların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Kadınların koronavirüs kaygısı puanları erkeklerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yakınlık korkusu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Elde edilen bulgular doğrultusunda erkeklerin kadınlara göre, ilişkilerinde pandemi döneminde birlikte vakit geçirmeleri, koronavirüse yakalanıp yakalanmaları vs gibi değişkenlerin ilişkilerde mutluluklarını etkilemediğini aksine arttığını söylemek mümkündür. Kadınların ise pandemi süreci ile evdeki iş yükü ve hane içindeki çatışmaların artması gibi sebepler ile ilişkilerdeki mutluluk puanlarının düşük çıktığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında söz konusu çalışma ile benzer bulgulara rastlanmıştır. Koronavirüs pandemi döneminde yapılan bir araştırmaya katılım sağlayan bireylerin, COVID-19'a tutulma düşünceleri çoğaldıkça anksiyetelerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca kadınların kaygı düzeylerinin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Artan ve ark., 2020, s.101-107). Genç'in (2013) yaptığı çalışmada, kadın ve erkeklerin kaygı düzeyleri incelenmiş ve kadınların kaygı düzeylerinin erkeklerin kaygı düzeyi puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı ölçek puanlarında pandeminin çalışma durumunu etkilemesi ve partnerin çalışma durumunu etkilemesi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Literatüre bakıldığında bu çalışmanın bulgularına benzemeyen fakat ilişkilerde mutluluk ve ekonomik durum değişkenini ele alan ve sonuçlarına bakıldığında ekonominin ilişkilerde mutluluğu etkilediği görülen çalışmalar bulunduğu görülmüştür. Stack ve Eshleman'ın (1998) yılında yaptığı araştırmada, evli bireylerin evli olmayanlara oranla daha mutlu olduğu ve ekonomik doyum ile yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. Şener'in (2002) yılında yaptığı araştırmada erkeklerin ve kadınların çalışmasının evlilikte uyumu arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni eğitim durumuna göre çiftlerin ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırıldığında, lise mezunu olanların yakınlık korkusu puanları ilköğretim mezunu olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Bir diğer ifade ile eğitim düzeyi yükseldikçe bireyler daha bilinçli olmaktadır ve ilişkilerinde yakınlık korkusu düzeyleri buna bağlı olarak artış gösterdiği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde söz konusu değişkenler ile ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Partnerin eğitim durumu değişkenine göre yükseköğrenim mezunu olanların koronavirüs kaygısı puanları, ilköğretim ve lise mezunlarının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. İlişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık yoktur. Bir diğer ifade ile yükseköğrenime sahip bireyler pandemi ve pandeminin doğuracağı sonuçların lise ve ilköğretim düzeyi öğrenim görmüş bireylere göre daha bilinçli şekilde ile yaklaşacağı ve bu yüzden koronavirüs kaygı puanlarının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Söz konusu çalışma ile ilgili literatür incelendiğinde, Cao ve ark.'nın (2020), COVID-19 salgının Çin'deki üniversite öğrencileri üzerindeki psikolojik etkisi adlı araştırmasında salgın sebebiyle kaygı yaşayan öğrenciler %24,9'dur. Ekonomik faaliyetlerin yanında akademik faaliyetler ile kaygı belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmektedir. Eğren' nin (2021) yaptığı bir diğer araştırmada, 21-40 yaş arası bireylerde kaygı, stres ve depresyon oranlarının diğer yaş gruplarına oranla fazla olduğu bulunmuştur. Sebebinin ise ekonomik problemler ile yakından ilgili olduğu belirtilmektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre çalışan partnerlerin koronavirüs kaygısı puanları çalışmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Çalışan bireylerin enfekte olma riski daha yüksek olması sebebi ile koronavirüs kaygısı puanlarının yüksek çıktığı düşünülmektedir. Söz konusu bulgular göz önünde

bulundurularak literatür incelendiğinde, Kang ve ark. (2020), sağlık çalışanları ile yaptıkları çalışmada, pandemi sebebiyle uzayan çalışma saatleri, yüksek enfeksiyon kapma riskleri, koruyucu ekipman yetersizliği, bedensel yorgunluk, ailelerinden ayrı kalma gibi sebepler ile diğer bireylere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik sorun ile karşılaştıkları sonucuna varılmıştır. Salgın hastalıklar esnasında iş yükünün artması, çalışan bireylerin çalışma koşullarının zorlaşmasına sebep olmaktadır (Türk, Bingöl ve Ak, 2020, s.612-632). Örneğin pandemi döneminde sağlık çalışanlarının evlerinden ve ailelerinden uzak kalması, bulaşıcılığı yüksek olan enfekte olmuş hastalar ile yakından ilgilenmeleri kaygı düzeylerini arttırmaktadır. SARS salgını sırasında hastaların tedavisinde görev yapan sağlık çalışanları SARS salgını hastalarının tedavisinde görev almayan sağlık çalışanları ile yapılan bir araştırmada tedavide görev yapan sağlık çalışanlarının tükenmişlik seviyeleri, psikolojik sıkıntıları ve travma sonrası stres puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmektedir (Lancee ve ark., 2008, s.91-95).

