



**“Korona Döneminde Yakın İlişkiler Projesi”
Araştırma Raporu**

Çift ve Aile Terapileri Derneği

Araştırma Komitesi

Haziran 2021

Araştırmanın içeriği ve koordinasyonuna katkıda bulunanlar

Gizem Erdem
Yudum Söylemez
Gökçen Erdener
Merve Adlı
Nur Baltalarlı
Melisa Varol
Ece Çağlak
İrem Mutlu
Gamze Bayraktar
Semiha Bekaroğlu

Rapor yazımına ve araştırma projesine katkıda bulunanlar

Nur Baltalarlı
Zeynep Şişman
Elif Cilmeli
İlayda Akınoç
Kübra Kızılırmak
Özlem Coklar
Gamze Bayraktar
İrem Mutlu

GİRİŞ

İlk olarak Çin'in Wuhan eyaletinde görülen Yeni Koronavirüs hastalığı (COVID-19), 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak tanımlanmıştır ve aynı gün, T. C. Sağlık Bakanlığı tarafından Türkiye'de de ilk vakanın görüldüğü bildirilmiştir. İlk vakanın açıklanmasını takiben COVID-19'un yayılımını yavaşlatmak amacıyla karantina, sosyal izolasyon, sosyal/fiziksel mesafe, maske kullanımı ve uzaktan eğitim gibi sağlık önlemleri alınmıştır. Bu önlemlerin bireylerin, toplumun ruh sağlığını, ilişkileri ve ilişki deneyimlerini ne yönde etkilediği henüz net olarak bilinmemektedir.

Sosyal izolasyonun, finansal sıkıntıların ve stresin romantik ilişkileri olumsuz etkileyebileceğine dair bulguları da göz önüne alarak dünya çapında şu ana kadar yapılan araştırmalarda, COVID-19 ile ilişkili stres faktörlerini daha yoğun yaşayan çiftlerin daha düşük seviyelerde ilişki kalitesi, ilişki memnuniyeti ve bağlılık bildirileceği öngörülmüştür (Balzarini vd., 2020). Fakat pandemi sürecinin etkileri, her çiftte aynı şekilde yansıtacağı tahmin edilmektedir. Dolayısıyla, COVID-19 sürecinin ve alınan önlemlerin yarattığı etkilerin, romantik ilişkilerdeki kişisel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebildiği de bildirilmektedir. Örneğin; bazı araştırmacılar, bu salgının ilişki süreçleri ve ilişki kalitesi üzerindeki etkilerinin, pandemi sürecinde birlikte kalınan partnerlerin kişilik özelliklerine, güvensiz bağlanma, depresyon gibi bireysel faktörlere, sosyoekonomik durum ve demografik özellikler gibi çiftlerin içinde bulundukları bağlama ve çiftlerin bu sürece birlikte uyum sağlama becerilerine göre şekillenebileceğini bildirmektedir (Overall, Chang, Pietromonaco, Low & Henderson, 2021; Pietromonaco & Overall, 2020). Williamson (2020) tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise, stres ve çatışmayla yapıcı şekillerde başa çıkma becerilerine sahip partnerlerin ilişki tatmin seviyelerinde bir artış gözlemlenirken, zayıf başa çıkma becerileri bildiren çiftlerde ise tam tersi bir bulgu gözlemlenmiştir. Bazı araştırmacılara göre ise, COVID-19 salgını sırasında ilişki kalitesini sürdürmek ve ilişkideki çatışmaları en aza indirmek için önemli olabilecek bir faktör ise algılanan partner duyarlılığıdır (ör., Balzarini ve ark., 2020). Farklı ülkelerdeki ilişkileri inceleyen bir çalışmada, ihtiyaçlara karşı duyarlı olan bir partnerle birlikte olmanın, COVID-19 ile ilgili stres faktörlerinin sebep olabileceği olumsuz etkileri hafifletmede önemli bir değişken olabileceği vurgulanmaktadır (Balzarini ve ark., 2020). Farklı ülkelere edinilen bu veriler, çiftlerin COVID-19 ile ilişkili ortak deneyimlerinin olabileceğini göstererek bu deneyimlerin anlaşılmasının ve çift ve aile ilişkilerinin korunması için çeşitli tedbirler geliştirilmesinin büyük bir önem taşıdığına işaret etmektedir.

Çift ve Aile Terapileri Derneği (ÇATED) Araştırma Komitesi bünyesinde Mart ve Ekim 2020 aralığında yürütülen "COVID-19 Döneminde Yakın İlişkiler" başlıklı çalışmada, COVID-19 döneminin romantik ilişkiler üzerindeki çeşitli etkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Daha spesifik olarak, çiftlerin algılanan stres düzeyleri, stresle baş etme düzeyleri, kişilerin umut ve umutsuzluk halleri, romantik ilişkinin kalitesi, pandemi sebebiyle evde daha fazla birlikte zaman geçirme ve depresyon, kaygı, somatizasyon gibi psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere bakılması planlanmıştır. Bu çalışmada; COVID-19 döneminde, ilişki kalitesinin yüksek olduğu çiftlerin umutsuzluk düzeylerinin ve depresyon, kaygı, somatizasyon gibi bazı psikolojik belirtilerinin düşük olacağı öngörülmüştür. Aynı zamanda, COVID-19 döneminde, ilişki içindeki takdir deneyimi yüksek olan çiftlerin umutsuzluk düzeylerinin ve depresyon, kaygı, somatizasyon gibi bazı psikolojik belirtilerinin de düşük olacağı öngörülmüştür.

PROJE ÇIKTILARI

1.KORONA DÖNEMİNDE YAKIN İLİŞKİLER-I

1.1. Yöntem

Katılımcılar

Araştırma grubu 18 yaş ve üzeri bireyler olarak belirlenmiştir. Bu çalışmaya toplam 292 kişi katılmıştır. Katılımcıların 229'u cinsiyetini kadın (%78,4), 55'i erkek (%18,8) olarak belirtmiştir, 8 kişi (%2,7) ise cinsiyetini belirtmemiştir. Çalışmaya katılanlardan 46 kişi (%15,8) medeni durumunu “bekarım, sevgilim yok” olarak, 150 kişi (%51,4) “evliyim” olarak, 11 kişi (%3,8) “boşandım/dulum” olarak, 77 kişi (26,4) “bekarım, sevgilim var” olarak belirtmiştir, 8 kişi ise (%2,7) medeni durumunu belirtmemiştir. Çocuğu olan 115 katılımcı (%39,4), çocuğu olmayan 165 katılımcı (%56,5) vardır, 12 katılımcı (%4,1) ise çocuğu olup olmadığını belirtmemiştir. İlköğretim veya lise mezunu 39 kişi (%13,3), ön lisans veya lisans mezunu 145 kişi (%49,6), yüksek lisans veya doktora mezunu 90 kişi (%30,8) vardır, 18 kişi (%6,2) eğitim durumunu belirtmemiştir. Katılımcıların 78'i ruh sağlığı çalışanı (%26,7), 4'ü sağlık çalışanı (%1,4), 50'si öğrenci (%17,1), 92'si diğer meslek gruplarına mensuptur (%31,5) ve 43'ü çalışmıyor olarak kendini tanımlamıştır (%14,7), 25 kişi (%8,6) ise mesleğini belirtmemiştir.

