

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

**COVID 19 SALGINI SÜRECİNDE EVDEN ÇALIŞAN VE İŞ
YERLERİNDE ÇALIŞAN EVLİ BİREYLERDE DAYANIKLILIK,
EVLİLİK UYUMU VE ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Görkem ARI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL - 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI :Görkem ARI

TEZ DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Covid 19 Salgını Sürecinde Evden Çalışan Ve İş Yerlerinde Çalışan Evli Bireylerde Dayanıklılık, Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANA BİLİM DALI : Psikoloji

BİLİM DALI :Klinik Psikoloji

TEZİN TÜRÜ :Yüksek Lisans Tezi

TEZİN TARİHİ :07.07.2021

SAYFA SAYISI :85

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

DİZİN TERİMLERİ : Psikolojik Dayanıklılık, Evlilik Uyumu, Anksiyete, COVID 19

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmada, COVID 19 pandemi sürecinde evden ve iş yerinden çalışan evli bireylerde dayanıklılık, evlilik uyumu ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezi'ne

Görkem ARI

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**COVID 19 SALGINI SÜRECİNDE EVDEN ÇALIŞAN VE İŞ
YERLERİNDE ÇALIŞAN EVLİ BİREYLERDE
DAYANIKLILIK, EVLİLİK UYUMU VE ANKSİYETE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Görkem ARI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL - 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Görkem ARI

../../2021



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Görkem ARI' nin "Covid 19 Salgını Sürecinde Evden Çalışan Ve İş Yerlerinde Çalışan Evli Bireylerde Dayanıklılık, Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

Danışman

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŐ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada, COVID 19 pandemi sürecinde çalışan evli bireylerin anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında, 667 katılımcıya Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada, sosyo-demografik ve COVID 19 pandemi sürecindeki çalışma koşullarına ilişkin değişkenler bakımından anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Ayrıca, anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ve anksiyete düzeyinin yordayıcı değişkenleri incelenmiştir.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik süresi COVID 19 pandemisinde ücretsiz izne ayrılma ve maaşı kesilen katılımcılarda anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ele alındığında ise, anksiyetenin evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle negative yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, katılımcıların evlilik uyumu puanlarının psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyut puanlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete düzeylerinin yordayıcıları incelendiğinde ise, daha genç katılımcıların, kadınların, evlilik uyumu ve kendilik algısı düzeyleri düşük olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin yüksek oluşunu öngördüğü sonucu elde edilmiştir. Araştırma bulguları, günümüzde COVID 19 salgını ile değişen koşulların kişilerin iş ve aile yaşamları üzerindeki etkilerinin neler olabileceğini ve psikolojik belirti olarak salgın sürecinde anksiyete düzeylerinin anlaşılması açısından güncel veriler sunmaktadır. COVID 19 salgını ve ruh sağlığı konularında yapılacak diğer araştırmaların bu çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak destekleyici bulgular elde edebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID 19, Dayanıklılık, Anksiyete, Evlilik Uyumu

SUMMARY

In this study, the relationship between anxiety, marital adjustment and psychological resilience levels of married individuals working during the COVID 19 pandemic was investigated. Within the scope of the research, Sociodemographic Information Form, Beck Anxiety Scale, Marital Adjustment Scale and Adult Resilience Scale were applied to 667 participants. In the study, anxiety, marital adjustment and psychological resilience levels were compared in terms of socio-demographic and variables related to working conditions during the COVID 19 pandemic. In addition, the relationship between anxiety, marital adjustment and psychological resilience levels and the predictive variables of anxiety level were examined.

According to the research findings, it was concluded that the participants' gender, education level, duration of marriage and the participants who took unpaid leave and whose salary was decreased in the COVID 19 pandemic showed significant differences in anxiety, marital adjustment and psychological resilience levels. When the relationship between the anxiety, marital adjustment and resilience levels of the participants, it was found that anxiety was negatively and significantly related to marital adjustment and resilience levels. Likewise, it was concluded that the marital adjustment scores of the participants were positively and significantly related to the total and sub-dimension scores of psychological resilience. When the predictors of anxiety levels were examined, it was concluded that younger participants, women, and participants with lower marital adjustment and self-perception levels predicted higher anxiety levels. The research findings provide up-to-date data in terms of understanding the effects of the changing conditions with the COVID 19 epidemic on people's work and family lives, and the level of anxiety during the epidemic as a psychological symptom. It can be considered that other researches to be conducted on the COVID 19 epidemic and mental health issues can obtain supportive findings based on the findings obtained in this study.

Keywords: COVID 19, Resiliency, Anxiety, Marital Adjustment

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar LİSTESİ.....	V
EKLER LİSTESİ.....	VI
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VII
ÖNSÖZ.....	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. PROBLEM.....	2
1.1.1. Alt Problemler	2
1.2. HİPOTEZLER.....	3
1.3. SINIRLILIKLAR.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. KORONAVİRÜS (COVID 19) SALGINI	5
2.1.1. Tanımı	6
2.1.2. Koronavirüs (COVID 19) Belirtileri.....	6
2.1.3. Dünyada COVID 19 Salgını Seyri.....	7
2.1.4. COVID 19 Salgınının Dünyada ve Türkiye’deki Psikososyal Etkileri	10
2.2. EVLİLİK UYUMU	12
2.2.1. Evlilik Uyumu Tanımı	13
2.2.2. Evlilik Uyumunu Açıklayan Kuramlar	15
2.2.2.1. Sosyal Penetrasyon Kuramı	15
2.2.2.2. Doğrusal Evlilik Modeli.....	15
2.2.2.3. Gottman’ın Evlilik Kuramı	16
2.2.3. Evlilik Uyumuna Etki Eden Faktörlerle İlgili Yapılan Araştırmalar	16
2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	18

2.3.1. Psikolojik Sağlık Tanımı.....	20
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Modeller	20
2.1.2.1. Dayanıklılık Üst Kuramı	20
2.1.2.2. Yapılandırmacı Yaklaşım.....	21
2.1.2.3. Ekolojik Yaklaşım.....	22
2.3.3. Evlilik ve Psikolojik Dayanıklılık.....	22
2.3.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Psikopatoloji	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. <i>ARAŞTIRMANIN MODELİ</i>	25
3.2. <i>VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI</i>	25
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	25
3.2.2. Evlilikte Uyum Ölçeği	25
3.2.3. Beck Anksiyete Ölçeği	26
3.2.4. Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	26
3.3. <i>ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER</i>	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. <i>Betimsel Bulgular</i>	28
4.2. <i>Karşılaştırma Bulguları</i>	30
4.3. <i>Korelasyon ve Regresyon Bulguları</i>	37

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

SONUÇ VE ÖNERİLER	49
KAYNAKÇA	51
EKLER	59

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin betimsel istatistikleri	28
Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının betimsel istatistikleri.....	29
Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler.....	29
Tablo 4. Cinsiyete göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları	30
Tablo 5. Eğitim düzeyine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları	32
Tablo 6. Gelir düzeyine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları.....	33
Tablo 7. Evlilik süresine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları.....	34
Tablo 8. COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışma durumuna göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları.....	35
Tablo 9. COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izin kullanma durumuna göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları	36
Tablo 10. COVID 19 pandemi sürecinde maaşından kesinti olma durumuna göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları	37
Tablo 11. Katılımcıların yaş, anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin Pearson Korelasyonu bulguları	38
Tablo 12. Hiyerarşik modellemeye ilişkin karşılaştırma değerleri: Beck Anksiyete Ölçeği.....	39
Tablo 13. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemi sürecinde çalışma koşulları, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri tarafından yordayıcılığına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları	40

EKLER LİSTESİ

EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-2: EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

EK-3: BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

EK-4: YETİŞKİN DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

EK-5: ETİK KURUL ONAY FORMU



KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA: Tek yönlü varyans analizi

BDE: Beck Anksiyete Envanteri

COVID-19: Koronavirüs 2019

DSM: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

YDÖ: Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği



ÖNSÖZ

Tezin son aşamasına gelene kadar yol gösteren, yoğun iş tempolarına rağmen destek ve yardımlarını esirgemeyen, tecrübelerini aktaran tüm hocalarıma sonsuz teşekkür ederim. Çok değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY'a, tez sürecim boyunca destek ve yardımları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimi her zaman önemseyen ve destekleyen, Babam Cafer Arı'ya, Annem Sabriye Arı'ya bir kez daha sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışmada katkı sağlayan kardeşim Cem Çağlar Arı'ya, amcam Prof. Dr. Ramazan Arı'ya ve desteklerini sunan mesai arkadaşlarım Psikolog Aysun Canbeken Uyar'a, Ahmet Halaç'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca desteklerini sağlayan arkadaşlarım Dr. Ufuk Biliciler'e, Dr. Berke Cenktuğ Korucu'ya, Dr. Duygu Yörük Atik'e, Dr. Arzu Kandemir'e, Dr. Gülay Özkan'a, Dr. Ayşehan Şebnem Bayar'a, Psikolog Elif Kurtuluş'a, Hülya Bayrak'a, Ayşenur Zehni'ye, Burak Aydın'a, tüm meslektaşlarıma, tüm arkadaşlarıma ve anket çalışmalarına katılan bütün katılımcılara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Görkem ARI, İstanbul 2021.

GİRİŞ

Coronavirus hastalığı 2019 (COVID-19), yeni bir koronavirüsün neden olduğu ve ilk olarak Aralık 2019'da Wuhan, Çin'de tespit edilen ortaya çıkan bir solunum sistemi hastalığıdır. Hastalık oldukça bulaşıcıdır ve ana klinik semptomları ateş, kuru öksürük, yorgunluk, kas ağrısı ve nefes darlığıdır. Çin'de, COVID-19 hastalarının%18,5'i akut solunum sıkıntısı sendromu, septik şok, kanama ve pıhtılaşma disfonksiyonu ile karakterize edilen ciddi belirtiler yaşamaktadır. Ampirik klinik veriler, COVID-19'un genel vaka/ölüm oranının Çin'de (%2,3), SARS (%9,5), MERS (%34,4) ve H7N9 (%39,0) olduğunu göstermiştir. COVID-19 salgını çok hızlı bir şekilde yayılmış ve şu an tüm dünyada etkisi devam etmektedir (Chen ve ark., 2020). Pandemi sürecinin kişinin kendisi ve çevresine olası olumsuz etkilerinden kaynaklı olarak yoğun korku ve kaygı hissedilebilmektedir. Kaygı, sıklıkla, somatik şikayetler ve ruminasyon gibi belirtilerin eşlik ettiği hoş olmayan bir iç kargaşa durumu ile karakterize bir duygudur. Anksiyete, beklenen olaylar karşısında öznel olarak deneyimlenen endişe hali olarak tanımlanmaktadır (Davidson, 2008). Bu doğrultuda, COVID 19 pandemi sürecinde, evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, evlilik uyumu ve anksiyetenin birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesi ile pandemi sürecinin Türkiye'deki evli bireylerde yansımalarının neler olabileceği hakkında önemli bilgiler verebileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. PROBLEM

Salgın hastalıkların hem toplumsal hem de bireysel anlamda önemli etkileri söz konusudur. Küresel bir kriz haline gelen COVID 19 salgınının ekonomik, psikolojik ve sosyolojik etkilerini ele alan çalışmaların yeni olduğu görülmekle birlikte özellikle değişen rutinin ailelerinin işleyişini etkilediği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik dayanıklılığın, salgının olası psikolojik etkilerinden koruyabilecek önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bu durumun gerekçesi olarak, psikolojik dayanıklılık, zihinsel veya duygusal olarak bir krizle başa çıkabilme veya kriz öncesi durumuna hızlı bir şekilde dönebilme yeteneğidir. Dayanıklılık, kişinin "kişisel yeterliliklerini kullanması ve kendini stres faktörlerinin potansiyel olumsuz etkilerinden korumak için" zihinsel süreçleri ve davranışları devreye sokması olarak tanımlanır (Glenn, 2002). Aile içerisindeki süreçleri değerlendirebilecek önemli bir değişken olarak evli bireylerde evlilik uyumunun sürdürülmesi ya da evlilik uyumunun bozulmasının, sürece ilişkin deneyimlerle olumlu ya da olumsuz ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Evlilik uyumu, eşlerin birbirlerine uyum düzeyini ifade eder. Evlilik uyum düzeyleriyle ilişkili faktörler arasında evlilik memnuniyeti, uyum, anlaşma, sevgi ve çatışma çözümü kabiliyeti yer almaktadır (Kendrick, 2016). Bu özelliklerin salgın sürecinde ne düzeyde olduğunun anlaşılması, bireylerin beklenen durumlara yönelik kaygı düzeyleriyle ilişkisi olabileceği öngörülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, günümüzde tüm dünyayı etkisi altına alan COVID 19 salgını sürecinde evli bireylerde çalışma durumuna göre, evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam edenlerde psikolojik dayanıklılık, evlilik uyumu ve anksiyete düzeyleri açısından değerlendirilmesidir. Bu doğrultuda, araştırmanın problemi “COVID 19 salgını sürecinde evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, evlilik uyumu ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

1.1.1. Alt Problemler

Araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenen alt amaçlar aşağıdaki gibidir:

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyo-

demografik özellikler bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde evlilik uyumu sosyo-demografik özellikler bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde anksiyete düzeyleri sosyo-demografik özellikler bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evlilik uyumu ve anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?

5. COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerin evlilik uyumu, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve anksiyete düzeyleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmakta mıdır?

1.2. HİPOTEZLER

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyo-demografik özellikler bakımından anlamlı düzeyde farklılaşır.

H2: COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde evlilik uyumu sosyo-demografik özellikler bakımından anlamlı düzeyde farklılaşır.

H3: COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde anksiyete düzeyleri sosyo-demografik özellikler bakımından anlamlı düzeyde farklılaşır.

H4: COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evlilik uyumu ve anksiyete arasında anlamlı ilişki vardır.

H5: COVID 19 salgını sürecinde evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerde anksiyete düzeyleri, yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemi sürecinde çalışma koşulları, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

1.3. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın değişkenler, yöntem ve analiz adımlarına ilişkin sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların araştırma için kullanılan değerlendirme araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

2. Araştırmada katılımcılar evli bireylerle sınırlandırılmıştır.

3. Araştırmada elde edilen bulgular, elde edilen verileri için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılan veri analiz yöntemleri ile sınırlıdır.

Bununla birlikte, araştırmanın değişkenler, yöntem ve analiz adımlarına ilişkin varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin araştırmacı tarafından verilen anket formlarına içtenlikle yanıt verdiği varsayılmaktadır.

1.4.ARAşTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırma, COVID 19 hem dünya hem ülkemiz için yeni bir durum olması sebebiyle, araştırmalar sınırlıdır. Az sayıda araştırma yapılması sebebiyle, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceği dşnlmektedir. Ayrıca, COVID 19 salgınının evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireyler üzerindeki etkilerini incelemek açısından önemli bulgular sunacağı ngrlmektedir. COVID 19 salgınının olası sonuçlarının özellikle aile açısından değerlendirilmesinin toplumsal fayda sağlaması açısından önemli bulgular sunacağı ve elde edilen sonuçların COVID 19 pandemi sürecinden etkilenen bireylere yönelik geliştirilecek psikososyal programların yapılandırılmasına katkı sağlayacağı dşnlmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. KORONAVİRÜS (COVID 19) SALGINI

Çin Halk Cumhuriyeti'nin Hubei Eyaletinde yeni koronavirüs SARS - CoV - 2 (koronavirüs hastalığı 2019; daha önce 2019 - nCoV olarak bilindiği üzere) diğer birçok ülkeye yayılmıştır. 30 Ocak 2020'de DSÖ Acil Durum Komitesi, Çin ve uluslararası lokasyonlarda artan vaka bildirim oranlarına dayalı küresel bir sağlık acil durumu ilan etmiştir. Vaka tespit oranı her gün değişmektedir ve Johns Hopkins Üniversitesi ve diğer forumlar tarafından sağlanan web sitesinde neredeyse gerçek zamanlı olarak sayıların takibi sağlanabilmektedir (John-Hopkins CSSE, 2019).

Koronavirüsler, insanları ve aynı zamanda çok çeşitli hayvanları enfekte eden zarflı, pozitif tek sarmallı büyük RNA virüsleridir. Koronavirüsler ilk olarak 1966'da soğuk algınlığı olan hastalardan virüsleri yetiştiren Tyrell ve Bynoe tarafından tanımlandı. Alfa, beta, gama ve delta koronavirüsler olmak üzere dört alt aile bulunmaktadır. Alfa ve beta koronavirüsler görünüşe göre memelilerden, özellikle yarasalardan kaynaklanırken, gama ve delta virüsleri domuzlardan ve kuşlardan kaynaklanmaktadır. Genom boyutu 26 kb ile 32 kb arasında değişir. İnsanları enfekte edebilen yedi koronavirüs alt tipi arasında, beta-koronavirüsler ciddi hastalıklara ve ölümlere neden olabilirken, alfa-koronavirüsler asemptomatik veya hafif semptomatik enfeksiyonlara neden olabilir (Zhou ve ark., 2020; Tyrell ve Bynoe, 1996).

SARS - CoV - 2 ile ilgili hastalık COVID - 19'un vaka tespitine izin veren ilk klinik belirtisi pnömoniydi. Daha yeni raporlar ayrıca özellikle küçük çocuklar arasında gastrointestinal semptomları ve asemptomatik enfeksiyonları da tanımlamaktadır (Chan ve ark., 2020). Şimdiye kadarki gözlemler ortalama 5 günlük 7 inkübasyon periyodu ve günlük medyan inkübasyon periyodunu (0-24 gün) önermektedir (Guan ve ark., 2020). SARS - CoV - 2 ile enfekte olmuş ve enfeksiyon süresince asemptomatik kalan bireyler henüz kesin olarak değerlendirilmemiştir. Semptomatik hastalarda, ateş, öksürük, burun tıkanıklığı, yorgunluk ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonu belirtilerinden oluşan hastalığın klinik belirtileri genellikle bir haftadan kısa bir süre sonra başlar. Başvuru sırasında bilgisayarlı tomografi ile görüldüğü gibi, enfeksiyon, hastaların yaklaşık %75'inde nefes darlığı ve pnömoniye karşılık gelen şiddetli göğüs semptomları ile şiddetli

hastalığa ilerleyebilir. Pnömoni, çoğunlukla semptomatik enfeksiyonun ikinci veya üçüncü haftasında ortaya çıkar. Viral pnömoninin öne çıkan belirtileri arasında oksijen saturasyonunun azalması, kan gazı sapmaları, göğüs röntgenleri ve diğer görüntüleme teknikleriyle görülebilen değişiklikler, buzlu cam anormallikleri, yamalı konsolidasyon, alveolar eksüdalar ve nihayetinde kötüleşmeyi gösteren interlobüler tutulum bulunur. Lenfopeni yaygın gibi görünmektedir ve inflamatuvar belirteçler (C-reaktif protein ve proinflamatuvar sitokinler) yükselmiştir (Chan ve ark., 2020).

Son araştırmalar, 60 yaş ve üzeri hastaların, enfekte olma olasılığı daha düşük olan çocuklardan daha yüksek risk altında olduğunu veya böyleyse daha hafif semptomlar ve hatta asemptomatik enfeksiyon gösterebileceklerini göstermektedir (Li ve ark., 2020). 13 Şubat 2020 itibarıyla vaka ölüm oranı COVID-19 enfeksiyonlarının yaklaşık %2,2'si olmuştur (1370/60363; 13 Şubat 2020, 06:53 CET); 2012'den beri SARS - CoV salgınında %9,6 (774/8096) ve MERS - CoV salgınında ise bu oran %34,4 (858/2494) olarak bildirilmiştir (WHO, 2019).

2.1.1. Tanımı

Koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19), şiddetli akut solunum sendromu ile ilişkili koronavirüs 2 virüsünün (SARS-CoV-2) neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. İlk vaka Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde tespit edilmiştir (Page, Hinshaw ve McKay, 2021). Hastalık o zamandan beri dünya çapında yayılmış ve devam eden bir pandemiye yol açmıştır.

2.1.2. Koronavirüs (COVID 19) Belirtileri

COVID-19'un semptomları, hafif semptomlardan ağrıya kadar değişkenlik göstermektedir. Yaygın semptomlar arasında baş ağrısı, koku ve tat kaybı, burun tıkanıklığı ve akıntısı, öksürük, kas ağrısı, boğaz ağrısı, ateş, ishal ve nefes almada güçlük yer alır. Öte yandan, aynı enfeksiyonu olan kişilerde farklı semptomlar olabilir ve semptomları zamanla değişebilir. COVID 19 olgularında üç yaygın semptom kümesi tanımlanmıştır. Bunlar: öksürük, balgam, nefes darlığı ve ateşle seyreden solunum semptomu kümesi; kas ve eklem ağrısı, baş ağrısı ve yorgunluğun olduğu bir kas-iskelet sistemi semptom kümesi; karın ağrısı, kusma ve ishalle birlikte bir dizi sindirim semptomu kümesi şeklinde belirtilmiştir. Önceden kulak, burun ve boğaz rahatsızlığı olmayan kişilerde koku kaybıyla birlikte tat kaybı COVID-19 ile ilişkili ilk semptomlar olarak kaydedilmiştir.

COVID 19 tanısı alan bireylerin %81'i hafif ila orta şiddette semptomlar (hafif pnömoniye kadar) gösterirken,%14'ü şiddetli semptomlar (dispne, hipoksi veya BT'de akciğer tutulumu) geliştirir ve hastaların %5'i kritik semptomlar (solunum yetmezliği , şok veya çoklu organ disfonksiyonu) geliştirmektedir. Virüs bulaşan kişilerin en az üçte biri herhangi bir semptom göstermemektedir. Bu asemptomatik taşıyıcılar test edilmezler ve hastalığı yayabilirler. Diğer enfekte kişiler daha sonra "pre-semptomatik" olarak adlandırılan semptomlar geliştirir veya çok hafif semptomlar gösterir ve ayrıca virüsü yayabilir.

Enfeksiyonlarda yaygın olduğu gibi, bir kişinin ilk enfekte olduğu an ile ilk semptomların ortaya çıkması arasında bir gecikme vardır. COVID-19 için medyan gecikme dört ila beş gündür. Semptomatik kişilerin çoğu, maruziyetten sonraki iki ila yedi gün içinde semptomlar yaşar ve neredeyse tümü 12 gün içinde en az bir semptomla karşılaşmaktadır.

2.1.3. Dünyada COVID 19 Salgını Seyri

Retrospektif analizlere göre, Aralık 2019'dan başlayarak, Hubei'deki COVID-19 vakalarının sayısı kademeli olarak artarak 20 Aralık'ta 60'a ve 31 Aralık'ta en az 266'ya ulaşmıştı (Ma, 2020). 30 Aralık 2019'da CapitalBio Medlab şirketinden Wuhan Merkez Hastanesine gönderilen bir test raporu, SARS için hatalı bir pozitif sonuç olduğunu ve Wuhan Merkez Hastanesinde bir grup doktorun meslektaşlarını ve ilgili hastane yetkililerini sonuç hakkında uyarmasına neden olduğunu belirtti. Li Wenliang da dahil olmak üzere bu doktorlardan sekizi cezalandırılmıştır (Guardian, 2020). Daha sonra polis tarafından yanlış söylentiler yaydığı için uyarıldılar ve başka bir doktor, Ai Fen, alarma geçilmesi gerektiğini söylediği için amirleri tarafından kınandı (Kuo, 2020). Wuhan Belediyesi Sağlık Komisyonu, çeşitli tıbbi kurumlara "nedeni bilinmeyen pnömoninin tedavisi" hakkında bir bildirim yayınladı. Wuhan Belediyesi Sağlık Komisyonu, nedeni bilinmeyen bir pnömoni salgınını kamuoyuna açıkladı (DSÖ, 2020). 31 Aralık'ta DSÖ, Wuhan'da bilinmeyen bir nedeni olan bir dizi viral pnömoni vakası olduğunu öğrendi (DSÖ, 2020). Bunun için Ocak 2020'nin başında bir soruşturma başlatıldı (BBC News, 2020).