COVID-19 salgını ile aile ilişkileri, özel ve bireysel ilişkiler, bireylerin çalışma koşulları etkilenmiştir ve günlük yaşam düzenlerinde farklılıklar yaşanmıştır. Pandemi sürecinde eğitim ve öğrenim gören öğrenciler, işsiz ya da geliri düşük olan bireyler ve ev hanımları süreçten rahatsız olduklarını belirtmektedirler (Bozkurt, 2020, s.115-136). Salgının birçok etkisinin yanı sıra daha önce zaten ilişkilerinde problem yaşanan çiftler için daha fazla güçlükler getireceği varsayılmaktadır (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020, s.304-318).

Bu araştırmanın diğer bir bulgusuna göre koronavirüse enfekte olma durumu değişkeni, ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, enfekte olanların ilişkilerde mutluluk puanları, olmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Partnerin enfekte olma durumuna göre değişkenler arasında anlamlı bir fark yoktur. Başka bir ifadeyle enfekte olan bireyler evde zorunlu karantina sebebiyle partneri ile daha fazla zaman geçirmek zorunda kaldığı ve kaybetme korkusu ile orantılı ilişkilerindeki mutluluk puanlarının arttığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında söz konusu çalışma ile ilgili benzer bulgulara rastlanmıştır. Yapılan nitel bir çalışmada, ailelerin pandemi süreci ile aile yaşamlarının ne şekilde etkilendiği ile ilgili görüşleri araştırılmıştır. 26 ebeveyn ile gerçekleştirilen çalışmada

Covid-19 pandemi sürecinde ailelerin hanelerinde ve günlük yaşamlarında olumlu farklılıklar olduğu, anne baba ve çocuk olarak birlikte daha fazla etkinlik yaptıkları, etkileşimlerinin olumlu yönde çoğaldığı belirtilmiştir (Başaran ve Aksoy, 2020, s.668-678).

Bu araştırma bulgularına göre partner ile birlikte mi ayrı mı vakit geçirme değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı sorusunun analizleri incelendiğinde, birlikte yaşayan çiftlerin ilişkilerde mutluluk puanları, ayrı yaşayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandemi de partnerle beraber yaşama değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Bir diğer ifade ile pandemi döneminde sevdiklerinden ve ailelerinden uzakta kalmak bireylerde kaygıya ve strese sebep olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla birlikte yaşayan çiftlerin ilişkilerinde mutluluk puanları birlikte yaşamayan çiftlere oranla daha yüksek çıkmıştır. Özbek (2016), evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarını incelemek üzere yaptığı çalışmada, evli bireylerin yaşam doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Öznel iyi oluş ve ailelerinin mutluluk düzeylerini incelemek için yapılan bir çalışmada, evli olan çiftlerin evli olmayan çiftlere göre daha mutlu olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin, düşük olanlardan daha mutlu olduğu ve son olarak kadın bireylerin erkeklerden daha mutlu olduğu belirtilmiştir (Kangal, 2013, s.214-233). Yine araştırmanın diğer bulgularından, pandeminin yaşam tarzınızı etkileme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Söz konusu değişkenler ile ilgili literatür incelendiğinde benzer bulgulara rastlanamamıştır. Söz konusu bulguların aksine yapılan bir çalışmada, pandemi ile beraber çekirdek ailelerde, ailelerin hane içi uyum düzeyleri incelendiğinde anlamlı düşüşlerin olduğu sonucuna varılmıştır (Zülfikar ve Özmen, 2020, s.251-262).

Bu araştırma bulgularına göre partnerle ilişkide pandemi sürecinin çatışmayı arttırmadığını düşünenlerin ilişkilerde mutluluk puanları, arttırdığını düşünenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı arttırdığını düşünenlerin koronavirüs kaygısı puanları ise arttırmadığını düşünenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yakınlık korkusu puanlarında pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı arttırması durumu

değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile COVID-19 sebebiyle yaşanan sosyal izolasyon bireylerin evde aileleriyle daha fazla zaman geçirmesine neden olmuştur ve bu sayede aile fertleri ev içinde çeşitli görev paylaşımları ve etkinlikler yaparak birlikte vakit geçirmiştir. Birlikte her zamankinden fazla vakit geçiren ve bu sebeple aralarındaki çatışmaların azaldığını düşünen çiftlerin ilişkilerinde daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Koronavirüs kaygısı yaşayan çiftlerin pandemi sürecinin partneri ile arasındaki çatışmayı arttığını düşündüğü görülmektedir. Bireylerin yaşadıkları kaygının ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Söz konusu değişkenler için yapılan literatür taramasında benzer çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan bir araştırmada aile bireyleri evde daha fazla zaman geçirmeye başlaması ile önceden yapılan çatışmaların azaldığı ve bireylerin kaygı düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (De Vos, J., 2020).