Tablo 1

Demografik Bilgiler

	Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	229	78.4
	Erkek	55	18.8
	Belirtmemiş	8	2.7
Medeni Durum	Evli	150	51.4
	Bekar, sevgilisi yok	46	15.8
	Boşanmış/dul	11	3.8
	Sevgilisi var	77	26.4

	Belirtmemiş	8	2.7
Çocuk	Çocuğu var	115	39.4
	Çocuğu yok	165	56.5
	Belirtilmemiş	12	4.1
Öğrenim	İlköğretim veya Lise	39	13.3
	Ön Lisans veya Lisans	145	49.6
	Yüksek Lisans veya	90	30.8
	Doktora	90	30.8
	Belirtmemiş	18	6.2
Meslek	Ruh sağlık çalışanı	78	26.7
	Sağlık Çalışanı	4	1.4
	Öğrenci	50	17.1
	Diğer	92	31.5
	Çalışmıyor	43	14.7
	Belirtmemiş	25	8.6

Veri Toplama Araçları

Ana araştırma öncesinde betimsel olması amacıyla hazırlanan bu çalışmanın soruları Doç. Dr. Gizem Erdem, Yrd. Doç. Dr. Yudum Söylemez ve Uzman Psikolog Gökçen Erder Numanoğlu tarafından yazılmıştır.

Prosedür

Araştırmada nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılmıştır ve veriler Qualtrics üzerinden internet ortamında toplanmıştır. Nitel yöntemle toplanılan verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Hazırlanan formu doldurmak yaklaşık on dakika sürmektedir. Katılımcılara demografik sorular, çiftlerin ilişki memnuniyetine dair sorular, covid-19 döneminin çiftlerin ilişkisine etkisine dair sorular, kişilerdeki somatik belirtiler ve bu dönemde yaptıkları aktiviteler sorulmuştur.

1.2. Bulgular

Ana araştırmayı yapmadan önce pandemi sürecinde çiftlerin neleri deneyimlediğini öğrenmek amacıyla pilot çalışma hazırlanmış ve uygulanmıştır. Pilot çalışmada amaç; bir etki veya bağlantıyı ölçmekten ziyade ana çalışma için tanımlayıcı olmasıdır. Bu nedenle bu kısımda hipotezler bulunmamaktadır.

Araştırmada çıkan sonuçlar covid-19 döneminde sevgilisi olan kişilerin %49,3'ünün ilişkisinin olumsuz etkilendiğini, %33,3'ünün ilişkisinde bir değişiklik olmadığını, %15,9'unun ise olumlu etkilendiğini göstermektedir; evli olanların ise yalnızca %22,2'sinin ilişkisinin olumsuz etkilendiğini, %36,8'inin ilişkisinde bir değişiklik olmadığını, %41'inin ise olumlu etkilendiğini göstermektedir. Aynı zamanda katılımcıların %52,6'sı çocuklarının covid-19 döneminden olumsuz etkilendiği gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında; evli olan kişilerin ilişkilerinin, sevgilisi olan kişilerin ilişkilerine kıyasla covid-19 döneminden daha az olumsuz etkilendiğini söylemek mümkündür.

Tablo 2

Katılımcıların Covid-19 döneminden etkilenme durumu

Değişkenler		f	%
Sevgilisi olan katılımcılar	Değişmedi	23	33,3
	Olumsuz etkiledi	34	49,3
	Olumlu etkiledi	11	15,9
Evli olan katılımcılar	Değişmedi	43	36,8
	Olumsuz etkiledi	26	22,2
	Olumlu etkiledi	48	41,0
Katılımcıların çocukları	Değişmedi	21	26,9
	Olumsuz etkiledi	41	52,6
	Olumlu etkiledi	16	20,5

Araştırma kapsamında sorulan “Korona sevgilinize ilişkinizi nasıl etkiledi?” açık uçlu sorusuna hem olumsuz yönde hem de olumlu yönde birçok cevap gelmiştir. Daha çok bir arada vakit geçiren çiftler çoğunlukla bu durumun onları yakınlaştırdığını belirtirken, bu dönemde görüşemeyerek ayrı kalan çiftlerin kötü etkilendiklerini ve birbirlerini özlediklerini belirtmişlerdir.

Evli çiftlerde ise birlikte daha çok vakit geçirmenin bazı çiftler için yakınlaşmayı sağladığı, bazı çiftler için tahammülsüzlüğü artırması sebebiyle gerginliklere sebep olduğu görülmüştür.