Resmi Çin kaynaklarına göre, ilk vakalar çoğunlukla canlı hayvan satan Huanan Deniz Ürünleri Toptancı Pazarı ile bağlantılı bulunmuştur (Epidemiology Working Group

for NCIP Epidemic Response, Chinese Center for Disease Control and Prevention, 2020). Bununla birlikte, Mayıs 2020'de Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi direktörü George Gao, deniz ürünleri pazarından toplanan hayvan örneklerinin virüs için negatif test yaptığını söyledi ve bu da pazarın ilk salgının kaynağı olmadığını göstermiştir (Areddy, 2020). Mart 2021'de DSÖ, virüsün potansiyel zoonotik kaynağı hakkındaki raporunu yayınladı. Dünya Sağlık Örgütü, hayvanlar yoluyla insan yayılmasının en olası açıklama olduğu sonucuna vardı. Bu durum büyük olasılıkla yarasalardan doğrudan yayılma ve başka bir olası açıklama olarak gıda tedarik zinciri yoluyla virüsün giriş yaptığı şeklinde belirtilmişti (DSÖ, 2020).

Salgının ilk aşamalarında, vaka sayısı yaklaşık olarak her yedi buçuk günde bir ikiye katlanmıştır (Li ve ark., 2020). 10 Ocak'ta SARS-CoV-2 genetik sekans verileri paylaşıldı (Padilla, 2021). 20 Ocak'ta Pekin'de iki kişi ve Shenzhen'de bir kişi olmak üzere bir günde yaklaşık 140 yeni vaka bildirilmiştir. Mart ayında yayınlanan retrospektif bir çalışmada, 6.174 kişinin zaten 20 Ocak'a kadar semptom geliştirdiğini ve daha fazlasının enfekte olabileceğini bulmuştur (The Globe and Mail, 2020).

Lancet dergisinde 24 Ocak'ta yayınlanan bir rapor, virüsün insanlara bulaştığını, sağlık çalışanları için kişisel koruyucu ekipmanı kullanması gerektiği ve virüsün "pandemi potansiyeli" nedeniyle test edilmesi gerektiğini söyledi (Huang ve ark., 2020). 31 Ocak'ta Lancet, kaçınılmaz "küresel olarak büyük şehirlerde devam eden salgınlar" konusunda açıkça uyarıda bulunan ve "büyük ölçekli halk sağlığı müdahaleleri" çağrısında bulunan ilk modelleme çalışmasını yayınlamıştır (Wu ve ark., 2020).

30 Ocak 2020'de, 19 ülkede 7.818 doğrulanmış vaka ile WHO, COVID-19 salgını Uluslararası Öne Sahip Halk Sağlığı Acil Durumu (PHEIC) ve ardından 11 Mart 2020'de bir pandemi ilan etti (DSÖ, 2020). Bu sırada, İtalya, İran, Güney Kore ve Japonya artan sayıda vaka rapor etti.

31 Ocak 2020'de İtalya, ilk teyit edilmiş vakalarını aldı, Çin'den iki turist tarafında ülkeye virüs giriş yapmıştı. 13 Mart 2020 itibarıyla, DSÖ Avrupa'yı pandeminin aktif merkezi olarak ilan etmişti (Fredericks, 2020). 19 Mart 2020'de İtalya, en çok ölüm rapor edilen ülke olarak Çin'i geride bırakmıştı (Deslandes ve ark., 2020). 26 Mart'a kadar Amerika Birleşik Devletleri Çin ve İtalya'yı dünyada en çok doğrulanmış vaka ile geride bıraktı. SARS-CoV-2 genomları üzerine yapılan araştırmalar, New York'taki COVID-19

vakalarının çoğunun, doğrudan Çin'den veya başka bir Asya ülkesinden değil, Avrupalı gezginlerden geldiğini gösteriyor (The New York Times, 2020).

Ekim 2020'de DSÖ liderlerinin yaptığı özel bir toplantıda, dünyadaki her on kişiden birinin COVID-19 ile enfekte olabileceğini belirtti. O zamanlar, bu 780 milyon kişinin enfekte olduğu anlamına gelirken, yalnızca 35 milyon enfeksiyon doğrulanmıştı (BBC, 2020).

Kasım 2020'nin başlarında, Danimarka, Kuzey Jutland Bölgesi'ndeki minklerden insanlara bulaşan benzersiz bir mutasyona uğramış varyantın salgınını bildirdi. Mutasyona uğramış varyantın on iki vakasının tümü, Eylül 2020'de tanımlanmıştı. WHO, varyantın "daha önce gözlemlenmemiş mutasyonların veya değişikliklerin bir kombinasyonuna sahip olduğunu" söyleyen bir rapor yayınladı (DSÖ, 2020).

9 Kasım 2020'de Pfizer, virüse karşı %90 etkili olduğunu gösteren aday bir aşı için deneme sonuçlarını yayınladı (Boseley & Oltermann, 2020). Virolog ve ABD Ulusal Alerji ve Bulaşıcı Hastalıklar Enstitüsü direktörü Anthony Fauci, Pfizer aşısının virüsün hücreleri enfekte etmek için kullanılan proteinini hedeflediğini belirtti. Öte yandan, 9 Kasım 2020'de Amerika Birleşik Devletleri 10 milyon doğrulanmış COVID-19 vakasını aşarak onu dünya çapında büyük bir farkla en çok vakanın görüldüğü ülke konumuna getirmiştir (Rosenberg, 2020).

27 Kasım'da Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi tarafından yayınlanan bir yayının, mevcut viral enfeksiyon sayılarının yalnızca doğrulanmış laboratuvar testi yoluyla olduğunu belirttiği bildirildi. Ancak gerçek sayının, bildirilen sayının yaklaşık sekiz katına kadar çıkabileceği ileri sürüldü. rapor ayrıca ABD'de virüsle enfekte olmuş gerçek vaka sayısının yaklaşık 100 milyon olabileceğini bildirmiştir (Reese ve ark., 2020).

14 Aralık 2020'de İngiltere'de ağırlıklı olarak Kent'te yeni bir varyant keşfedildiğini bildirdi. Variant of Concern 202012/01 adlı varyant, virüsü daha bulaşıcı hale getirebilecek proteinde değişiklikler göstermiştir. 13 Aralık itibarıyla tespit edilen 1.108 vaka bulunmaktaydı. Birçok ülke İngiltere'den tüm uçuşları durdurdu ve 20 Aralık'ta Fransa sınırı kapatıldığı için yolcu taşıyan ve eşlik eden feribotlar iptal edildi (BBC, 2020).

2 Ocak'ta, ilk olarak İngiltere'de keşfedilen SARS-CoV-2'nin bir varyantı olan VOC-202012/01, Pakistan, Güney Kore, İsviçre, Lübnan, Hindistan, Kanada, Danimarka, Fransa, Almanya, İzlanda Tayvan, Norveç, İtalya, Japonya ve Çin dahil olmak üzere dünya çapında 33 ülkede tespit edildi (Hauck, 2021).

12 Ocak'ta Dünya Sağlık Örgütü'nden bir bilim insanı ekibinin ayın 14'ünde Wuhan'a geleceği bildirildi. Bu ekibin amacı, SARS-CoV-2'nin kökenini tespit etmek ve insanlar arasındaki ara konakçıların neler olduğunu tespit etmek olmuştur. Ertesi gün, DSÖ üyelerinden ikisinin Çin'e girişi yasaklandı çünkü ülkeye göre her ikisinde de virüs için antikolar tespit edilmişti. 25 Ocak'ta Minnesota'da Brezilya varyantı tespit edildi.

29 Ocak'ta, Novavax aşısının Güney Afrika'daki bir klinik çalışmada 501.V2 varyantına karşı sadece %49 etkili olduğu bildirildi (Nedelman, 2021). Çin COVID-19 aşısı CoronaVac, bir Brezilya klinik çalışmasında %50.4 etkinlik gösterdiği bulunmuştur (Nature, 2021).

12 Mart'ta, Tayland, Danimarka, Bulgaristan, Norveç ve İzlanda da dahil olmak üzere birçok ülkenin Oxford-AstraZeneca COVID-19 aşısını kullanmayı, şiddetli kan pıhtılaşma sorunları ve serebral venöz sinüs trombozu (CVST) nedeniyle durdurmuştur. 20 Mart'ta, WHO ve Avrupa İlaç Ajansı pıhtılaşma sorunları ve aşı arasında bir bağlantı bulamadı ve birçok Avrupa ülkesinin AstraZeneca aşısını uygulamaya devam etti (DSÖ, 2021). 29 Mart'ta, ABD hükümetinin aşılamanın uçaklara, yolcu gemilerine ve diğer faaliyetlere binmesine izin vermek için COVID-19 aşılama "pasaportları" sunmayı planladığı bildirildi (Diamon, Sun & Stanley-Becker, 2021).

2.1.4. COVID 19 Salgınının Dünyada ve Türkiye'deki Psikososyal Etkileri

İnsanlık ilk olarak Aralık 2019'da Çin'den bildirilen COVID-19 salgınıyla ve 30 Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından uluslararası bir halk sağlığı acil durumu olarak ilan edilmesiyle büyük bir karmaşa ve mücadelenin içerisine girmiştir. Avrupa, Amerika ve Asya'daki birçok ülkeyi ciddi şekilde etkileyen ve hala hastalık yükünü arttırmaya devam eden COVID-19'a maruz kalan ülkelerin çoğunda daha fazla virüs bulaşmasını önlemek için uygulanan ülke çapındaki kapanma ve karantina stratejileri nedeniyle, dünya nüfusunun geniş bir bölümü evlerinden dışarı çıkmamaktadır (Rubin & Wessely, 2020). Bu öngörülemeyen, hızlı yayılan bulaşıcı hastalık, bireylerde

evrensel farkındalığa, kaygıya ve sıkıntıya neden olmuştur. Öte yandan, bunların tümü WHO'ya göre rastgele değişen durumlara karşı doğal psikolojik tepkilerdir (Kluge, 2020). Bununla birlikte, insanlar arasındaki olumsuz psikosomatik sonuçların, pandeminin kendisi nedeniyle ve ayrıca hemen hemen her türden çevrimiçi sosyal ağ hizmetleri aracılığıyla elde edilen bilgilerin sürekli akışı nedeniyle önemli ölçüde artmıştır. Sonuç olarak, COVID-19 ile ilgili hızla genişleyen kitlesel histeri ve panik, tüm sosyoekonomik alanlardaki topluluklarda, potansiyel olarak virüsün kendisinden bile daha zararlı olabilecek psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Depoux ve ark., 2020). Önceki çalışmalar, bu tür bir küresel pandemide psikolojik iyi oluşun ağır bir şekilde etkilendiği ileri sürülmüştür (Wu ve ark., 2009).