Yapılan diğer bir araştırmada Covid-19 pandemisinde stres, anksiyete, sosyal izolasyon, iş kaybı, maaşlarının düşüklüğü, depresyon belirtisi göstermeleri, kronik rahatsızlığı olan çocukların ebeveyni olmak çiftlerin ilişki memnuniyetlerinde risk faktörü oluşturduğu belirtilmektedir (Martínez-Libano ve Yeomans, 2021, s.1848-1860).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma çiftlerin ilişkilerinde mutluluk ve yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısı ile birlikte incelenmiştir. Ayrıca farklı demografik değişkenler bakımından da incelenmiştir.

Araştırmada yaş değişkeni ile ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları arasında anlamlı korelasyon tespit edilmemiştir. İlişkilerde mutluluk ve koronavirüs kaygısı puanları arasında negatif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. İlişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları anlamlı korelasyon olmadığı tespit edilmiştir. Erkeklerin ilişkilerde mutluluk puanları kadınların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Kadınların koronavirüs kaygısı puanları erkeklerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yakınlık korkusu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. İlişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık yoktur. İlişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında çalışma durumuna göre anlamlı farklılık yoktur. Çalışan partnerlerin koronavirüs kaygısı puanları çalışmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. İlişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanlarında partnerin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık yoktur. Çiftlerin ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlara göre yükseköğrenim mezunu olanların koronavirüs kaygısı puanları, ilköğretim ve lise mezunlarının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. İlişkilerde mutluluk ve yakınlık korkusu puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık yoktur. Partnerin eğitim duruma göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına göre lise mezunu olanların yakınlık korkusu puanları, ilköğretim mezunlarının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. İlişkilerde mutluluk ve koronavirüs kaygısı puanlarında partnerin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık yoktur.

Partnerle olan yaş farkı değişkenine göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlara göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında partnerle olan yaş farkı değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Pandeminin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlara bakıldığında ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandeminin partnerin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Pandeminin partnerin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarına ilişkin sonuçlara göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandeminin partnerin çalışma durumunu etkilemesi değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Koronavirüse enfekte olma durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının karşılaştırılmasına göre enfekte olanların ilişkilerde mutluluk puanları, olmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında koronavirüse enfekte olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Partnerin koronavirüse enfekte olma durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarının göre ise ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında partnerin koronavirüse enfekte olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Pandemide partnerle beraber yaşama durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanları incelendiğinde, birlikte yaşayanların ilişkilerde mutluluk puanları ayrı yaşayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandemide partner ile beraber yaşama durumuna değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Pandeminin yaşam tarzınızı etkileme durumuna göre ilişkilerde mutluluk, koronavirüs kaygısı ve yakınlık korkusu puanlarında pandeminin yaşam tarzınızı etkileme durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırması durumuna göre pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırmadığını düşünenlerin ilişkilerde mutluluk puanları artırdığını düşünenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırdığını düşünenlerin

koronavirüs kaygısı puanları artırmadığını düşünenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yakınlık korkusu puanlarında pandeminin partnerle ilişkide çatışmayı artırması durumuna değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre yapılan öneriler aşağıdaki şekilde belirtilebilir.

Bu çalışmada katılımcılar rastgele seçilmiş ve çift olup olmamaları durumuna göre ayırım yapılmamıştır. Yapılacak benzer çalışmalarda örneklemi çift olup olmamaları şeklinde sınıflandırmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

İlişkilerde mutluluk, yakınlık korkusu ve koronavirüs kaygısı değişkenlerinin farklı sosyo demografik gruplara özel olarak incelenmesinin daha ayrıntılı bulgular ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

Araştırma verilerinin artık elektronik ortamda çevrimiçi olarak toplanması anket sayılarının artmasında faydalı olmuş fakat anket sorularının uzun ve sayısının fazla olması gibi durumlarda katılım sağlayan bireyler özensiz cevaplar verebilmektedir. Bu sebeple yüz yüze kapılan anket çalışmaları ile katılımcılardan daha özenli ve dikkatli yanıtlar almak mümkündür.

KAYNAKÇA

Kitaplar ve Ansiklopediler

American Psychiatric Association. (2013). American Psychiatric. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5). Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing.

Bourne, Edmund, J. (2010). *The anxiety and phobia workbook*, (5th ed.). Oakland: Harbinger Publications, Inc.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Dattilio, Frank M., ve Jesús A. Salas-Auvert. (2000). *Panic disorder: Assessment and treatment through a wide-angle lens*. Zeig Tucker & Theisen Publishers.

De Vos, J. (2020). *The effect of COVID-19 and subsequent social distancing on travelbehavior*. Transportation Research Interdisciplinary Perspectives,5,100121.

Hovanec, Erin M. & Elaine S. Chong. *Understanding Brain Diseases and Disorders: Phobias*, The Rosen Publishing Group, 2012.

İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2017). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Kaplan HI, Sadock BJ. (2004). *Klinik Psikiyatri*, 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.