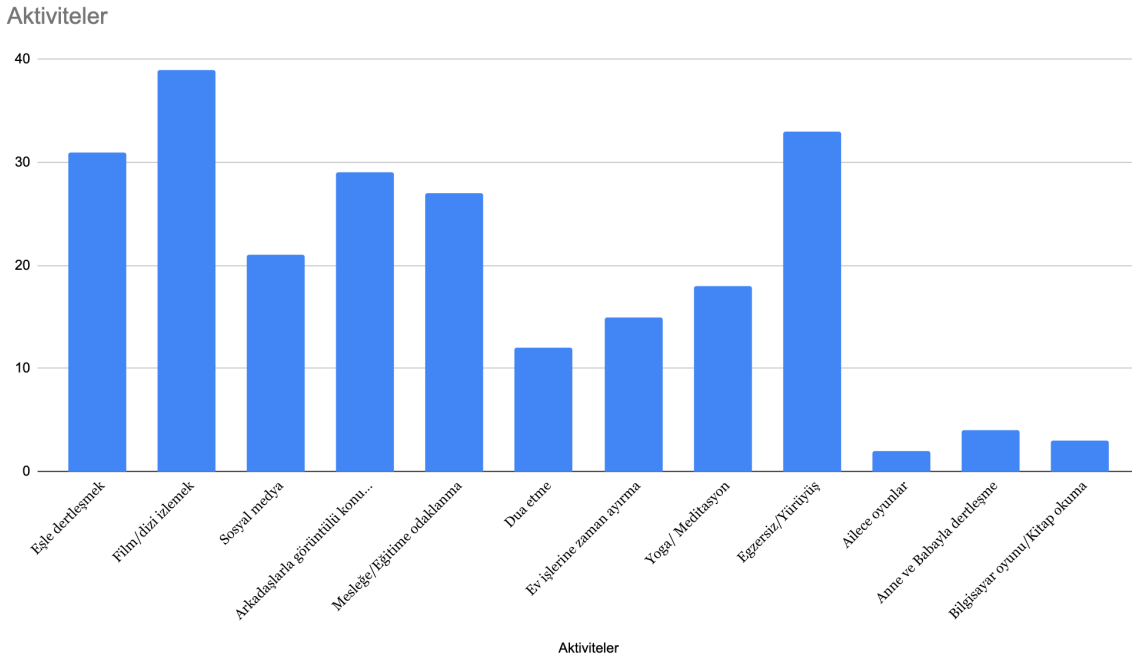
Sorulan bir diğer soru ise korona döneminin çocuklar üzerindeki etkisini anlamaya yöneliktir. Birçok ebeveyn çocuklarının bu dönemde sıkıldıklarını ve endişe duyduklarını belirtmişlerdir, ebeveynlerin bir kısmı ise çocuklarının kendilerine daha bağlı hale geldiklerini ifade etmişlerdir.

Pilot çalışma kapsamında katılımcılara, stresle baş etme konusunda hangi aktivitelerden yararlandıkları sorulmuştur. Katılımcıların cevapları, aktivitelerin içeriğine göre 12

kategoriye ayrılmıştır. Stresle baş etmeye fayda sağladığı ifade edilen aktiviteler, aşağıda yer almaktadır:

1. Eşimle dertleşme
2. Tv film dizi izleme
3. Sosyal medya
4. Arkadaşlarla görüntülü konuşma
5. Mesleğe veya eğitime odaklanma
6. Dua etme
7. Ev işlerine daha fazla zaman
8. Yoga meditasyon
9. Egzersiz ve Yürüyüş
10. Ailece oyun oynamak
11. Anne ve babayla dertleşmek
12. Kitap okumak ve bilgisayar oynamak

Bulgulara göre; en sık faydalanılan aktivite film ve dizi izlemeyken, egzersiz yapmak ve eşle dertleşmek de stresle baş etme konusunda sıklıkla yararlanılan bir aktivitedir. Arkadaşlarla görüntülü konuşma da, katılımcıların sıklıkla yaptığı bir diğer aktivite olarak yer almaktadır. Bu aktivitelerle dair sütun grafiği aşağıda gösterilmektedir. Bu bulgulara dayanarak; stresle baş etme konusunda katılımcıların ilişkilerden destek aldığı söylenebilir.



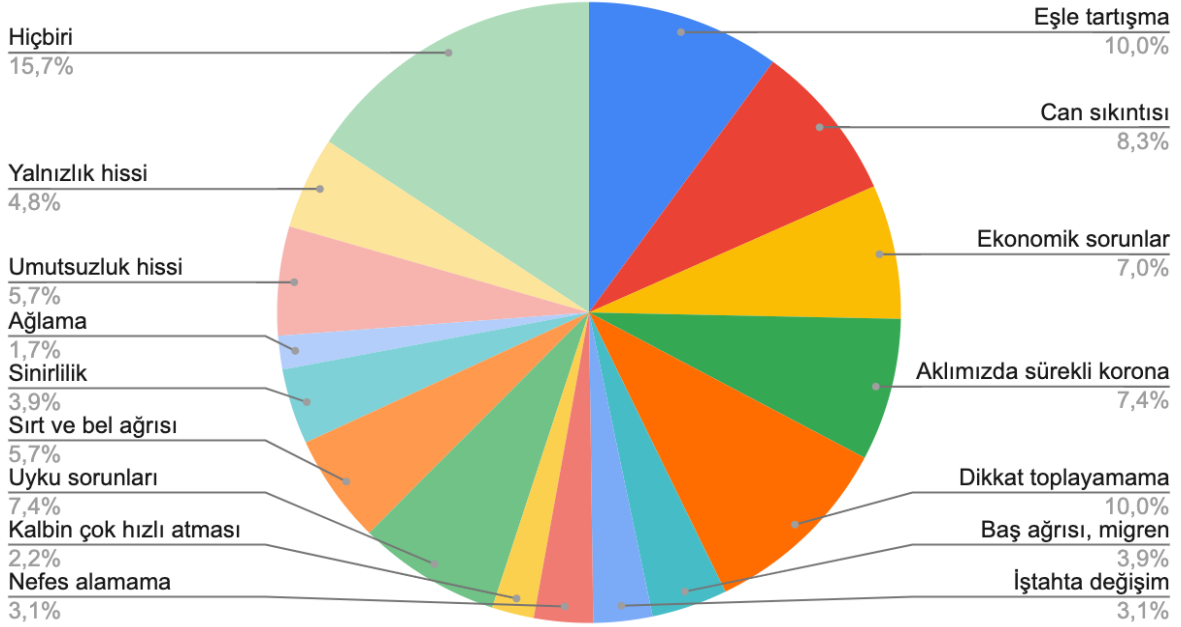
Korona döneminde yaşanan zorlukları öğrenmek amacıyla, katılımcılara karşılaşılabilecekleri çeşitli zorluklar ifade edilmiştir. Bu zorluklara aşağıda yer verilmektedir:

- 1- Eşle tartışma
- 2- Can sıkıntısı
- 3- Ekonomik sıkıntı
- 4- Sürekli koronayı düşünmek

- 5- Dikkat toplayamamak
- 6- Baş ağrısı, migren
- 7- İştahta değişim
- 8- Nefes alamama
- 9- Kalbin çok hızlı atması
- 10- Uyku sorunları
- 11- Sırt bel bacak ağrısı
- 12- Sinirlilik
- 13- Ağlama
- 14- Umutsuzluk hissi
- 15- Yalnızlık hissi
- 16- Hiçbiri

Katılımcıların en çok zorlanacaklarını ifade ettiği zorluklar; eşle tartışmak ve dikkat dağınıklığı olduğu görülmüştür. Aşağıda en çok zorlanılan sorunların tablosu yer almaktadır.