COVID-19, dünya genelinde birçok ülkenin hastalığı kontrol aracı olarak erken karantina önlemleri uygulamasını zorunlu kılmıştır (Rubin & Wessely 2020). Fiziksel sıkıntıların yanı sıra karantinanın ruh sağlığı ve toplumsal iyi oluş üzerindeki çok boyutlu sonuçları ortaya çıkmıştır. Ülke çapındaki karantina programları tarafından dayatılan toplu karantina, köşeye kısılmışlık hissi ve kontrolü kaybetme gibi faktörler nedeniyle kitlesel histeri, endişe ve sıkıntı yaratabilir. Ailelerin hastalıktan dolayı birbirinden ayrı kalması, hastalığın ilerlemesinin belirsizliği, temel ihtiyaçların yetersiz olması, finansal kayıplar, dezenformasyon ve belirsiz bilgilerle artan risk algısının artması nedeniyle olumsuz sonuçlar giderek şiddetlenebilir (Brooks ve ark., 2020; Lui ve ark., 2012). Önceki salgınlarda görüldüğü üzere, karantinanın psikolojik etkisinin öfke, bulaş korkusu ve enfeksiyonu aile üyelerine yayma endişesi gibi durumluk etkilerden, kafa karışıklığı, hayal kırıklığı, yalnızlık, inkar, anksiyete, depresyon, uykusuzluk, umutsuzluk ve intihar dahil uç noktalara kadar değişmektedir (Jeong ve ark., 2016; Kendilerini izole eden ve testi pozitif çıkan kişiler, sağlık durumları hakkındaki belirsizlikler nedeniyle anksiyete hissedebilir ve sürekli ateş ölçme ve sterilizasyon gibi obsesif-kompulsif semptomlar geliştirebilirler (Li ve ark., 2020). Öte yandan, salgınla ilişkili, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi psikopatolojilerin görülebileceği bildirilmiştir ve TSSB semptomlarının karantina süresi ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Reynolds ve ark., 2008)

Karantina sonrası psikolojik etkiler, önemli sosyoekonomik sıkıntı ve mali kayıplara bağlı sıkıntılarla kendisini göstermektedir. Bir diğer önemli husus, kişilerde hastalıkla veya tanı ile ilgili olarak çevreden gelen ayrımcılık, şüphe ve kaçınma ve salgının kontrol altına alınmasından sonra bile sosyal ortamlardan çekilme görülebilir

(Brooks ve ark., 2020). Sağlık çalışanları aynı zamanda karantinaya alındıkları ve sürekli olarak psikolojik olarak daha fazla etkilendikleri için genel kitleden daha fazla damgalanma algılayabilirler. COVID-19 ile enfekte olan veya olduğundan şüphelenilen) ve izolasyona veya karantinaya giren çocuklar korku, endişe görülebilir ve bu duruma özel olarak odaklanmanın gerekli olabileceği düşünülmektedir [28]. Bununla birlikte, karantinaya uyum sağlamak bazı ülkelerde sıklıkla ihlal edilmektedir [29]. Buna azami özen gösterilmelidir, aksi takdirde vaka artışının kontrolünü sağlamak giderek zorlaşmaktadır (Brooks ve ark., 2020).

2.2. EVLİLİK UYUMU

Landis (1975)'e göre evlilik insanın en temel ve önemli sosyal topluluğu kurmasını sağlayan müessesedir. Aşk ve içgüdülerin sağlamış olduğu çekimle birlikte birbirlerinden karşılıklı olarak etkilenen iki insan, en küçük sosyal birim olan aile kurmak için dinamik bir birlik içerisine girmeye karar verirler. Bu birliği çevrelerindeki diğer insanlarla paylaşmak isteyebilirler ve ilişkilerinin kalıcılığını resmiyete dökmek isteyebilirler. Böylelikle taraflar karşılıklılık esasını sürdürmek ve bağlılıklarını kanıtlamak için anlaşmaya varırlar. Ayrıca, bu anlaşmanın evlilik olarak tanımlanmasının arkasında bazı unsurlar söz konusudur. Bireylerin çift olarak sosyal yaşamla bütünleşmesi, bağlılık, çevrenin bilgilendirilmesi, karşılıklı hak ve zorunluluklar bu unsurlar arasında yer almaktadır.

Bu doğrultuda, Landis (1975) tarafından tanımlanan evliliğin bireyler için yalnızca fiziksel ve biyolojik bir çekim olmadığı ve kişilerin kendileri ve partnerleri için sorumluluk aldığı ve iyi oluşlarını sürdürmek için çabalaması gereken sosyal bir birim olduğu anlaşılmaktadır.

Landis (1975), romantik ilişkinin evliliğe doğru gidişindeki başlangıç ve gelişim evrelerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Fiziksel çekim
2. Kişisel ihtiyaçların doyumu. Örneğin, biri tarafından anlaşılma, fikirlere saygı duyulması, kişinin hedeflerine karşı onaylayıcı ve destekleyici düşünceler, duygu durumunun anlaşılması, karar verme konusunda yardım alabilmek, kendine güveni arttırmak, yalnızlığı azaltmak ve zorluklarla mücadele etmek bu ihtiyaçlar arasında yer alabilir.

3. Bazı ilgi alanlarını paylaşabilmek
4. Aynı hayat görüşü ve hedeflere sahip olmak.

Evlilik, günümüz toplumunda oldukça karmaşık bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar birçok farklı sebepten ötürü evlilik kararı alabilmektedir. Birincil faktör olarak ele alınabilecek cinsel çekime ek olarak, aşk, ekonomik açıdan güvende hissetme, arkadaşlık, korunma, duygusal açıdan güvende hissetmek, yalnız kalmamak ve çocuk sahibi olmak gibi istekler kişinin evlilik kararı alabilmektedir. Bazı araştırmacılar, kişilerin ihtiyaçlarını giderebileceklerini düşündükleri kişilere bilinçdışı düzeyde aşık olma ve evlenme eğiliminde olduğunu ileri sürmektedir.

Günümüzde, sosyal normların ve değerlerin değişimi neticesinde evlilik kavramına ilişkin geleneksel görüşün değişim gösterdiği anlaşılmaktadır. Öte yandan, aile kurmak için evliliğin gerekli olmadığı ve bekar ebeveyn anlayışının ortaya çıkmasıyla çocuk sahibi olmak için evlenme fikri değişim göstermiştir. Ayrıca, Batı kültürünün ve medyanın etkisiyle insanların yaşam tarzı değişim göstermiş ve bu durum evlilik ve aile kurma anlayışını da değiştirmiştir (Bowman, 1970). Yıllar önce, kişiler özellikleri bakımından eşleşip eşleşmediğini önemsemeksizin evlilik kararı alabiliyorken günümüzde bireylerin kendi ihtiyaçları ve özellikleri daha fazla önem kazanmıştır. Kişiler flört ederek partnerini daha yakından tanıma fırsatı bulmakta ve evlilik kararı buna göre şekillenmektedir. Ayrıca, günümüzde, boşanmanın eskiden olduğu gibi algılanmadığı ve bu yüzden insanların evliliklerinde yaşadıkları majör problemler neticesinde evliliği sonlandırmayı tercih edebildikleri görülmüştür.

Kişilerin flört ederek ve birbirlerini tanımak için zaman vererek evlilik kararı almasının mutlu ve başarılı bir evlilik için önemli olduğu ileri sürülmektedir. Başarı evlilik için önemli bir göstergenin evlilik uyumu olduğu belirtilmiştir (Lasswell & Lasswell, 1982).

2.2.1. Evlilik Uyumu Tanımı

Evlilik uyumu, evliliklerine ilişkin genel bir mutluluk ve tatmin duygusu olan çiftler arasındaki duygu durum olarak tanımlanabilir. Bu nedenle, karşılıklı ilgi, anlayış ve kabul ile karakterize edilen eşler arasında tatmin edici bir ilişki evlilik uyumunun olduğuna işaret eder. Tüm evlilikler mutluluğu hedefler. Çoğu çift, beklentilerini karşılamak

amacıyla evlenir. Beklentilerin bir kısmı gerçekçi olurken diğerleri gerçekçi olmayabilir. Bu, evliliğin karmaşık doğasından kaynaklanmaktadır ve bireye özgüdür. Bu nedenle evlilikte iki farklı dünya bir araya gelir. Mutluluk, tatmin ve beklentilerin karşılanması ancak ortak bir evlilik tanımına sahip çiftlerde mümkün olabilir (Bowman, 1970). Rogers (1972), evlilik kavramını bireyler açısından ne olduğu birçok açıdan evlilik uyumunun temeli olarak görmektedir. Evlilik bireyler açısından iki temel anlama gelebilmektedir. Bazıları için (evlilik) romantik ve sihirli bir kutuya benzetilir. Bu kutu, kişilerin hayata karşı zorlukları çözmeye konusunda yardımcı olabilecek sihirleri içermektedir. Öte yandan, bazıları için, evlilik 'yeni yolların heyecan verici bir keşfi' dir. Ayrıca, evlilik kişinin tam potansiyeli geliştirmeleri için özgürlük ve cesaret kazandığı bir kurumdur. Bu kavramlar çerçevesinde, her iki taraf da evlilik anlayışını doğru bir şekilde algılar ve net bir şekilde anlarsa, ilişkileri sorunsuz gider ve uyum sağlanabilir. Bununla birlikte, kavramlarında ve algılarında farklılıklar olduğunda, problemler ortaya çıkabilir (Tucker & O'grady, 1990).

Çiftler birlikte yaşamaya başladıklarında, değerler, tutumlar ve inançlarda taraflardaki fikir ayrılıkları, evlilik uyumunu sağlama konusunda yaşanacak sorunlarının ana nedenlerinden biridir. Eşler evlilik kararını mutluluk beklentisiyle alırlar. Bu nedenle, karşılıklı iletişim ve paylaşım, evlilikte uyum sağlamanın belkemiğidir. Evli çiftler arasında yapılan araştırmalar, iyi iletişim kuranlar arasında yüksek düzeyde evlilik uyumu olduğunu göstermektedir. İletişim ve ayarlama arasında pozitif bir ilişki vardır. Daha düzenli iletişim kuran çiftler, kişiler arası ve durum sorunlarına daha iyi uyum sağlarken, diğerleri bunu zor buluyor. Evlilikte iletişim, sevgi, birbirlerinin duygularının, ihtiyaçlarının, sorunlarının ve beklentilerinin farkında olunmasıdır. Evliliğin ilk zamanlarında evlilik uyumuna fazlasıyla önem verilmesine rağmen evlilik uyumu ömür boyu sürmesi beklenen bir süreçtir. Eşin özelliklerini anlamak ve keşfetmek uzun zaman alabilir çünkü iki kişi birbirini evlilikten önce veya evlilik sırasında tanıyor olsa bile, insanların yaşam döngüsü boyunca değişme olasılığı vardır (Jain, 1996).

Evlilik uyumu, kişilerin kendilerini geliştirebilmeleri ve olgunlaşmalarını sağlayan süreçleri barındırmaktadır. Bu büyüme tam olarak yaşanmaz ve gerçekleşmezse evlilik ilişkisinde problemler kaçınılmazdır. Bob Garon, çiftler arasındaki bir ilişkinin bitmesinin ani değil, yavaş bir süreç olduğunu açıklıyor. Sessizce ve yumuşak bir şekilde öldüren, fark edilmeyen kanser gibidir. Evli çiftler arasında yapılan bir araştırma, uyum sürecinde herhangi bir zamanda % 25'inin boşanmayı düşündüğü ve % 18'inin bunu ciddi bir şekilde düşündüğünü gösteriyor. Uzmanlar, evlilik ilişkisine asgari, sınırlı ve maksimum olmak

üzere üç boyutu olduğunu tespit etmiştir. Kişinin kendi faydasına hizmet eden yapıları korumayı amaçlayan geleneksel evliliklerde asgari katılım görülmektedir. Evliliğe başkalarının sınırlı katılımı ve müdahalesi, çiftlere makul rahatlık ve güvenlik sağlar. Maksimum katılım, çifte ilişkide bir memnuniyet ve güven duygusu verir. Maksimum katılım için, çiftin birbirlerini anlamaları ve aile yaşamının özünü etkileyen farklı faktörlere uyum sağlamaları gerekir (Garon, 1997).