Madi, B. (2009). *Aşk ve beyin*. İstanbul: GOA Yayınları.

Özgüven İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.

Özgüven, İ. E. (2012). *Ailede iletişim ve yaşam*. Pdrem Yayınları.

Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk*. (S. Kunt - Akbaş, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.

Sullivan, Gregory M., and Joseph E. LeDoux. "Synaptic Self: Conditioned Fear, Developmental Adversity, and the Anxious Individual." In: *Fear and Anxiety: The Benefits of Translational Research* (Ed. Jack M. Gorman), American Psychiatric Publishing Inc, Washington DC, 2004.

Tarhan, T. (2006). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Sürelî Yayınlar

Alisinanoğlu, F., ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğilim ve Bilim Dergisi*, 28(128), 65–71.

Altinkaya, Z. (2020). Koronavirüs Pandemisinde Avrupa Birliği Sağlık Politikaları ve Neoliberalizm: İtalya Örneği. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 1-31.

Aluş, Y., & Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-175.

Akkuzu, H., Yumuşak, F. N., Karaman, G., Ladikli, N., Türkkan, Z., & Bahadır, E. (2020). Koronavirüs Kaygı Ölçeği'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(2), 63-67.

Akın, A., & Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 65- 77.

Akoğlu, G., Karaaslan, B.T. (2020). COVID-19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.

- Artan, T., Karaman, M., Arslan, İ., & Cebeci, F. (2020). COVID-19 Salgınına Yönelik Algı ve Tutumları Değerlendirme Ölçeği'nin Değerlendirilmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 4(2), 101-107.
- Aşkın, R., Bozkurt Y., & Zeybek, Z. (2020). COVID-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Özel Sayısı*, 37, s.304-318.
- Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Başaran, M. & Aksoy, A. B. (2020). Anne-babaların korona-virüs (COVID-19) salgını sürecinde aile yaşantılarına ilişkin görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 668-678.
- Baykal, E. (2020). COVID-19 Bağlamında Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı ve Yaşam Doyum İlişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Beck AT, Brown G, Steer RE. (1987) Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 179-183.
- Berscheid, E., & Peplau, L. A. (1983). Close relationships. (Eds. H. H. Kelley ve diğerleri). *The emerging science of relationships*, 1-19.
- Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H., & E., K. M. (2020). Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu: Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1), 216-225.
- Bozkurt, V. (2020). Pandemi döneminde çalışma: ekonomik kaygılar, dijitalleşme ve verimlilik. D. Demirbas, V. Bozkurt, & S. Yorgun (Eds.). *COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri, içinde* (ss. 115-136). İst: İstanbul Üniversitesi Yayınevi.

- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). COVID-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Bülbül, Ş., Giray, S. (2011). "Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi", *Ege Akademik Bakış*, Cilt 11, Özel sayı s. 113-123.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J., & Wong, K. C. (2004). Psychological Distress and Negative Appraisals in Survivors of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). *Psychological Medicine*, 34(7), 1187-1195.
- Chu, D. K., Akl, E. A., Duda, S., Solo, K., Yaacoub, S., Schünemann, H. J., ... Reinap, M. (2020). Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 395(10242), 1973–1987.
- Clark DA (1986) Cognitive-affective interaction: A test of the "specificity" and "generality" hypotheses. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 607-623.
- Clark, M. S., ve Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39(1), 609-672.

- Cobb, R. J., Davila, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1131-1143.
- Cullen, W., Gulati, G. ve Kelly, B. D. (2020). Mental Health in the COVID-19 Pandemic. *QJM : Monthly Journal of the Association of Physicians*. 113(5), 311–312.
- Cutler, H. A., & Radford, A. (1999). Adult children of alcoholics: adjustment to a college environment. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7(2), 148-153.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çelik, F., Diker, E. (2021). Covid-19 Sürecinde Depresyon, Stres, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Zorlayıcı Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43.
- Çelik, M., & İnanc, B. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 248-269.
- Çelik, Ş. ve Çak, E. (2021). COVID-19 Pandemi Sürecinin Aile Üzerine Etkisi. *Gevher Nesibe Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(11), 43-49.
- Çırakoğlu, O. C. (2011). Domuz Gribi (H1N1) Salgınıyla İlişkili Algıların, Kaygı ve Kaçınma Düzeyi Değişkenleri Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Çoban, A. E. ve Güney Karaman, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı Ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 77-78.
- Davies, S. E. (2013). National security and pandemics. *UN Chronicle*, 50(2), 20-24.

- Demet MM, Deveci A, Deniz F, Taşkın EO, Şimşek E, Yurtsever F. (2005). Obsesif kompulsif bozuklukta sosyodemografik özellikler ve fenomenoloji. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 133-144.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S., & Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.
- Descutner CJ, Thelen MH. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *J Consult Clin Psych*, 3, 218-22.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 49-60.
- Douglass, F. M. (1995). The marital problems questionnaire: A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations*, 44(3), 238-245.
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4 (8) , 426-437.
- Elibol, Ş., & Tok, E. S. S. (2018). Yakınlık Korkusu Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Yeni Symposium*, 56 (4), 7-11.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., Alpkan, R.L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Ergönen, A. T., Biçen, E., ve Ersoy, G. (2020). COVID-19 Salgınında Ev İçi Şiddet, *The Bulletin of Legal Medicine*, 25, 48-57.
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik bozuklukların epidemiyolojisi, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitim Etkinlikleri*, 25-30.