Korona Döneminde Yaşanan Zorluklar



Bu bulgular ışığında; ana çalışmada ilişkisi olan kişilerin ilişki kaliteleri, ilişkide karşılıklı takdir alışkanlıkları, çift olarak baş etme becerileri, algılanan stres düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve daha önce yaşadıkları travmatik/güç olaylar gibi değişkenlere bakılarak covid-19 döneminin ilişkilere etkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

2. KORONA DÖNEMİNDE YAKIN İLİŞKİLER-II

2.1.Yöntem

Katılımcılar

Araştırma grubu 18 yaş ve üzeri romantik bir ilişkisi bulunan (sevgili/partner, nişanlı, eş) bireyler olarak belirlenmiştir. Bu çalışmaya toplam 123 kişi katılmıştır. 108 kadın (%87,8), 14 erkek (%11,4) katılımcı vardır, bir kişi cinsiyetini “diğer” olarak belirtmiştir. Katılımcıların yaşları 19-64 arasında değişmektedir, yaş ortalaması 31,68 olarak bulunmuştur, standart sapması ise 10,746’dır. Katılımcıların meslek dağılımı şu şekildedir: ruh sağlığı alanında çalışıyor (%36,6), kurumsal/özel şirkette çalışıyor (%18,7), öğretmen olarak çalışıyor (%9,8), öğrenci (%15,4), diğer meslek gruplarında çalışıyor (%9,7), çalışmıyor (%8,3). Katılımcıların 46’sı (%37,4) evlidir, 77’sinin (%62,6) ise sevgilisi vardır. Medeni halini ise 76 kişi (61,8) bekar, 46 kişi (37,4) evli, 1 kişi (%0,8) ise boşanmış olarak tanımlamıştır. Çocuğu olan katılımcı sayısı 33’tür (%26,8).

Demografik Bilgiler

	Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	108	87,8
	Erkek	14	11,4
	Belirtmemiş	1	0,8
Medeni Durum	Evli	46	37,4
	Bekar	76	61,8
	Boşanmış	1	0,8
İlişki Durumu	Evli	46	37,4
	Sevgilisi var	77	62,6
Çocuk	Çocuğu var	33	26,8
	Çocuğu yok	90	73,2
Meslek	Ruh sağlık çalışanı	45	36,6
	Kurumsal/Özel Şirket	23	18,7
	Öğrenci	19	15,4
	Öğretmen	12	9,8
	Diğer meslek grupları	12	9,8
	Çalışmıyor	10	8,3

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgiler. Bu çalışmada katılımcıların bazı demografik bilgilerine öğrenmek üzere sorular yöneltilmiştir. Bunlar; katılımcının cinsiyeti, yaşı, çalışma durumu, medeni durumu, ilişki durumu, ilişki memnuniyeti, çocuk sahibi olup olmadığı, kimlerle yaşadığı, partneriyle ne sıklıkla iletişim kurduğu, pandemi döneminde evde durma süresi, bu dönemde yaşadığı kaygı/stres ve yaptığı aktivitelerin neler olduğudur. Ek olarak, pandemi döneminde yaşanabilecek olası konularda (korona olmak, sevdiklerinin korona olması, ekonomik sıkıntılar yaşamak) ne sıklıkla endişe, kaygı ve tedirginlik yaşadığı, partneriyle hangi aktiviteleri ne sıklıkla yaptığı ve kişilerin partneriyle ilişkileri hakkında düşünceleri ve ayrıca pandemi döneminde koronavirüs nedeniyle kişinin kendisinin veya yakınının tedavi görüp görmediği de sorulmuştur.

Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri. Bu ölçek Bodenmann tarafından 2008’de oluşturulmuş, Kurt ve Akbaş tarafından 2019 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ortak baş etme alt ölçeğinden 5 soru ve genel değerlendirme alt ölçeğinden 2 soruya çalışmada yer verilmiştir. (örn. *Problemle beraber baş etmeye çalıştık ve çözüm yolları aradık.*) Cevap kategorileri şu şekildedir: Çok nadiren, Nadiren, Bazen, Genellikle, Çok sık. Ters kodlanan ölçek maddesi yoktur. “çok sık” seçeneği çift olarak baş etme becerilerinin yüksek olduğunu gösterirken, “çok nadiren” seçeneği ise bu becerilerin düşük olduğunu gösterir. Bu ölçeğin iç geçerliliği kadınlar için .92, erkekler için ise .93 olarak bulunmuştur.

Beck Umutsuzluk Ölçeği. Ölçekte toplamda 20 madde bulunmaktadır. Ölçek 1974’de Beck, Weissman, Lester ve Trexler tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye çevirisi Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orjinaldeki iç geçerliliği .93, türkçe uyarlamasında .86 olarak bulunmuştur. 21 maddeden oluşmaktadır. Cevaplandırması “Evet”, “Hayır” şeklindedir.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ). Bu ölçek Fletcher, Simpson ve Thomas (2000) tarafından geliştirilen Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Yapıları Envanterinin (The Perceived Relationship Quality Components), Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış halidir. Bu ölçek 6 maddeden oluşmaktadır (örn. *İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?*) ve 7’li likert ölçeği kullanılmaktadır (1=hiç, 7=çok). Güvenirlik çalışması yapılmıştır, sonuçları; yapı güvenirliği .87, test-tekrar test güvenirliği .81, cronbach alfa katsayısı .86 şeklindedir.

İlişkilerde Takdir Ölçeği. Bu ölçek Gordon, Impett, Kogan, Oveis ve Keltner tarafından çiftlerin ilişkide karşılıklı ne kadar takdir edildiğini ölçmek amacıyla 2012 yılında geliştirilmiştir. İki tane alt ölçekten oluşmuştur. Birinci ölçek 9 madde, ikinci ölçek 7 maddeden oluşmuştur (örn. *Eşim/sevgilim benimle ilgili hoşlandığı şeyleri bana sıklıkla söyler.*) ve 7’li likert ölçeği kullanılmıştır (1= Kesinlikle Katılmıyorum , 7 = Kesinlikle Katılıyorum). Maddelerden 2 tanesi ters kodlanmıştır. Ölçeğin iç geçerliliği, takdir edici alt ölçeği için .85, takdir edilme alt ölçeği için .90 bulunmuştur. Ölçek, 2017 yılında Akçabozan ve Hatipoğlu Sümer tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Somatizasyon Ölçeği - Kısa versiyon (SSS-8). Bu ölçek Gierk ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada somatizasyon ölçeğinin kısa versiyonu olan 8 soruluk hali kullanılmıştır. Son 7 gün içinde hangi rahatsızlıkları hissettikleri katılımcılara sorulmuştur ve

0'dan 4'e giden (0=hiç, 4= sık sık) 5 seçenek verilmiştir. Güvenirlilik çalışması sonucu cronbach alfa değeri .81 bulunmuştur.