2.2.2. Evlilik Uyumunu Açıklayan Kuramlar

2.2.2.1. Sosyal Penetrasyon Kuramı

Birçok çalışma evlilikte kendini açma ile ilgilenmiştir. Kendini açmaya ilişkin temel yaklaşım, **Altman ve Taylor, (1987) tarafından Sosyal Penetrasyonu Kuramı olarak adlandırılmıştır.** Bu teori, kendini açma davranışını hem derinlik hem de genişlik olarak görmektedir. Bu çalışmada kendini açığa vurmanın derinliği ilişkilerde doyuma ulaşmada önemli bir faktördür. Altman ve Taylor, ilişki geliştirme için bir metafor olarak bir soğanı kullanır. Soğanın kendini açmanın genişliğini ve derinliğini temsil ettiğini öne sürerler. Soğanın dış katmanında bireyler, geniş bir açıklama alanına sahiptir: zevkleri, dünya görüşleri ve çalışmaları gibi bir kişinin geniş yönüdür. Bireyler soğanın derinliklerine indikçe, kendi derinliğine ulaşırlar, yani bir bireyin yönleri hakkında daha fazla ayrıntı elde ederler. Bu, bir kişinin kendini açma derecesini temsil eder. Derin sosyal penetrasyona giden ana yol, bireylerin kendini açmalarıdır. Penetrasyon derinliği, kendini açma derecesini temsil eder. Altman ve Taylor (1987) soğan modeline nüfuz etme derinliğini belirleyen faktörün yakınlık derecesi olduğunu öne sürmektedir. Bu model çerçevesinde, kendilerini açan ve yüksek düzeyde derinliğe sahip kişilerin romantik ilişkilerde daha uyumlu olacağı fikrini desteklemektedir.

2.2.2.2. Doğrusal Evlilik Modeli

Jorgensen ve Gaudy (1980), evlilikte kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye odaklanmış ve Spanier (1976) evlilik doyumu evlilik uyumunun bir alt kategorisi olarak değerlendirmiştir.

Doğrusal evlilik modeline göre, evlilikte kendini açma ile evlilik doyumu arasında pozitif, doğrusal bir ilişki söz konusudur. Evlilik ilişkisi, samimiyet, güven ve şefkat gibi faktörlerle karakterizedir. Evlilikte kendini açma bu faktörleri olumlu etkilemektedir ve

bu nedenle bir evlilik ilişkisinde bu faktörlerin varlığı sistematik olarak evlilik uyum ve doyum düzeyini artırmaktadır. Bu nedenle, bu model evlilikte kendini açma düzeyinin yükselmesinin evlilik uyumunu arttıracığı ve bunun tersinin de geçerli olabileceği ileri sürülmektedir.

Doğrusal modelin aksine eğrisel model, uyumlu bir evlilik ilişkisinin sadece orta seviyelerde kendini açmayla var olduğunu göstermektedir. Kendini açma sürekliliğinin üst veya alt sınırına düştüğünde, evlilik doyumunu azalabilmektedir. Bu, düşük evlilik doyumuna neden olan tek faktörün kendini açmaması olmadığı anlamına gelir. Aşırı bir biçimde kendini açma, dırdır veya çok fazla şikayet olarak algılanabilir, bu da eşte olumsuz duygular yaratabilir ve bu da evlilik uyumunu azaltabilir. Bu nedenle, bu modele göre, orta düzeyde kendini açma, yüksek evlilik doyumuna ulaşmada anahtar bir faktördür.

2.2.2.3. Gottman'ın Evlilik Kuramı

John Gottman'ın (1999), 25 yıllık boylamsal araştırmalara dayanan bilimsel olarak doğrulanmış evlilik kuramı, evlilik tatmini araştırmasının önde gelen teorilerinden biridir. Gottman'ın teorisi (1999), pozitif etkileşim ve arkadaşlığın evlilik doyumunu ve zaman içinde evlilik uyumunu yordayıcı olduğunu iddia etmektedir. Gottman'a (1999) göre, evlilikte istikrar için 5: 1 pozitif / negatif etkileşim oranı gereklidir. Gottman, evlilik uyumunu, ayrılık veya boşanmayla bozulmayan doyurucu bir evlilik ilişkisi olarak tanımlar. Gottman'a göre evliliğe dair en önemli bulgu, hem evlilik uyumunu hem de mutluluğu yordayan tek değişkenin pozitif duygulanım olmasıdır.

2.2.3. Evlilik Uyumuna Etki Eden Faktörlerle İlgili Yapılan Araştırmalar

Evlilik uyumu ile ilişkili faktörler incelendiğinde, birçok faktörün evlilik uyumuyla bağlantısı olduğu daha önce yapılan çalışmalarda görülmektedir. Örneğin, Blumstein ve Schwartz (1983) daha önce, bireylerin, özellikle de eşlerin, artan öz saygı, benlik kavramı ve benlik saygısı düzeylerinin istihdamla pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Eşin çalışması ile evlilik uyumu arasındaki ilişki üzerine önceki araştırmalar çelişkili sonuçlar üretmiştir: bazı araştırmalar eş istihdamı ile evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmektedir (Burke & Weir, 1976; Hartley, 1978); diğerleri

olumsuz bir ilişki önermektedir (Bean, Curtis ve Marcum, 1977); diğer çalışmalar hiçbir ilişki olmadığını göstermektedir (Bahr ve Day, 1978; Blood & Wolfe, 1960).

İlişkiler, güven ve paylaşım üzerine inşa edilirler ve bunlardan güçlenirler (Finkenauer, Kerkhof, Righetti ve Branje, 2009). Regan ve meslektaşlarına (1998) göre güven, sevgi dolu bir ilişkinin en önemli bileşenlerinden biridir. Ayrıca uluslararası çalışmalar, güvenin uzun süreli evliliklerin başarısında kritik bir faktör olduğunu ortaya çıkarmıştır (Roizblatt ve ark., 1999; Sharlin 1996).

Boylamsal bir çalışmada, Moeller ve Stattin (2001), güvenilir ebeveyn ilişkileri olan ergenlerin erişkinlikte partner ilişkilerinden daha fazla memnuniyet duydukları ve uyumlu oldukları bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun sağlanamaması, ilişki sıkıntısı için önemli bir risk faktörüdür. İlişkilerde yaşanan sorunlar, depresyon, madde kullanımı ve anksiyete bozuklukları dahil olmak üzere ciddi psikiyatrik bozuklukları olan kişilerle ilişkilendirilmiştir (Bradbury, 1998). Birçok çalışma, evlilik içi çatışmayı depresyonla ilişkilendirmektedir (Beach, Arias ve O'Leary, 1987; O'Leary ve Beach, 1990). Araştırmacılar, evlilik çatışması ve depresyon arasında çift yönlü bir nedensel ilişki olduğunu belirtmelerine karşın, evlilik çatışmasının tipik olarak depresyonu yordayıcı bir faktör olduğunu öne sürmektedirler.

Baumeister ve Leary'e (1995) göre, ilişkide aidiyet, duygusal kalıplar ve bilişsel süreçler üzerinde çok sayıda ve güçlü etkiye sahiptir. Aidiyet veya bağlılığın olmaması, sağlık, uyum ve iyi oluş üzerinde negatif etkilere yol açmaktadır. Yakın ilişkilerde ait olma ihtiyacı söz konusudur ve bu ihtiyaç karşılanmazsa sorunlar ortaya çıkabilir. Evlilik, aidiyet ihtiyacını karşıladığı kabul edilen evrensel bir kurumdur.

Eğitim ve gelir aynı zamanda evlilik uyumu ve evlilik içi çatışmayla da ilişkilendirilmiştir. Daha yüksek eğitim ve gelir seviyeleri, daha fazla evlilik uyumu ve daha az çatışma ile ilişkilendirilmiştir. Ekonomik sebeplerden dolayı stres, evlilik uyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilmektedir (Johnson & Booth, 1990).

Bouchard, Sabourin ve Lussier (1999) tarafından yapılan bir çalışmada çeşitli kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ile ilişkisi incelenmiştir. İncelenen kişilik özellikleri nevrotiklik, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık olmak üzere beş faktörlü

kişilik modelidir. Evlilik uyumunu ölçmek için kullanılan ölçek, eş uyumu ölçeğidir. Sonuçlar, uyumluluk ve açıklık açısından yüksek puan alan kadınların daha uyumlu olduğunu göstermiştir. Ayrıca açıklık ve uyumluluk konusunda yüksek puan alan erkekler daha fazla uyum sağlamıştır. Partnerin açıklığı, eşlerinin evlilik uyumu ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda, kendilerini açan bireyler, eşlerin davranış ve düşüncelerindeki farklılıklara tolerans ve saygı gösterebilir, bu da çatışmaları azaltabilir ve eşler arasındaki fikir birliğini artırabilir.

İletişim, insanın büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. İletişim, aynı zamanda evlilik başarısının temelini oluşturur ve uyumlu ve kalıcı bir evlilik için kolaylaştırıcı işleve sahiptir (Robinson ve Blanton, 1993). İlişkiler içinde iletişim önemli bir faktördür, eğer iletişim yoksa ilişki zarar görür. Evlilikte iletişim ve uyum arasındaki ilişki güçlüdür (Murphy & Mendelson 2004). Gottman (1995), mutsuz çiftlerin eleştirme, şikayet etme, mazeret ve alay etme eğiliminde olmaları nedeniyle iletişimin ilişkiler için yıkıcı olabileceğini belirtmiştir. İşlevsiz iletişim kalıpları, ilişkilerde problemlere yol açar (Markman, 1979). Öte yandan, evlilik uyumu olan mutlu çiftlerin aktif dinleme becerilerini kullanması, kabul etmesi, onaylaması, mizah kullanması gözlenmektedir (Fisher, Giblin ve Hoopes, 1982). Gottman (1995), evlilikleri uyumlu olan çiftlerin etkileşimlerde beşte bir oranında pozitif-negatif iletişim oranı olduğunu öne sürmüştür.

2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik Dayanıklılık, bir bireyin zorlukların üstesinden gelme ve çevresine başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesidir (Wagnild & Young, 1993). Connor ve Davidson (2003) dayanıklılığı, kişinin zorluklar karşısında başarılı olmasını sağlayan kişisel bir nitelik olarak tanımlarken, Block ve Kremen (1996) dayanıklılığı olumlu bir mizaca sahip olmak ve deneyime açık olmak ve sıkıntıya katlanma yatkınlığı olarak nitelendirmiştir. Dayanıklılık, insanların zorluklar karşısında başarılı olmalarına ve etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olan bir dizi özellik olarak tanımlanır (Cyrulnik, 2009).

Bonanno tarafından literatüre kazandırılan psikolojik dayanıklılık tanımı (Bonanno ve ark., 2005), öncelikle kısa süreli travma etkilerine odaklanır. Bu görüş çerçevesinde, dayanıklılık tanımı büyük ölçüde bu tür olaylara verilen tepkilerle ilgilidir. Burada dayanıklılık, bir travma sonrasında kısa süreli, hafif psikolojik sıkıntıların ortaya çıkması

ve ardından travma öncesinde olduğu gibi bir uyum düzeyine dönüş ile tanımlanır. Dayanıklılık, iyileşmeden farklı olarak, kişinin gelişmiş düzeyde veya kısmi TSSB gibi bir bozukluk geliştirme ihtimalinde belirleyici role sahiptir. Dayanıklılık aynı zamanda geç başlangıçlı TSSB gibi bozukluklardan belirtilerin şiddeti hakkında bilgi vermektedir. Başka bir deyişle, Bonanno'nun tanımı, dayanıklılığın zamanla yıkılan bir şey olmadığını iddia etmektedir.

Bonanno'ya göre dayanıklı bireyler genellikle bir travmadan sonra günler veya haftalar içinde iyileşmeye dair semptomlar geliştirirler. Bu semptomların "iyileşmek" yerine "dayanıklı" olarak nitelendirilebilmesi için hangi düzeyde stres ve sıkıntının olması gerektiği konusu değişkenlik göstermektedir. Buna yönelik tanımlamalar, dayanıklılık konusunda yapılan araştırmalarda katılımcıların psikolojik semptomlarını değerlendiren ölçüm araçlarına verilen yanıtlarla şekillenmektedir.

Dayanıklılığa etki eden faktörler hakkındaki görüşlerin çoğu, gelişimsel psikoloji ve psikiyatri literatüründen ortaya çıkmıştır. Garnezy (1991), Rutter (1985), Werner (1982) ve Werner ve Smith (1992) tarafından yapılan araştırmalar, bir dizi birey içi faktörü veya kişisel kaynakları dayanıklılıkla ilişkilendirmiştir. Zorluklara veya stresli yaşam olaylarına rağmen psikopatoloji geliştirmemiş çocuk ve ergenlerde dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmalar, temelde, tek psikososyal ve davranışsal bağıntıları ve dayanıklılığın yordayıcılarını belirlemeyi amaçlayan kesitsel araştırmalardır.

Koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasındaki ilişkiler (örneğin, sıkıntı veya stres doğası) hala araştırılmaktadır. Araştırmaların çoğu, dayanıklılığı destekleyici faktörlerin önceden var olan bireysel özellikler (öğrenme ve genetik faktörler yoluyla) ve zorluk, stres ve travma zamanlarında devreye giren yaşam koşullarının bir kombinasyonu olduğunu göstermektedir. Mevcut tanımlara göre dayanıklılığın test edilmesi, zorluklara maruz kalmayı gerektirir. Dayanıklılığın, zorluklara maruz kalma veya zorlu yaşam koşullarına maruz kalma yoluyla kazanılıp kazanılmayacağı konusu ise araştırmalarda ele alınmış ancak çelişkili bulgular sunmuştur (Richardson, 2002).

Psikolojik Dayanıklılıkla ilişkili faktörler çoğunlukla bir aradadır. Örneğin, yüksek özgüvene sahip bir bireyin aktif problem çözme becerilerini kullanma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca bu bireyler başarı odaklıdır ve iyi bir sosyal desteğe sahiptir. Literatürde

bu özelliklerin bir aradalığı, koruyucu faktörlerin “yığılması” veya “koruyucu zincirler” olarak ifade edilmiştir. Bu faktörler aynı zamanda kümülatif olma veya "dalgalanma" eğilimine sahiptir (Masten ve ark., 1999).

2.3.1. Psikolojik Sağlık Tanımı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tanımlanan ruh sağlığı, "bireyin kendi yeterliliklerini fark ettiği, yaşamın normal akışındaki stresörlerle baş edebildiği, topluma katkıda bulunmak için üretken ve verimli çalışabildiği bir iyi oluş halidir. ". (DSÖ, 2014). DSÖ'ye göre psikolojik sağlık "öznel iyi oluşu, algılanan öz-yeterliği, özerkliği, yeterliliği, kuşaklar arası bağlılığı ve entelektüel ve duygusal potansiyelinin kişi tarafından gerçekleştirilmesini" içermektedir (DSÖ, 2014).

Pozitif psikoloji veya holizm perspektiflerinden, ruh sağlığı, bir bireyin hayattan zevk alma ve yaşam aktiviteleri ile psikolojik dayanıklılık elde etme çabaları arasında bir denge oluşturma yeteneğini içerebilir (Synder ve ark., 2011). Kültürel farklılıklar, öznel değerlendirmeler ve farklı kuramsal yaklaşımlar "psikolojik sağlık" kavramının farklı tanımlanmasına yol açmıştır.

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Modeller

2.1.2.1. Dayanıklılık Üst Kuramı

Richardson, üç farklı dayanıklılık boyutu çerçevesinde geliştirilen "dayanıklılık ve dayanıklılığın üst-kuramı" kavramlarını literatüre kazandırmış ve dayanıklılığı açıklayan bir model olarak önermiştir. Dayanıklılığın ilk boyutu, problemlerle etkili bir şekilde başa çıkan ve bunlarla gelişen bireylerin kişisel özellikleridir. İkincisi, insanların bu özellikleri kazandıkları süreçleri olarak tanımlanmıştır. Üçüncüsü, doğuştan gelen dayanıklılık ile büyüme ve gelişme kapasitesi arasındaki bağlantıdır. Bu model çerçevesinde, dayanıklılık, “toplumda, kendini gerçekleştirme, fedakarlık, bilgelik aramaya ve uyum içinde olmaya iten bir güç” olarak tanımlanmıştır (Richardson, 2002).

Bu teorinin temel bir varsayımı, mevcut yaşam koşullarına uyum sağlamamıza (beden, zihin ve ruh) izin veren bir biyopsikospiritüel denge (homeostasis) olduğudur. Homeostaz rutin olarak stres faktörleri, olumsuz olaylar ve diğer beklenen veya beklenmedik yaşam olayları tarafından bombardımana tutulur. Bu tür yaşam olaylarına uyum sağlama ve bunlarla başa çıkma becerimiz, dayanıklı niteliklerden ve önceki esnek

reintegrasyondan etkilenir. Günlük stresörler ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim, bireyi stresten kronik olarak etkileyip etkilemeyeceğini belirler. Yaşam olayları ile koruyucu faktörler arasındaki etkileşim, işlev sorunlarının meydana gelip gelmeyeceğini konusunda da bilgi verir.

Reentegrasyon sürecinin dört sonucu vardır. Bunlar: (1) adaptasyon düzeyi daha yüksek bir homeostaz oluşturan bir bütünleştirme, (2) temel homeostaza geri dönüş, (3) kayıp sonrası iyileşme ve daha düşük bir homeostaz düzeyi, (4) strese neden olan faktörle başa çıkmak için uyum bozucu stratejilerin (örneğin, kendine zarar verme davranışları) kullanılması. Yeniden bütünleştirme ve sonuçları ele alındığında, dayanıklılık, başarılı başa çıkma becerilerinin bir sonucu olarak kendisini göstermektedir.

2.1.2.2. Yapılandırıcı Yaklaşım

Bir diğer yaklaşımda, araştırmacılar travmatik stresten kurtulan bir kişinin semptomları ve benliğin bütünlüğüne ve güvenliğine yönelik tehditlerle başa çıkmak için dayanıklılığın "adaptif stratejiler" olduğunu savunan "yapılandırıcı bir kendini geliştirme modeli" önermektedir. Bu yaklaşımda, kendiliğin beş alanının travmatik olaylardan etkilendiği ileri sürülmektedir. Birincisi, maneviyat da dahil olmak üzere kişinin kendini ve dünyayı anlamasına yardımcı olan tüm bilgilerdir. İkincisi, duygulanımı tanıma, tolere etme ve bütünleştirme kapasitesi olarak tanımlanan ve kendisiyle ve başkalarıyla yardımsever bir içsel bağlantıyı sürdürme kapasitesidir. Üçüncüsü, psikolojik ihtiyaçları etkin yollarla karşılamak için gerekli ego kaynakları kullanabilmektir. Dördüncüsü, güvenlik, kontrol, saygı ve yakınlık ihtiyaçlarının karşılanabilmesidir. Son olarak, biyolojik süreçler ve duyuşal deneyimi içeren bir algısal ve hafıza sistemi kendiliğin beşinci alanı olarak tanımlanmıştır.

Dienstbier, stresin gelecekteki stresörlere nöroendokrin tepkileri "keskinleştirebileceğini" savunmuştur. Aralıklı olarak stresörlere maruz kalmanın, sempatik sinir sistemi (SNS) uyarılmasında veya stres kaynaklı uyarılmaya neden olduğu ileri sürülmektedir. Adrenal-kortikal tepkileri içeren bu uyarılma modelinin fizyolojik dayanıklılığı tanımladığı ve psikolojik başa çıkma ile etkileşim içinde olduğu iddia edilmektedir. Bu varsayımlar, teorisinin başlangıcından bu yana birkaç kez test edilmiş ve tutarlı bir şekilde doğrulanmıştır (Mendes ve ark., 2003).

Garnezy ve arkadaşları (1984), 1971'den 1982'ye kadar şizofreni tanısı almış ebeveynlerin çocuklarında bilgi işleme becerilerinde işlev bozukluğunu araştıran Minnesota Risk Araştırma Projesi'ni yürütmüşlerdir. Garnezy'nin "kendine güven" kriterlerini etkililik (iş, oyun ve aşk), yüksek beklentiler, olumlu bakış açısı, öz saygı, iç denetim odağı, öz disiplin, iyi problem çözme becerileri, eleştirel düşünme becerileri ve mizah olarak belirlemişlerdir. Garnezy'nin dayanıklılık üçlüsü, kişilik özellikleri, destekleyici bir aile ortamı ve harici bir destek sistemini içermektedir.

2.1.2.3. Ekolojik Yaklaşım

Cicchetti ve Lynch (1993), ekolojik bağlamları, bireyde değişen derecelerde bir dizi iç içe geçmiş düzeyden oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Bu seviyeler, bireylerin gelişimini ve çevrelerine uyum sağlama becerilerini şekillendirmek için zamanla birbirleriyle etkileşim içerisindedirler. Makro sistem, toplumsal ve aile işleyişine nüfuz eden kültürel inançları ve değerleri içermektedir. Dış sistem, ailelerin ve çocukların yaşadığı mahalle ve topluluk ortamlarından oluşmaktadır. Mikrosistem, çocukların ve yetişkinlerin yarattığı ve deneyimlediği aile ortamını içermektedir. Son olarak, ontojenik gelişim seviyesi bireyi ve onun kendi gelişimsel adaptasyonunu içermektedir. Bu son düzey, bireylerin kendi çevrelerinin önemli temsilcileri olduğuna ilişkin inançlarını ifade etmektedir. Cicchetti ve Lynch (1993), bu sistemlerin, bireysel gelişim ve adaptasyonu şekillendirmek için zaman içinde birbirleriyle etkileşime girdiğini savunmuşlardır.

2.3.3. Evlilik ve Psikolojik Dayanıklılık

Evliliğin yetişkinlikte çeşitli kişilik özelliklerinin etkilediği bilinmektedir, çünkü evlilik ilişkisinin doğası aslında bireylerin özelliklerini değiştirebildiği ileri sürülmektedir (Boomsma, deGeus, van Baal ve Koopmans, 1999). Diğer durumlarda, evlilik gibi önemli yaşam geçişleri, yaşamın erken dönemlerinde gelişen dayanıklılığı arttırmak için gerekli olabilir (Rutter, 2006). Dayanıklılıkla ilgili koruyucu faktörlerin zamanla artması mümkündür (Werner, 2005).

Evliliğin bireylerin erken dönemdeki aile sorunlarına karşı dayanıklılığı geliştirme sürecinde ne kadar etkili olduğu ise, evlilikteki yakın ilişkinin doğasına bağlıdır. Bu nedenle, dayanıklılığın basitçe bireysel bir özellik veya aile işlevinin bir sonucu olarak değil, evlilik gibi yakın ilişkiler yoluyla gelişebilecek bir özellik olduğu düşünülmelidir. Dayanıklılığı bir özellik olarak ele almak ve aile perspektifinden incelemek hem yararlı

hem de gerekli olsa da, bireylerin ve aileyle ilgili deneyimlerinin özellikleri, dayanıklılıkla ilgili çok daha büyük bir bulmacanın yalnızca iki parçası olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik dayanıklılığın gelişimi belirli bir zaman dilimiyle sınırlı kalmaz, daha çok yaşamları boyunca diğer yakın ilişkilerdeki etkileşim ve iletişimin doğasından etkilenir. Evlilik genellikle başka bir aile ilişkisinin başlangıcını temsil ettiği için, bireylerin ailevi sıkıntılara tepkilerini anlamada önemli bir sahadır. Bireylerin ailelerinden öğrendiği iletişimsel örüntüler genellikle kendileri aile kurduklarında yeniden ortaya çıkar ve bu nedenle, bireyin aynı zorlukların tekrar yaşama ihtimali söz konusu olabilir.

Erken dönemde ailede yaşanan sorunların çoğu, bireylerin iletişim örüntülerinin güçlü bir şekilde etkilenmesi nedeniyle, bireylerin evlilik ortamında da ortaya çıkabilir. Bu nedenle, evli bireylerin dayanıklılığı üzerindeki aile etkisinin anlaşılması, evlilikte görülebilecek ailevi güçlükler bağlamında özellikle önemlidir.

Evliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar büyük ölçüde, eşlerin kişilik özelliklerine ve özelliklerine odaklanmıştır. Evli bireylerin özelliklerine ilişkin bir bakış açısı geliştirmek yararlı olsa da, psikolojik dayanıklılığı bireysel özelliklerin bir kombinasyonu olarak incelemek, dayanıklılığın arka planındaki mekanizmayı tam olarak açıklayamaz. Öte yandan, olumsuz olayları partnerle paylaşmak kişilerin olaylara bakış açısını etkilemesi ve çoğu zaman başa çıkma ve anlam oluşturma sürecini desteklemesi açısından yakın ilişkilerin dayanıklılık üzerindeki rolünü açıklayabilecek önemli bir davranıştır (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

2.3.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Psikopatoloji

Bireysel faktörler veya kişisel kaynaklar üzerine yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı destekleyen on faktör olduğunu göstermiştir. Bunlar: (1) uyum, esneklik, uyumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklık gibi kişilik özellikleri, (2) benlik saygısı (3) kendine yeterli olmak (4) zeka (5) problem odaklı başa çıkma stratejileri,(6) iç kontrol odağı, (7) başarı ve hedef odaklı olmak, (8) yüksek entelektüel işlev (9) ego-dayanıklılığı ve ego-kontrolüne sahip olmak ve (10) güçlüklerin kişi için olası faydalarına ilişkin inançlar ve bu bilgiyi başa çıkma stratejisi olarak kullanma becerisi

"Pozitif psikoloji" alanının ortaya çıkışıyla, psikolojik dayanıklılığa ilişkin diğer bireysel değişkenleri tanımlamıştır. Bunlar: iyimserlik, umut, yaratıcılık, inanç ve affetme becerisidir (Richardson, 2002).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, benlik saygısı düşük olan gençlere kıyasla, yüksek benlik saygısı olan gençlerin aktif problem çözme stratejilerini kullanma olasılıkları daha yüksek olduğunu ve uyum sağlayan davranışlara eğilimlerinin daha fazla olduğunu göstermiştir (Yakin ve McMahon, 2003). Benzer şekilde, Dumont ve Provost (1999), dayanıklılığın, gençlerde daha yüksek benlik saygısı ve problem çözme veya aktif başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Flores ve ark. (2005), kişilerarası ilişkilerdeki işlevselliğın belirli yönlerinin, zorluklara karşı dayanıklılık ile farklı bir şekilde ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Yapılan araştırmada, kötü muamele gören çocuklarla yapılan araştırmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantısı olan çocukların kişisel kaynakları psikolojik dayanıklılığı daha fazla yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler arasındaki farklı etkiler, olumlu benlik saygısı, ego-dayanıklılığı ve ego kontrolünün kötü muameleye maruz kalan çocuklarda dayanıklılığı yordadığını bulan Cicchetti ve Rogosch (1997) ile benzerlik taşımaktadır. Bu noktada, kişilerarası ilişkilerde kötü deneyimlerin de kişisel kaynakların yeterli olması halinde dayanıklılığı devreye sokabilecek yaşam olayları olabileceği anlaşılmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmanın modeli betimleyici ve karşılaştırmalı model olarak belirlenmiştir. Numerik verilerin yer aldığı çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki ilişkinin betimlemesinin ve karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmada bağımsız değişkenler ise demografik değişkenler ve evlilik uyumu; bağımlı değişkenler psikolojik dayanıklılık olarak belirlenmiştir.

Araştırma grubunu İstanbul'da yaşayan ve çalışan erişkin bireyler oluşturmaktadır. COVID 19 sürecinde evden çalışmak durumunda olan kişiler ve sürekli normal iş düzeninde çalışan bireylerin oluşturduğu anket çalışması yürütülmüştür. Katılımcıların araştırmaya katılımı, bilgilendirilmiş onamları alındıktan sonra başlatılmıştır. Araştırmanın grubu 400 kişiden oluşmaktadır.

3.2. VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınarak doldurulması gereken değerlendirme formları bulunmaktadır. Aşağıda yer alan başlıklarda değerlendirme formlarının özelliklerine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırmada kullanılan veri ölçüm araçları aşağıdaki gibidir:

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan ve katılımcıların COVID 19 salgınına yönelik bilgilerini (çevresinde tanı alan birinin varlığı, birinci derece yakınlarında ya da kendisinde COVID 19 öyküsünün olup olmaması gibi) ve kişisel bilgilerini içeren bir özbildirim formudur.

3.2.2. Evlilikte Uyum Ölçeği

Locke ve Wallace'nin (1959) geliştirdiği ve Türkiye uyarlamasını Şennur Tutarel Kışlak'ın yaptığı toplam 15 sorudan oluşan, tam adı Locke ve Wallace Evlilikte Uyum Ölçeği: EUÖ, Marital Adjustment Test: MAT olan ölçek, evliliğin niteliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Temel ve ayırt edici sorulardan oluşmuş olan ölçek, son 30 yıldır pek çok araştırmada, geçerli ve güvenilir olarak kabul edilerek kullanılmıştır. 15 sorudan oluşan ölçeğin kesme puanı 43.5 olarak belirlenmiştir. 43.5 puan üzerinde alan katılımcıların evlilik uyumu olduğu; 43.5 altında puan alan katılımcıların evlilik uyumunun olmadığı belirlenmektedir. Tutarel Kışlak'ın yaptığı geçerlik güvenirlik

çalışmasında EUÖ'nin güvenilirliğini belirlemek amacıyla, iç tutarlık katsayısı, iki yarım test güvenilirliği, test-tekrar test güvenilirliği ve tüm denekler için madde test korelasyonları hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlık güvenilirliği ise 0.90'dır.

3.2.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Ölçek, Beck ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Ulusoy ve ark. (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, yeterli düzeyde güvenilirlik ve geçerliğe sahip olduğu belirlenmiştir. BAÖ bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını değerlendirir. Yirmi bir maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Hastaya sorulan sorularla sıkıntı duygusunun onu son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiği sorgulanır. Puan Aralığı 0-63'tür. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini göstermektedir (Beck ve ark., 1988). Ölçeğin kesme puanlarına göre anksiyete şiddeti hakkında bilgi alınabilmektedir. Ölçekte, 8-15 puan arası hafif anksiyete belirtileri, 16-25 puan arası orta düzeyde anksiyete belirtileri ve 26-63 puan arası şiddetle düzeyde anksiyete belirtileri olarak kategorize edilmektedir.

3.2.4. Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup 'kişisel güç', 'yapısal stil', sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friberg ve ark. 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friberg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada 'kişisel güç' boyutu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde ve 'sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlık değerleri; 'Kendilik Algısı' için 0.80, 'Gelecek Algısı' için 0.75, 'Sosyal Yeterlilik' için 0.82, 'Aile Uyumu' için 0.86, 'Sosyal Kaynaklar' için 0.84 ve 'Yapısal Stil' için 0,76 olarak bulunmuştur (Friberg ve ark. 2005). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ortaya çıkarılmasının amaçlandığı bu doğrultuda ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı bu çalışmada, iki ayrı ulusal örneklemden elde edilen verilerin güvenilirlik ve geçerlilik değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER

Araştırma, çevrimiçi anketlerin katılımcılara ulaştırılmasıyla gerçekleştirilmiştir. Pandemi süreci dolayısıyla çevrimiçi anketlerin tercih edildiği araştırmada, anketin başlangıcında yer alması planlanan bilgilendirilmiş onam formunu onayladıkları takdirde araştırmaya katılımı sağlanmıştır. Araştırmaya evden çalışanlar ve iş yerlerine gidip çalışmaya devam eden evli bireylerden oluşan 500 kişi dahil edilmiştir. Çevrimiçi anketler olarak, katılımcılara “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği” ve “Beck Anksiyete Ölçeği” uygulanmıştır. Katılımcılara anketler e-posta ve sosyal medya uygulamaları aracılığıyla dağıtılmıştır. Katılımcılardan alınacak veriler, SPSS 23.0 yazılımına araştırmacı tarafından aktarılmıştır. Araştırmada, araştırma soru ve hipotezlerini çözümlenmeye yönelik karşılaştırmalı ve ilişkisel analiz yöntemleri uygulanmıştır. Kullanılması planlanan ve örneklemin sağladığı verilerin normal dağılım göstermesi halinde Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyonu ve Doğrusal Regresyon Analizi şeklinde belirlenmiştir. Normalliğin karşılanmadığı dağılım söz konusu olması halinde, Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis H Testi ve Spearman Korelasyonu uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan benzer çalışmalarda elde edilen bulgular ışığında tartışılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma değişkenlerine ilişkin istatistiksel bulgular yer almaktadır. Araştırma değişkenlerini ölçmek için, yapılan normallik testi sonucunda, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik ölçümler için uygun olduğu bulunmuştur. Araştırma, betimleyici ve karşılaştırmalı çalışma olarak araştırma soru ve hipotezlerine yanıt bulmuştur

4.1. Betimsel Bulgular

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin betimsel bulgular aşağıdaki gibidir:

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin betimsel istatistikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	316	47,4
	Kadın	351	52,6
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	12	1,8
	Lise	60	9,0
	Üniversite	595	89,2
Gelir düzeyi	Düşük	27	4,0
	Orta	508	76,2
	Yüksek	132	19,8
Evlilik süresi	1 yıldan az	35	5,2
	1-5 yıl	117	17,5
	6-10 yıl	93	13,9
	11-15 yıl	112	16,8
	16 yıl ve üzeri	310	46,5
COVID 19 Pandemisi sürecinde evden çalışma	Evet	404	60,6
	Hayır	263	39,4
COVID 19 Pandemisi Sürecince ücretsiz izin	Evet	30	4,5
	Hayır	637	95,5
COVID 19 Pandemi sürecinde maaş kesintisi	Evet	79	11,8
	Hayır	588	88,2
	Toplam	667	100,0

Tablo 1’de sosyo-demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, 667 katılımcının %47,4’ü erkek ve %52,6’sı kadındır. Eğitim düzeyine göre ilköğretim mezunu olanlar %1,8; lise mezunu olanlar %9,0 ve üniversite mezunu olanlar %89,2 oranındadır. Gelir düzeyine göre, düşük gelir düzeyinde olanlar %4; orta gelir düzeyinde olanlar %76,2 ve

yüksek gelir düzeyinde olanlar %19,8 oranındadır. Evlilik süresi değişkenine göre 1 yıldan az süredir evli olanlar %5,2; 1-5 yıl arası evli olanlar %17,5; 6-10 yıl arasında evli olanlar %13,9; 11-15 yıl arası olanlar %16,8 ve 16 yıl ve üzeri evli olanlar %46,5 oranındadır. COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışan katılımcıların oranı %60,6'dır. COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izne ayrılmak durumunda kalanların oranı %4,5 oranındadır. COVID 19 pandemi sürecinde maaş kesintisi olanların oranı %11,8 oranındadır.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının betimsel istatistikleri

	Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı	Madde Sayısı
Beck Anksiyete Ölçeği	,921	21
Evlilik Uyum Ölçeği	,876	16
Yetişkin dayanıklılık ölçeği	,838	33

Tablo 3'te, araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Sonuçlara göre Beck Anksiyete Ölçeği 0,92; Evlilik Uyum Ölçeği 0,87 ve Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ) 0,84 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler	N	\bar{X}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	667	43,08	9,828	,052	-,639
Beck Anksiyete Ölçeği	667	10,24	8,812	1,034	,538
Evlilik Uyumu Ölçeği	667	54,23	8,100	-,524	-,070
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ)	667	126,31	14,662	-,035	-,450
YDÖ Yapısal Stil	667	14,75	2,918	-,154	-,422
YDÖ Gelecek Algısı	667	14,79	2,901	-,175	-,421
YDÖ Aile Uyumu	667	23,30	3,994	-,352	-,491
YDÖ Kendilik Algısı	667	23,56	3,780	-,330	-,384
YDÖ Sosyal Yeterlilik	667	21,60	4,066	-,164	-,404
YDÖ Sosyal Kaynaklar	667	28,28	3,877	-,390	-,268

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 3'te Tpuan ortalamaları incelendiğinde, Beck Anksiyete Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durum, araştırmada parametrik ölçümlerin tercih edilmesinin uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve

Fidell, 2007). Bununla birlikte, araştırmada Z skorları alınan alt boyut ve toplam skorlarının arasında -3,29 ile +3,29 üzeri değer almış olanlar uç değer kabul edilerek araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırmada verileri geçerli olan 667 katılımcı bulunmaktadır.