- Fan, L. B., Blumenthal, J. A., Watkins, L. L., & Sherwood, A. (2015). Work and home stress: associations with anxiety and depression symptoms. *Occupational medicine*, 65(2), 110-116.
- Fernandez, K. C., Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2012). Profiling Predicting Social Anxiety from Facebook Profiles. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 706-713.
- Fletcher GJO, Fitness J, Blampied M. (1990). The link between attributions and happiness in close relationships: The roles of depression and explanatory style. *J of Social and Clinical Psychology* 9 (2): 243-255.
- Gökçe, B. (1976). Aile ve Aile Tipleri Üzerine Bir İnceleme. *Hacettepe ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 8 (1-2), 47.
- Güven N, Sevim SA. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., ve Isralowitz, R. (2020). COVID 19 Fear, Stress, Anxiety, and Substance Use Among Russian and Belarusian University Students. *International journal of mental health and addiction*, 17.
- Grych, J.H., Seid, M., Fincham, F.D. (1992). Assessing marital conflict from the child's perspective: the children's perception of interparental conflict scale. *Child Development*, 63, 558-572.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 511-524.

- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130.
- Hosseini, S., Noroozi, M., & Montazery, G. (2017). Investigating the relation between women's body image and unconsummated marriage. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(5), 363-366.
- Ingersoll TS, Norvilitis JM, Zhang J, Jia S. (2008). Tetewsky S. Reliability and validity of the fear of intimacy scale in China. *J Pers Assess*, 90, 270–279.
- Işıklı, S. (2020). COVID-19 Salgını'nın Psikolojik Sonuçları ve Etkili Başa Çıkma Yöntemleri. Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- John, N., Casey, S.E., Carino, G., McGovern, T.(2020). Lessons Never Learned: Crisis and Gelder – Based Violence. *Developing World Bioeth*, 00, 1-4.
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B.X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., ve Liu, Z., (2020). The Mental Health of Medical Workers in Wuhan, China Dealing with the 2019 Novel Coronavirus, *Lancet Psychiatry*, 7(3), e14.
- Kangal, Ayça. (2013). "Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 12, 214-233.
- Kolat, Uğur, Kolat, Çelik-Erden, Uzun, Önem-Akçakaya & Sevindik. (2015). "Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarının mizaç ve karakter özellikleri". *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 122-129.
- Konkan, R., Yalçinkaya, S., Erkıran, M., & Erkmen, H. (2003). Panik bozukluğu ve komorbid tanılar. *Düşünen Adam*, 6, 219-22.
- Lancee W.J., Maunder R.G., Goldbloom D.S. ve Coauthors for the Impact of SARS Study.(2008). Prevalence of Psychiatric Disorders Among Toronto Hospital

- Workers One Two Years After the SARS Outbreak. *Psychiatric Services*. 59(1), 91-95.
- Lang, Claudia, Ziv Nir, Ayelet Gothelf, Shoshi Domachevsky, Lee Ginton, Jonathan Kushnir & Doron Gothelf, D. "The outcome of children with selective mutism following cognitive behavioral intervention: a follow-up study". *European Journal of Pediatrics*, 175(4), (2016): 481-487.
- Lau, J. T., Yang, X., Pang, E., Tsui, H. Y., Wong, E., ve Wing, Y. K., (2005). SARSRelated Perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*, 11(3), 417-424.
- Lee, JA (1988) Aşk Stilleri. İçinde: Sternberg, RJ ve Barnes, ML, Eds., The Psychology of Love, Yale University Press, *New Haven*, 38-67.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401.
- Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C., ve Chan, V. L. (2009). Longterm Psychiatric Morbidities Among SARS Survivors. *General hospital psychiatry*, 31(4), 318-326.
- Mamun, M. A., ve Griffiths, M. D. (2020). First COVID-19 Suicide Case İn Bangladesh Due To Fear Of COVID-19 And Xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian journal of psychiatry*, 51,102073.
- Martínez-Líbano, J. &Yeomans, M.M. (2021). Couples Satisfaction during the COVID-19 Pandemic: a Systematic Review. *Psychology and Education Journal*. 58(5), 1848-1860.
- Maunder, R. G. , Lancee, W. J., Balderson, K. E, Benett, J. P., Borgundvaag, B. ... ve Wasylenki, D.A. (2006). Long-term Psychological and Occupational Effects 75 of Providing Hospital Healthcare During SARS Outbreak. *Emerging Infectious Diseases*. 12(2), 1924-1932.