Yaşam Olayları Formu: Bu ölçek, Didem Aydoğan tarafından 2014 yılında çiftlerin risk durumlarını anlamak için geliştirilmiştir. Bu ölçekte çiftlerin maruz kaldığı travmatik ve güç olaylara yer verilmiştir. 20 maddeden oluşmaktadır (örn. *Çocukluğunuzda/geçmişinizde şiddete maruz kalma*). Cevaplandırması “Evet” veya “Hayır” şeklindedir.

PHQ-4. Ölçek Kroenke, Spitzer, Williams ve Löwe tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Son iki haftada belirtilen sorunlardan kişinin ne sıklıkla rahatsızlık duyduğunu belirlemek amaçlanmaktadır. 4 maddeden oluşmaktadır. Yanıt seçenekleri “Hiç, Birkaç gün, Yarısından fazla, Neredeyse her gün” şeklindedir.

Algılanan Stres Ölçeği. Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir, 2013 yılında Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır, iç-tutarlılık katsayısı .84, ve güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bu ölçek kişinin yaşadığı durumları ne derece stresör olarak algıladığını ölçmeyi amaçlamaktadır. 14 maddeden oluşmaktadır, cevaplandırması için 5'li likert ölçeği (hiçbir zaman=0, çok sık=4) kullanılmıştır. Maddelerin 7'si ters kodlanmıştır.

Prosedür

Araştırma nicel yöntemlerle yürütülmüştür ve veriler Qualtrics üzerinden internet ortamında toplanmıştır. Hazırlanan formu doldurmak yaklaşık on beş dakika sürmektedir. Onam formunda yer alan araştırmanın başlığında ve tanımında katılımcıları koşullamamak amacıyla 'pandemi' ifadesi geçmemektedir. Onam veren katılımcılara demografik sorular, çiftin ilişki kalitesine dair sorular, algılanan stres seviyeleri ve stresle çift olarak baş etme becerileri ile ilgili sorular, somatik şikâyet beyanları, yaşam olayları ve umutsuzluk düzeylerine dair ölçekler yöneltilmiştir. Bu çalışmada kullanılan yöntem ve ölçekler İstanbul Bilgi Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.

2.2.Bulgular

Çiftlerin korona dönemindeki deneyimlerini ölçmek amacıyla bazı demografik bilgiler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelendi. Veriler analize girmeden önce normallik değerleri incelendi. Cinsiyet, meslek, ilişki kalitesi, önemli yaşam olayları ve çift aktivitesi olarak sohbet etmek değişkenlerinin dışında diğer veriler normallik hipotezini karşıladığı saptandı. Önemli yaşam olayları ve ilişki kalitesi için kesme değeri, medyan değerine göre ayrılarak dikotom yapıldı.

Cinsiyet, kadın ve erkek kategorik değişkenleri olarak ayrılmıştır. Çiftlerin beraber oldukları süre, ilişki kalitesi, ilişki takdiri ve stresle başa çıkma değişkenlerinin önemli yaşam olayları, depresyon ve kaygı, umutsuzluk, somatizasyon ve algılanan stres düzeylerini öngörüp görmediğini analiz etmek için kadın ve erkek modellerine çoklu regresyon uygulanmıştır. Bulgular hem kadın hem de erkek modeli için yordayıcıların somatizasyonu anlamlı bir şekilde öngörmemiştir. Bulgular, erkeklerde ($F(4,8)= 5,013, p<.05$) sadece çift olarak beraber oldukları gün sayısının artmasının algılanan stres düzeyinin azalmasının anlamlı bir şekilde öngördüğünü gösterdi ($b= -.154, \beta= -.509, t=-2.644, p<.05$) (bkz.Tablo 2.2.1). Kadınlarda ise ($F(4,90)= 4,103, p=.004$) sadece çift olarak beraber oldukları gün sayısının artmasının

algılanan stres düzeyinin azalmasının anlamlı bir şekilde öngördüğünü gösterdi ($b = -0.25$, $\beta = -0.316$, $t = -3.090$, $p = .003$) (bkz.Tablo 2.2.2). Erkeklerde modelin varyansının %71.5'i açıklanırken ($R^2 = .715$), kadınlarda ise, %15,4'ü açıklanmıştır ($R^2 = .154$). Diğer değişkenlere bakıldığında, ilişki kalitesi, stresle başa çıkma, takdir deneyimi ise algılanan stres düzeyini anlamlı bir şekilde öngörmemiştir (bkz.Tablo2.2.1).

Ayrıca, kadınlarda, sadece ilişki takdiri önemli yaşam olaylarını anlamlı bir şekilde öngörmüştür ($F(4,102) = 2,861$, $p < .027$). Modelin varyansının %10.1'i yordayıcılarla açıklanmıştır ($R^2 = .101$). (bkz.Tablo 2.2.3). Fakat, erkek modeline bakıldığında yordayıcılar önemli yaşam olaylarını anlamlı bir şekilde öngörmemiştir. Ayrıca, kadınlarda, sadece beraberlik süresinin ($b = -.007$, $\beta = -.240$, $t = -2.473$, $p < .05$) ve ilişki takdirinin ($b = -.098$, $\beta = -.332$, $t = -2.250$, $p < .05$) artması depresyon ve kaygının azalmasını öngörmüştür, ($F(4,102) = 3,022$, $p < .05$). Modelin varyansının %10.6'sı yordayıcılarla açıklanmıştır ($R^2 = .106$) (bkz.Tablo 2.2.4). Erkek modeline bakıldığında ise yordayıcılar depresyon ve kaygıyı anlamlı bir şekilde öngörmemiştir. Kadınlarda ve erkeklerde, umutsuzluk düzeyi yordayıcılar tarafından anlamlı bir şekilde öngörülmemiştir.