- Meezan W, Rauch J. (2005). Gay marriage, same-sex parenting, and America's children. *The future of Children*, 15(2), 97-115.
- Olson DH, Fowers BJ. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *The Family Journal*, 1(3), 196-207.
- Overbeek, G., Ha, T., Scholte, R., Kemp, R., & Engels, R. (2007). Brief report: Intimacy, passion and commitment in romantic relationships. Validation of a triangular love scale for adolescents. *Journal of Adolescence*, 30, 523–528.
- Önder G, Rezza G, Brusaferro S. (2020). Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. *JAMA*, 323, 1775–1776.
- Öner, N. (1972). Kaygı ve başarı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 151-163.
- Pappas, G., Kiriase, I. J., Giannakis, P., & Falagas, M. E. (2009). Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical Microbiology and Infection*, 15(8), 743–747.
- Parkes, A., Sweeting, H. ve Wight, D. (2015). Parenting stress and parent support among mothers with high and low education. *Journal of Family Psychology*, 29(6), 907– 918.
- Pavot, W, & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective wellbeing. In S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness*, 134-151.
- Pıçakçıefe, M. (2010). Çalışma Yaşamı ve Anksiyete. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(4), 367-374.
- Presti, G., Mchugh, L., Gloster, A., Karekla, M., & Haye, SC (2020). COVID-19 zamanında korku dinamikleri: Bağlamsal bir davranış bilimi perspektifi. *Klinik Nöropsikiyatri: Tedavi Değerlendirme Dergisi*, 17 (2), 65-71.

- Remes O, Brayne C, Lafortune L. (2014). The prevalence of anxiety disorders across the life course: *a systematic review of reviews*. *Lancet*, 384:66.
- Rewar, S., Mirdha, D., & Rewar, P. (2015). Treatment and prevention of pandemic H1N1 influenza. *Annals of global health*, 81(5), 645-653.
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109, 10243.
- Sakan, D., Zuljevic, D. and Rokvic, N. (2020). The Role Of Basic Psychological Needs In Well-Being During The COVID-19 Outbreak:A Self-Determination Theory Perspective. *Frontiers In Public Health*, 8, 713.
- Setiawati, Y., Wahyuhadi, J., Joestandari, F., Maramis, M. M., and Atika, A. (2021). Anxiety and resilience of healthcare workers during COVID-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1–8.
- Sim, K., Chan, Y. H., Chong, P. N., Chua, H. C., ve Soon, S. W. (2010). Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(2), 195- 202.
- Simione, L. ve Gnagnarella, C. (2020). Differences Between Health Workers and General Population in Risk Perception, Behaviors, and Psychological Distress Related to COVID-19 Spread in Italy. *Frontiers in Psychology*. 11, 2166.
- Spainer GB. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex&Marital Therapy*, 5(3), 288-300.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-Nation Study. *Journal of Marriage the Family*, 60(2), 527-537.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135

- Til, A. (2020). Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) Hakkında Bilinmesi Gerekenler. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8(85), 53–57.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2):159-174.
- Trinke, S. J. ve Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of Attachment Relationships in Young Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 603-625.
- Tutarel-Kışlak Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 55-65.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde Mutluluk Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Tükel R, Alkın T. (2000). Anksiyete bozuklukları, 1. Baskı. Ankara, *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*, 551-552.
- Türk, A., Bingül, B. A. ve Ak, R . (2020). Tarihsel Süreçte Yaşanan Pandemilerin Ekonomik ve Sosyal Etkileri . *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 19 (COVID-19 Özel Sayısı), 612-632.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 12-16.
- Usher, K., Bhullar, N., durkin, J., Gyamfi, N., Jacksen, D. (2020). Family Violence and COVID-19: Increased Vulnerability and Reduced Options for Support. *International Journal of Mental Health Nursing*. 29, 549-552.
- Wang, W., Tang, J., ve Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019- nCoV) in Wuhan, China. *Journal of Medical Virology*, 92(4), 441-447.

- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E., & Olatunji, B. O. (2011). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210–218.
- Wiersinga, W. J., Rhodes, A., Cheng, A. C., Peacock, S. J. ve Prescott, H. C. (2020). Pathophysiology, Transmission, Diagnosis, and Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review. *JAMA*, 324(8), 782–793.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(4), 48-57.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(3), 451-470.
- Yılmaz Karaman, İ.G., Yastıbaş, C. (2021). COVID-19 Pandemisinde Görev Yapan Sağlık Çalışanlarında Depresyon, Anksiyete ve Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Sosyodemografik ve Mesleki Değişkenler ile İlişkisi. *Van Tıp Dergisi*, 28(2), 249-257.
- Zhou F, Yu T, Du R, Fan g, Liu Y, Liu z, et al. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet*, 395, 1054-1062.
- Zülfıkar, H. & Özmen, S. (2020). COVID-19 izolasyon sürecinde bireylerin sosyoekonomik özellik ve davranış ilişkileri. D. Demirbas, V. Bozkurt, & S. Yorgun (Eds.). COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri, içinde (ss. 251-262). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınevi.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., and Ng, C. H. (2020). Timely 71 mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229.