Tablo 2.2.1

Erkeklerde Algılanan Stres Düzeyi

Değişkenler	Algılanan Stres Düzeyi		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	β	
Erkek			
Beraberlik Süresi	-.154	-.509*	[-0.289,-0.020]
İlişki Kalitesi	-.239	-.152	[-1.081,0.603]
Stresle Başa Çıkma	-.516	-.379	[-1.175,0.143]
İlişki Takdiri	-.724	-.441	[-1.578,0.131]
R^2	.715		
F	5.013*		

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2.2.2

Kadınlarda Algılanan Stres Düzeyi

Değişkenler	Algılanan Stres Düzeyi		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	β	
Kadın			
Beraberlik Süresi	-.025	-.316**	[-0.042,-0.009]
İlişki Kalitesi	-.048	-.047	[-0.350,0.253]
Stresle Başa Çıkma	.122	.065	[-0.361,0.606]
İlişki Takdiri	-.223	-.299	[-.458,0.012]
R^2	.154		
F	4,103*		

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2.2.3***Kadınlarda Önemli Yaşam Olayları***

Değişkenler	Önemli Yaşam Olayları		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	
Kadın			
Berberlik Süresi	.006	.099	[-0.005,0.016]
İlişki Kalitesi	.006	.008	[-0.209,0.221]
Stresle Başa Çıkma	-.188	-.138	[-0.512,0.137]
İlişki Takdiri	.202	.375*	[0.044,0.360]
<i>R</i> ²	.101		
<i>F</i>	2.861*		

p*<.05, *p*<.01**Tablo 2.2.4*****Kadınlarda Depresyon ve Kaygı***

Değişkenler	Depresyon ve Kaygı		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	
Kadın			
Berberlik Süresi	-.007	-.240*	[-0.013,-0.001]
İlişki Kalitesi	.025	.061	[-0.092,0.142]
Stresle Başa Çıkma	.029	.040	[-0.147,0.206]
İlişki Takdiri	-.098	-.332*	[-0.184,-0.012]
<i>R</i> ²	.106		
<i>F</i>	3.022*		

p*<.05, *p*<.01

Koronavirüs sürecinde çiftlerin birlikte yaptığı aktivitelerin evde kalınan günü, ilişki memnuniyetini, ilişki takdirini, ilişki kalitesini ve çift olarak stresle başa çıkmayı anlamlı bir şekilde öngörüp öngörmediğini anlamak için çoklu regresyon yapıldı. Bulgular, çift olarak yapılan aktivitelerin evde kalınan günü anlamlı bir şekilde öngördüğünü gösterdi ($F(8,110)=2,068$, $p<.05$). Modelin varyansının %13,1'i açıklanmıştır ($R^2=.131$). Çift aktivitesi olarak yemek yapmak ($b=-4.476$, $\beta=-.303$, $t=-2.262$, $p<.05$) evde kalınan gün sayısını anlamlı bir şekilde öngörmüştür. (bkz.Tablo2.2.6). Ayrıca, bulgular çift olarak yapılan aktivitelerin çiftlerin ilişki memnuniyetini anlamlı bir şekilde öngördüğünü gösterdi ($F(8,114)=11.109$, $p<.001$). Çiftlerin ilişki memnuniyetindeki varyansın %43,8'i çift olarak yapılan aktivitelerle açıklanmıştır ($R^2=.438$). Hem çift aktivitesi olarak dertleşme, ($b=.277$, $\beta=.433$, $t=5.014$, $p<.001$), hem de çift aktivitesi olarak sohbet etmek, ($b=.287$, $\beta=.342$, $t=3.991$, $p<.001$), ilişki memnuniyetini anlamlı bir şekilde öngörmüştür. (bkz.Tablo2.2.7) Çiftlerin ilişki kalitesine bakıldığında ise bulgular, çift olarak yapılan aktivitelerin ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde öngördüğünü göstermiştir, ($F(8,114)=3.970$, $p<.001$). Verilerdeki varyansın %21,8'i yordayıcı değişkenlerle açıklanmıştır ($R^2=.218$). Sadece çift aktivitesi olarak dertleşmek çiftlerin ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde öngörmüştür ($b=.135$, $\beta=.422$, $t=4.141$, $p<.001$). (bkz.Tablo2.2.8). Ayrıca, ilişkide birbirini takdir etmek değişkenine bakıldığında, çift olarak yapılan aktivitelerin ilişki takdirini anlamlı bir şekilde öngördüğü ortaya çıkmıştır, ($F(8,113)=14.820$, $p<.001$). İlişki takdirindeki varyansın %51,2'si çift olarak yapılan aktivitelerle açıklanmıştır ($R^2=.512$). Hem çift aktivitesi olarak sohbet etmek, ($b=1.99$, $\beta=.225$, $t=2.81$, $p=.006$), hem de çift aktivitesi olarak dertleşmenin, ($b=3.56$, $\beta=.526$, $t=6.48$,

$p<.001$), ilişki takdirini önemli bir şekilde öngördüğü ortaya çıkmıştır. (bkz.Tablo2.2.9) Çiftlerin stresle başa çıkma değişkenine bakıldığında ise çift olarak yapılan aktivitelerin stresle başa çıkmayı anlamlı bir şekilde öngördüğü ortaya çıkmıştır, ($F(8,112)= 12,01$, $p<.001$). Verilerdeki varyansın %46.2'si yordayıcı değişkenlerle açıklanmıştır ($R^2=.462$). Sadece çift aktivitesi olarak dertleşmek çiftlerin stresle baş etmesini anlamlı bir şekilde öngörmüştür ($b= 1.55$, $\beta= .569$, $t= 6.62$, $p <.001$). (bkz.Tablo2.2.10)

Tablo 2.2.6

Çift Aktiviteleri ve Evde Kalınan Gün Sayısı

Değişkenler	Evde Kalınan Gün Sayısı		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	
Çift Aktiviteleri			
Birlikte Yemek Yapmak	-4.476	-.303*	[-8.397,-.555]
Birlikte Film/Dizi Seyretmek	1.154	.079	[-2.544,4.851]
Sohbet Etmek	1.450	.064	[-3.284,6.185]
Dertleşmek	-3.190	-.188	[-6.827,0.446]
Masa Oyunları Oynamak	-3.631	-.155	[-8.669,1.407]
Yeni Hobiler Denemek	2.132	.091	[-2.990,7.253]
Yürüyüş/Spor Yapmak	.256	.014	[-3.475,3.987]
Kendine Vakit Ayırmak	1.393	.089	[-1.589,4.376]
R^2	.131		
F	2.068*		