İnternet Kaynakları

COVID-19 Bilgilendirme Sayfası [Internet]. T.C. Sağlık Bakanlığı. 2022.
<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66113/covid-19.html>. Erişim Tarihi:
09.05.2022

EBA TV Ders Yayını. <http://www.eba.gov.tr/> Erişim Tarihi: 03.05.2022

Tezler

Aynacı, B. (2018). Aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeyleri ile dindarlık durumlarının ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Canel, A.N. (2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, İstanbul.

Eğren, A. (2021). Koronavirüs Anksiyetesi Ve Sosyal Medya Bağımlı İlişkisini Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans tezi*, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gaziosmanpaşa Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi, İstanbul.

Özbek, M. (2016). Evlilerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Toksöz, İ. (2008). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Sözlük

<https://sozluk.gov.tr/>

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sizi Selin Becerik Genç tarafından yürütülen “Çiftlerin İlişkilerinde Mutluluk ve Yakınlık Korkusu Düzeylerinin Koronavirüs Kaygısı ile Birlikte İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, çiftlerin ilişkilerinde mutluluk ve yakınlık korkusu düzeylerinin koronavirüs kaygısı ile birlikte incelenmesi ve farklı demografik özelliklere göre bir farklılık olup olmadığının saptanması amaçlanmıştır. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 450 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı;

☐

Kabul ediyorum

☐

Kabul etmiyorum (lütfen uygun

seçeneği işaretleyiniz)

Araştırmacının

Adı-Soyadı/İmza

Selin Becerik Genç

EK 2: Demografik Bilgi Formu

1.Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: a) Kadın b) Erkek

3. Çalışma durumunuz: a) Çalışıyorum b) Çalışmıyorum

4. Eğitim durumunuz: a) İlköğretim b) Lise c) Önlisans/lisans d)Yüksek öğrenim

5. Medeni durumunuz: a) Evli b) Bekar c) Nişanlı

6. Evliyseniz/nişanlıysanız/romantik partneriniz varsa eğitim durumu nedir? :
a) İlköğretim b) Lise c) Önlisans/lisans d) Yüksek öğrenim e)
Eşim/nişanlım/partnerim yok

7. Evliyseniz/nişanlıysanız/romantik partneriniz varsa aranızdaki yaş farkı nedir? : a) Aynı yaştayız b) Benim yaşımlı büyük c) Benim yaşımlı küçük d)
Eşim/nişanlım/partnerim yok

8. Evliyseniz/nişanlıysanız/romantik partneriniz varsa çalışma durumu nedir?
: a) Çalışıyor b) Çalışmıyor c) Eşim/nişanlım/partnerim yok

9. Pandemi iş durumunuzu nasıl etkiledi? : a) Zaten çalışmıyorum bu soru beni ilgilendirmiyor b) İşime gitmeye devam ettim c) Evden çalışmaya devam ettim d) İşten ayrıldım/çalışamıyorum

10. Evliyseniz/nişanlıysanız/romantik partneriniz varsa pandemi iş durumunu nasıl etkiledi? : a) Zaten çalışmıyordum bu soru onu ilgilendirmiyor b) İşime gitmeye devam ettim c) Evden çalışmaya devam ettim d) İşten ayrıldı/çalışamıyorum e)
Eşim/nişanlım/partnerim yok

11. Kendiniz COVID-19' a yakalandınız mı? : a) Evet b) Hayır

12. Evliyseniz/nişanlıysanız/romantik partneriniz varsa COVID-19'a yakalandı mı? : a) Evet b) Hayır c) Eşim/nişanlım/partnerim yok

13. Pandemi sürecinde partneriniz ile birlikte mi yoksa ayrı mı vakit geçiriyorsunuz? : a) Ayrı b) Birlikte c) Eşim/nişanlım/partnerim yok

14. Pandemi yaşam tarzınızı nasıl değiştirdi? : a) Evde daha fazla zaman geçirmek zorunda kaldım b) Evde daha az zaman geçirmek zorunda kaldım.

15. Pandeminin partneriniz ile ilişkinizde çatışma ve uyumsuzluğu arttırdığını dūřunuyor musunuz? : a) Evet b) Hayır c) Eřim/nişanlım/partnerim yok



EK 3: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)

1.Eşinizi ne kadar seviyorsunuz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
sevmiyorum seviyorum

2. İlişkinizde ne kadar mutlusunuz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
mutlu değilim mutluyum

3. Genelde, ne sıklıkta eşinizle aranızdaki ilişkinin iyi gittiğini düşünürsünüz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
düşünmem düşünürüm

4. İlişkinizdeki sorunlar ne kadar ciddidir?

Çok 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Hiç
ciddi ciddi değil

5. Tüm yönleriyle düşündüğünüzde, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
doyum doyum
almıyorum alıyorum

6. Genelde, ilişkinize ne kadar bağlısınız?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
bağlı bağılım
değilim

EK 4: Yakınlık Korkusu Ölçeği

1 Hiç bana uygun bir özellik değil 2 Bana biraz uygun bir özellik 3 Orta derecede bana uygun bir özellik 4 Bana oldukça uygun bir özellik 5 Kesinlikle bana uygun bir özellik

A Bölümü için Yönerge: Yakın bir duygusal ilişkide olduğunuzu düşünün. Aşağıdaki ifadeleri söz konusu yakın ilişkiymişsiniz gibi cevaplayın. Her bir ifadenin size uygun bir özellik olma derecesini yukarıda belirtilen 1’den 5’e kadar olan ölçek üzerinden puanlayın ve yanıtınızı cevap kağıdına yazın. Not: Her bir ifadedeki “O” sizinle yakın ilişki içinde olan kişiyi ifade etmektedir.

1. _____ “O”na, benim için utanç verici olan geçmişteki şeyleri anlatırken kendimi rahatsız hissedebilirim.
2. _____ “O”nunla, beni derinden yaralayan bir şey hakkında konuşmaktan huzursuzluk duyabilirim.
3. _____ “O”na gerçek duygularımı ifade etme konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
4. _____ Eğer “O” üzgünse, onu önemseydiğimi göstermekten bazen korkabilirim.
5. _____ “O”na en içten duygularımı açmaktan korkabilirim.
6. _____ “O”na onu önemseydiğimi kolayca söyleyebileceğimi hissederim.
7. _____ “O”nunla tam bir birliktelik duygusuna sahibim.
8. _____ “O”nunla önemli sorunları tartışma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
9. _____ Bir tarafım “O”na uzun vadeli bir söz vermekten korkabilir.
10. _____ “O”na, üzücü olsalar bile deneyimlerimi anlatma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
11. _____ “O”na karşı güçlü yakınlık duygularımı gösterme konusunda muhtemelen kendimi gergin hissederim.

12. _____ Kişisel düşüncelerim hakkında “O”na karşı açık olmak bana zor gelebilir.
13. _____ Duygusal destek için bana bağlı olan “O” ile birlikte kendimi huzursuz hissedebilirim.
14. _____ Kendimle ilgili sevmediğim şeyleri “O” ile paylaşmaktan korkmam.
15. _____ “O” ile daha yakın bir ilişki kurmak için incinme riskini göze almaktan korkabilirim.
16. _____ Çok kişisel bilgilerimi kendime sakladığımda kendimi rahat hissederim.
17. _____ “O”nunla birlikte spontan olma konusunda kendimi gergin hissetmem.
18. _____ Diğer kişilere anlatmadığım şeyleri “O”na anlatma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
19. _____ En derin düşüncelerim ve duygularımla ilgili “O”na güvenme konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
20. _____ Eğer “O” benimle çok kişisel meseleleri hakkında konuşursa, bazen kendimi rahatsız hissederim.
21. _____ Kusurlarım ve yetersizliklerim hakkında ne hissettiklerimi “O”na açığa vurma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
22. _____ Aramızda yakın duygusal bir bağın olması ile ilgili olarak rahatımdır.
23. _____ Özel düşüncelerimi “O”nunla paylaşmaktan korkabilirim.
24. _____ “O”na her zaman kendimi yakın hissedemeyebileceğimden korkarım.
25. _____ “O”na ihtiyaçlarımın neler olduğunu söyleme konusunda rahat olabilirim.

26. _____ “O”nun ilişki içinde benden daha çok bağlanmış olabileceği konusunda korkabilirim.

27. _____ “O”nunla açık ve dürüst iletişim kurma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.

28. _____ Bazen “O”nun kişisel sorunlarını dinlemekten rahatsız olabilirim.

29. _____ “O”nun yanında tamamen kendim olmak konusunda rahat hissedebilirim.

30. _____ “O”nunla birlikte olmak ve kişisel hedeflerimiz hakkında konuşmak konusunda kendimi rahat hissedebilirim.

B Bölümü için Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri, geçmiş ilişkilerinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayın. Her bir ifadenin size olan uygunluğunu A Bölümü’nün yönergesinde anlatıldığı gibi 1’den 5’e kadar olan ölçek üzerinden derecelendirin.

31. _____ Biriyle yakın olmaya ilişkin fırsatlardan kaçındım.

32. _____ Önceki ilişkilerimde duygularımı içimde tuttum.

33. _____ Onlara yaklaşımdan korktuğumu düşünen insanlar var.

34. _____ Tanıma konusunda kolay insan olmadığımı düşünen kişiler var.

35. _____ Önceki ilişkilerimde yakınlık kurmamı engelleyen şeyler yaptım.

EK 5: Koronavirüs Kaygı Ölçeği

<i>Son 2 haftanızı düşünerek aşağıdaki ifadeleri ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.</i>	Hiç olmadı	Nadir, bir veya iki günden az	Birkaç gün	7 günden fazla	Son 2 haftada hemen hemen her gün
Koronavirüs hakkında çıkan haberleri okuduğumda veya dinlediğimde baş dönmesi, sersemlik ya da baygınlık hissi yaşadım.					
Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte sorun yaşadım.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda kaskatı kesildim ya da donup kaldım.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda iştahım kesildi.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda bulantı hissettim ya da mide problemleri yaşadım.					