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 2.2.7

Çift Aktiviteleri ve İlişki Memnuniyeti

Değişkenler	İlişki Memnuniyeti		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	
Çift Aktiviteleri			
Birlikte Yemek Yapmak	-.037	-.065	[-0.152,0.078]
Birlikte Film/Dizi Seyretmek	.002	.004	[-0.109,0.113]
Sohbet Etmek	.287	.342**	[0.144,0.429]
Dertleşmek	.277	.433**	[0.168,0.386]
Masa Oyunları Oynamak	.109	.120	[-0.045,0.263]
Yeni Hobiler Denemek	-.023	-.025	[-0.181,0.135]
Yürüyüş/Spor Yapmak	.023	.034	[-0.089,0.136]
Kendine Vakit Ayırmak	-.039	-.065	[-0.129,0.051]
R^2	.438		
F	11.109**		

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 2.2.8*Çift Aktiviteleri ve İlişki Kalitesi*

Değişkenler	İlişki Kalitesi		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	
Çift Aktiviteleri			
Birlikte Yemek Yapmak	-.016	-.057	[-0.084,0.052]
Birlikte Film/Dizi Seyretmek	.031	.110	[-0.034,0.097]
Sohbet Etmek	.047	.112	[-0.037,0.131]
Dertleşmek	.135	.422**	[0.070,0.200]
Masa Oyunları Oynamak	-.003	-.006	[-0.094,0.088]
Yeni Hobiler Denemek	-.024	-.051	[-0.117,0.070]
Yürüyüş/Spor Yapmak	-.029	-.083	[-0.095,0.037]
Kendine Vakit Ayırmak	-.025	-.082	[-0.078,0.028]
<i>R</i> ²	.218		
<i>F</i>	3.970**		

*p<.05, **p<.01

Tablo 2.2.9*Çift Aktiviteleri ve İlişki Takdiri*

Değişkenler	İlişki Takdiri		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	
Çift Aktiviteleri			
Birlikte Yemek Yapmak	.019	.003	[-1.117,1.156]
Birlikte Film/Dizi Seyretmek	-.868	-.144	[-1.963,0.226]
Sohbet Etmek	1.993	.225**	[0.588,3.398]
Dertleşmek	3.563	.526**	[2.474, 4.651]
Masa Oyunları Oynamak	.500	.052	[-1.023,2.023]
Yeni Hobiler Denemek	1.204	.123	[-0.367,2.776]
Yürüyüş/Spor Yapmak	-.119	-.016	[-1.231,0.993]
Kendine Vakit Ayırmak	.130	.020	[-0.763,1.023]
<i>R</i> ²	.512		
<i>F</i>	14.820**		

*p<.05, **p<.01

Tablo 2.2.10**Çift Aktiviteleri ve Stresle Başa Çıkma**

Değişkenler	Çift Olarak Stresle Başa Çıkma		%95 Güven Aralığı
	<i>B</i>	<i>β</i>	
Çift Aktiviteleri			
Birlikte Yemek Yapmak	-.033	-.013	[-0.518,0.452]
Birlikte Film/Dizi Seyretmek	.150	.061	[-0.329,0.629]
Sohbet Etmek	.198	.055	[-0.402,0.797]
Dertleşmek	1.557	.569**	[1.091,2.023]
Masa Oyunları Oynamak	.169	.043	[-0.481,0.819]
Yeni Hobiler Denemek	.540	.136	[-0.133,1.212]
Yürüyüş/Spor Yapmak	.396	.134	[-0.81,0.873]
Kendine Vakit Ayırmak	-.179	-.069	[-0.563,0.205]
<i>R</i> ²	.462		
<i>F</i>	12.011**		

p*<.05, *p*<.01

COVID-19 döneminde romantik ilişki kalitesi, çiftlerin birlikte baş etme stilleri ve ilişki içindeki takdir düzeyi arasındaki ilişkileri ölçmek için pearson korelasyon yapıldı. İlişki kalitesinin stresle çift olarak başa çıkma ($r(123)=.343$, $p<.001$) ile arasında zayıf derecede pozitif bir ilişki bulunurken, takdir ($r(123)=.524$, $p<.001$) ile arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çiftlerin baş etme stilleri ile takdir düzeyleri arasında orta derecede pozitif bir bağıntı bulunmuştur, ($r(123)=.584$, $p<.001$).

COVID-19 döneminde stresle çift olarak baş etme, ilişkinin algılanan kalitesi, ilişkide takdir görme ve ilişkide daha önceden yaşanmış olan travmatik olaylar arasındaki ilişkileri ölçmek için pearson korelasyon yapıldı. İlişki kalitesi ve önemli yaşam olayları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak ilişki kalitesinin stresle çift olarak baş etme ile ilişkisi arasında zayıf dereceli bir pozitif korelasyon bulunmuştur, ($r(123)=.343$, $p<.001$). Ayrıca, ilişki kalitesinin ilişkide takdir görme ile ilişkisi arasında orta dereceli bir pozitif korelasyon bulunmuştur, ($r(123)=.524$, $p<.001$). Stresle çift olarak baş etmenin ilişkide takdir görme ile ilişkisi arasında orta derecede pozitif bir bağıntı bulunurken ($r(123)=.584$, $p<.001$), ilişkide daha önceden yaşanmış olan travmatik olaylar ile arasındaki ilişki anlamlı bulunamamıştır. Ek olarak, ilişkide takdir görmenin daha önceden yaşanmış olan travmatik olaylar ile arasında zayıf derecede pozitif bir bağıntı bulunmuştur ($r(122)=.211$, $p<.05$).

COVID-19 döneminde algılanan evde kalınan gün sayısı, algılanan stres ve umutsuzluk hissi arasındaki ilişkileri ölçmek için pearson korelasyon yapıldı. Algılanan stres ile umutsuzluk hissi ve eve kalınan gün sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak, umutsuzluk hissi ve evde kalınan gün sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Algılanan stres düzeyi ile umutsuzluk hissi arasında orta dereceli, pozitif korelasyon bulunmuştur, ($r(109)=.593$, $p<.001$). Algılanan stres düzeyi ile evde kalınan gün sayısı arasındaki ilişki ise ($r(108)=.195$, $p=.043$) çok zayıf dereceli bulunmuştur.

Tablo 2.2.11*Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. İlişki Doyumu	1	-.126	-.019	-.136	-.267**	.343**	.524**	-.008	-.040
2. Algılanan Stres Düzeyi	-.126	1	.538**	.753**	.593**	-.183	-.223	-.122	.195*
3. Somatizasyon	-.019	.538**	1	.482**	.392**	-.139	-.063	-.006	.115
4. Depresyon ve Kaygı	-.136	.753**	.482**	1	.521**	-.146	-.220	-.142	.150
5. Umutsuzluk	-.267**	.593**	.392**	.521**	1	-.123	-.296	.056	.119
6. Stresle Başa Çıkma	.343**	-.183	-.139	-.146	-.123	1	.584**	.078	-.040
7. İlişki Takdiri	.524**	-.223	-.063	-.220	-.296	.584**	1	.211*	-.123
8. Önemli Yaşam Olayları	-.008	-.122	-.006	-.142	-.056	.078	.211*	1	-.077
9. Evde Kalınan Gün Sayısı	-.040	.195*	.115	.150	.119	-.040	-.123	-.077	1

* Korelasyon 0.05 değerinde önemlidir.

** Korelasyon 0.001 değerinde önemlidir.

Sonuç

Bu çalışma; pandemi sürecinde çiftlerin, bireysel ve çift olarak deneyimlerini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Öncelikle, çiftlerin deneyimlerini tanımlaması amacıyla pilot çalışma gerçekleştirilmiş ve ardından pilot çalışmanın verilerinden yararlanılarak çiftlerin ilişkilerine dair değişkenlerin, psikolojik sıkıntılar ile ilişkisi incelenmiştir.

Pilot çalışmada katılımcılara; korona döneminde ilişkilerinin nasıl etkilendiğine, yaşadıkları zorluklara ve stresle başetme konusunda faydalandıkları aktivitelere dair bilgiler alınmıştır. Bu bilgiler ışığında, ilişki durumuna göre çiftlerin cevaplarının değiştiği görülmüştür. Pandemi sürecinde en çok zorlandığı ifade edilen sorunlar ise; eşle tartışma ve dikkat

dağınıklığı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, bu zorluklarla ve stresle baş etme konusunda ise en çok faydalandığı yollar; film ve dizi izlemek, eşle dertleşmek, egzersiz yapmak ve arkadaşlarla görüntülü konuşmaktır. Buradan yola çıkarak, korona döneminde ilişkilerden destek almanın stresle baş etme konusunda yararlı bir yol olarak görüldüğü tahmin edilmektedir.

Bu çalışmanın ikinci aşamasında pandemi döneminin romantik ilişkiler üzerindeki çeşitli etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Öngörülen hipotez, yüksek ilişki kalitesine ve takdir deneyimine sahip çiftlerin umutsuzluk seviyesinin ve depresyon, kaygı, somatizasyon gibi bazı psikolojik belirtilerinin düşük olacağı yönündeydi. Araştırmanın sonuçları korona dönemindeki romantik ilişkilerin kalitesinin depresyon ve somatizasyon gibi psikolojik belirtilerini, umutsuzluk hallerini öngörmediğini göstermiştir. Sadece kadınlarda, ilişki takdiri önemli yaşam olaylarını öngörmüştür. Aynı zamanda, kadınlarda, ilişkide takdir deneyimi arttıkça depresyon ve kaygı belirtilerinin de azaldığı öngörülmüştür. Erkeklerde ise ilişkide takdir deneyiminin psikolojik belirtilerde ve umutsuzluk hallerinde bir etkisi olmadığı öngörülmüştür. Beraberlik süresine etkisine bakıldığında ise, hem kadın hem de erkeklerde beraberlik süresi arttıkça algılanan stres düzeyinde azalma öngörülmüştür. Sadece kadınlarda beraberlik süresi arttıkça depresyon ve kaygının azaldığı öngörülmüştür.

Aynı zamanda, pandemi döneminde çift olarak yapılan aktivitelerin (yemek yapmak, film/dizi seyretmek, sohbet etmek, dertleşmek, masa oyunları oynamak, yeni hobiler denemek, yürüyüş/spor yapmak, ve birlikte olunan zamanlar dışında kendine vakit ayırmak) evde kalınan günü, ilişki memnuniyetini, ilişki takdirini, ilişki kalitesini ve çift olarak stresle başa çıkmayı öngörüp öngörmediği incelendi. Aktivitelerden dertleşme ve sohbet etmek; ilişki takdiri deneyimi ve ilişki memnuniyeti için önemli bir yordayıcıydı. Aynı zamanda, aktivite olarak dertleşme; ilişki kalitesi, stresle çift olarak baş etme için de önemli bir yordayıcıydı. Yani pandemi döneminde romantik partnerlerin birbirleriyle sohbet etmesi ve dertleşmesi onların romantik ilişkileri üzerinde önemli bir role sahiptir.

Kaynakça

- Akcabozan, N. B. ve Hatipoğlu Sümer, Z. (2017, Nisan). *İlişkilerde takdir ölçeğinin Türkçe'ye adaptasyonu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 26. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Antalya, Türkiye.
- Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye).
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., ... Slatcher, R. B. (2020). Love in the time of covid: Perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with covid-related stressors. Yayımlanmak üzere sunulmuş makale taslağı. doi: <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>

- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865. doi: <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Bodenmann, G. (2008). *DCI: Dyadisches coping inventar*. Verlag Hans Huber.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020, 11 Mart). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> adresinden erişilmiştir.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. ve Thomas G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Gierk, B., Kohlmann, S., Kroenke, K., Spangenberg, L., Zenger, M., Brähler, E. ve Löwe, B. (2014). The somatic symptom scale-8 (SSS-8): a brief measure of somatic symptom burden. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 399-407. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.12179. PMID: 24276929
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C. ve Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257-274. doi: <https://doi.org/10.1037/a0028723>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. ve Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613-621. doi: 10.1176/appi.psy.50.6.613. PMID: 19996233
- Kurt, İ. E. ve Akbaş, T. (2019). Stresle çift olarak baş etme envanterinin Türkçe'ye uyarlanması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 635-655. doi: 10.26466/opus.547217
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, S. T. ve Henderson, A. M. E. (2021). Partner's attachment anxiety and stress predict poorer relationship functioning during

COVID-19 quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, doi:
<https://doi.org/10.1177/1948550621992973>

Pietromonaco, P. R. ve Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*. Erken çevrimiçi yayın. doi: <https://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>

Sağkal, A. S. ve Özdemir, Y. (2018). Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeğinin (ARİKO) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 22-40. doi:
<https://doi.org/10.21764/maeuefd.329888>

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142. doi:
https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000045

T. C. Sağlık Bakanlığı. (2020, 2 Eylül) Genel koronavirüs tablosu. *COVID-19 Bilgilendirme Sayfası*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> adresinden erişilmiştir.

Williamson, H. C. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on relationship satisfaction and attributions. *Psychological Sciences*, 31(12), 1479-1487. doi:
<https://doi.org/10.1177/0956797620972688>