4.2. Karşılaştırma Bulguları

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik ve COVID 19 pandemisine ilişkin değişkenlerinin anksiyete, dayanıklılık ve evlilik uyumuyla karşılaştırılması için parametrik ölçümlerden ikili gruplar için bağımsız örneklem t-testi ve ikiden fazla grup içeren değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,01 ve 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 4. Cinsiyete göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları

	Cinsiyet				t(665)	p
	Erkek (n=316)		Kadın (n=351)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Beck Anksiyete Ölçeği	7,93	8,180	12,34	8,850	-6,658	,000**
Evlilik Uyumu Ölçeği	55,27	8,431	53,31	7,685	3,143	,002**
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	127,01	14,787	125,68	14,542	1,172	,242
YDÖ Yapısal Stil	14,72	2,940	14,78	2,903	-,274	,785
YDÖ Gelecek Algısı	14,98	2,856	14,64	2,937	1,511	,131
YDÖ Aile Uyumu	23,51	3,910	23,12	4,065	1,258	,209
YDÖ Kendilik Algısı	24,22	3,421	22,97	3,990	4,321	,000**
YDÖ Sosyal Yeterlilik	21,51	4,175	21,68	3,971	-,533	,594
YDÖ Sosyal Kaynaklar	28,07	3,907	28,49	3,845	-1,390	,165

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 4'te cinsiyet değişkenine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Beck Anksiyete ($t(665)=-6,66$; $p < 0,01$) puanları kadınlarda ($\bar{X}=12,34$; $ss=8,85$) erkeklere ($\bar{X}=7,93$; $ss=8,85$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, evlilik uyumu ($t(665)=3,14$; $p < 0,01$) puanları erkeklerde ($\bar{X}=55,27$; $ss=8,43$)

kadınlara ($\bar{X}=53,31$; $ss=7,68$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. YDÖ kendilik algısı alt boyutu ($t(665)=4,32$; $p<0,01$) erkeklerde ($\bar{X}=24,22$; $ss=3,42$) kadınlara ($\bar{X}=22,97$; $ss=3,99$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.



Tablo 5. Eğitim düzeyine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları

	Eğitim düzeyi				t(653)	p
	Lise (n=60)		Üniversite (n=595)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Beck Anksiyete Ölçeği	7,48	9,289	10,60	8,771	-2,609	,009**
Evlilik Uyumu Ölçeği	56,05	10,051	54,03	7,851	1,847	,065
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	127,38	15,411	126,29	14,550	,550	,582
YDÖ Yapısal Stil	14,87	2,849	14,74	2,933	,308	,758
YDÖ Gelecek Algısı	14,57	3,039	14,87	2,846	-,775	,439
YDÖ Aile Uyumu	23,85	4,222	23,26	3,976	1,082	,280
YDÖ Kendilik Algısı	24,32	3,753	23,48	3,784	1,626	,104
YDÖ Sosyal Yeterlilik	21,88	3,805	21,58	4,091	,545	,586
YDÖ Sosyal Kaynaklar	27,90	4,842	28,35	3,754	-,859	,391

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 5'te eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Beck Anksiyete ($t(665)=-2,60$; $p < 0,01$) puanları üniversite mezunlarında ($\bar{X}=10,60$; $ss=8,87$) lise mezunlarına ($\bar{X}=7,48$; $ss=9,28$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyut puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Tablo 6. Gelir düzeyine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları

	Gelir Düzeyi						F(2,664)	p
	Düşük (n=27)		Orta (n=508)		Yüksek (n=132)			
Beck Anksiyete Ölçeği	10,07	10,344	10,09	8,648	10,90	9,144	,453	,636
Evlilik Uyumu Ölçeği	51,56	10,434	54,34	8,056	54,39	7,701	1,546	,214
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	125,15	14,878	125,4	14,857	130,08	13,303	5,499	,004**
YDÖ Yapısal Stil	13,85	2,492	14,66	2,970	15,31	2,724	4,003	,019*
YDÖ Gelecek Algısı	14,00	2,481	14,58	2,963	15,82	2,495	10,976	,000**
YDÖ Aile Uyumu	24,04	3,425	23,21	4,040	23,50	3,928	,752	,472
YDÖ Kendilik Algısı	23,19	3,962	23,38	3,733	24,35	3,852	3,581	,028*
YDÖ Sosyal Yeterlilik	22,74	4,053	21,40	4,105	22,16	3,856	2,968	,052
YDÖ Sosyal Kaynaklar	27,33	4,019	28,17	3,922	28,94	3,608	2,928	,054

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 6’da gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Yetişkin dayanıklılık ölçeği toplam [F(2,664)=5,50; $p < 0,01$] anlamlı farklılık göstermekte olup; farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre yüksek gelir düzeyine sahip olanların ($\bar{X} = 130,08$; $ss=13,30$) puanları en yüksek; düşük gelir düzeyinde olanların ($\bar{X}=125,15$; $ss=14,87$) puanları ise en düşüktür. YDÖ yapısal stil [F(2,664)=4,00; $p < 0,05$] anlamlı farklılık göstermekte olup; farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre yüksek gelir düzeyine sahip olanların ($\bar{X} = 15,31$; $ss=2,72$) puanları en yüksek; düşük gelir düzeyinde olanların ($\bar{X}=13,85$; $ss=2,49$) puanları ise en düşüktür. YDÖ gelecek algısı [F(2,664)=10,97; $p < 0,01$] anlamlı farklılık göstermekte olup; farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre yüksek gelir düzeyine sahip olanların

(\bar{X} =15,82; ss=2,49) puanları en yüksek; düşük gelir düzeyinde olanların (\bar{X} =14,00; ss=2,48) puanları ise en düşüktür. YDÖ kendilik algısı [F(2,664)=3,58; p<0,05] anlamlı farklılık göstermekte olup; farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre yüksek gelir düzeyine sahip olanların (\bar{X} =24,35; ss=3,58) puanları en yüksek; düşük gelir düzeyinde olanların (\bar{X} =23,19; ss=3,96) puanları ise en düşüktür.

Tablo 7. Evlilik süresine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları

	Evlilik Süresi										F(4,662)	p
	1 yıldan az (n=35)		1-5 yıl (n=117)		6-10 yıl (n=93)		11-15 yıl (n=112)		16 yıl ve üzeri (n=310)			
Beck Anksiyete Ölçeği	15,74	12,389	9,33	7,318	11,04	8,554	9,59	8,413	9,97	8,889	4,219	,002**
Evlilik Uyumu Ölçeği	58,86	6,413	56,49	7,073	52,35	9,639	53,25	8,115	53,79	7,801	7,278	,000**
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	125,97	15,232	124,08	14,066	127,85	15,071	126,46	16,443	126,68	14,003	,991	,412
YDÖ Yapısal Stil	13,89	3,538	14,44	3,075	15,01	3,059	14,43	3,031	15,01	2,665	2,243	,063
YDÖ Gelecek Algısı	14,14	3,582	14,12	3,111	15,17	2,615	14,64	2,995	15,07	2,737	3,257	,012*
YDÖ Aile Uyumu	24,71	4,055	22,69	4,233	23,40	3,943	23,70	4,417	23,20	3,711	2,127	,076
YDÖ Kendilik Algısı	22,86	4,312	23,03	3,562	24,01	4,156	23,63	3,740	23,69	3,687	1,305	,266
YDÖ Sosyal Yeterlilik	21,91	3,689	21,68	4,183	21,83	3,900	21,67	4,748	21,45	3,860	,255	,907
YDÖ Sosyal Kaynaklar	28,46	3,681	28,11	3,832	28,43	3,684	28,40	3,967	28,25	3,960	,138	,968

**p<0,01

*p<0,05

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 7’de evlilik süresi değişkenine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam [F(4,662)=4,22; p<0,01] anlamlı farklılık göstermekte olup; farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre 1 yıldan az süredir evli olanların (\bar{X} =15,74; ss=12,38) puanları en yüksek; 1-5 yıl arası evli olanların (\bar{X} =9,33; ss=7,31) puanları ise en düşüktür. Evlilik uyumu toplam puanı [F(4,662)=7,27; p<0,01] anlamlı farklılık göstermekte olup; farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre yüksek 1 yıldan az süredir evli olanların (\bar{X} =58,86; ss=6,41) puanları en yüksek; 11-15 yıl arası evli

olanların (\bar{X} =53,25; ss=8,11) puanları ise en düşüktür. YDÖ gelecek algısı [F(4,662)=3,25; p<0,05] anlamlı farklılık göstermekte olup; farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre 6-10 yıl arası evli olanların (\bar{X} =15,17; ss=2,61) puanları en yüksek; 1-5 yıl arası süredir evli olanların (\bar{X} =14,12; ss=3,11) puanları ise en düşüktür.

Tablo 8. COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışma durumuna göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları

	COVID 19 Pandemisi sürecinde Evden çalışma				t(665)	p
	Evet (n=404)		Hayır (n=263)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Beck Anksiyete Ölçeği	10,31	8,274	10,14	9,596	,243	,808
Evlilik Uyumu Ölçeği	54,02	7,860	54,57	8,461	-,867	,386
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	126,85	14,159	125,48	15,394	1,178	,239
YDÖ Yapısal Stil	14,79	2,850	14,70	3,026	,389	,697
YDÖ Gelecek Algısı	14,87	2,798	14,70	3,057	,741	,459
YDÖ Aile Uyumu	23,46	3,984	23,06	4,005	1,255	,210
YDÖ Kendilik Algısı	23,60	3,770	23,51	3,803	,315	,753
YDÖ Sosyal Yeterlilik	21,67	3,942	21,50	4,257	,528	,598
YDÖ Sosyal Kaynaklar	28,47	3,812	28,02	3,968	1,454	,146

**p<0,01

*p<0,05

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 8’de COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışma durumu değişkenine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Beck anksiyete, evlilik uyumu, psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 9. COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izin kullanma durumuna göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları

	Pandemi sürecinde Ücretsiz izin kullanma				t(665)	p
	Evet (n=30)		Hayır (n=637)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Beck Anksiyete Ölçeği	13,50	10,487	10,09	8,706	2,074	,038*
Evlilik Uyumu Ölçeği	52,93	7,220	54,30	8,140	-,902	,367
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	120,47	13,022	126,59	14,687	-2,241	,025*
YDÖ Yapısal Stil	13,23	3,202	14,83	2,888	-2,937	,003**
YDÖ Gelecek Algısı	14,27	3,183	14,82	2,888	-1,029	,304
YDÖ Aile Uyumu	22,57	4,014	23,34	3,993	-1,031	,303
YDÖ Kendilik Algısı	22,70	3,602	23,61	3,787	-1,285	,199
YDÖ Sosyal Yeterlilik	20,20	4,246	21,67	4,050	-1,935	,053
YDÖ Sosyal Kaynaklar	27,50	3,361	28,33	3,898	-1,141	,254

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 8’de COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izne ayrılmak durumunda kalma değişkenine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Beck Anksiyete Ölçeği ($t(665)=2,07$; $p < 0,05$), ücretsiz izin kullananlarda ($\bar{X} = 13,50$; $ss=10,48$), kullanmayanlara kıyasla ($\bar{X} = 10,09$; $ss=8,70$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yetişkin dayanıklılık ölçeği toplam puanı ($t(665)=-2,24$; $p < 0,05$), ücretsiz izin kullanmayanlarda ($\bar{X} = 126,59$; $ss=14,68$), kullananlara kıyasla ($\bar{X} = 120,47$; $ss=13,02$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. YDÖ yapısal stil ($t(665)=-2,93$; $p < 0,01$), ücretsiz izin kullanmayanlarda ($\bar{X} = 14,83$; $ss=2,88$), kullananlara kıyasla ($\bar{X} = 13,23$; $ss=3,20$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. COVID 19 pandemi sürecinde maaşından kesinti olma durumuna göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin t-testi bulguları

	Pandemi sürecinde maaş ödemelerinde kesinti				t(665)	p
	Evet (n=79)		Hayır (n=588)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Beck Anksiyete Ölçeği	12,18	9,957	9,99	8,624	2,078	,038*
Evlilik Uyumu Ölçeği	52,19	8,479	54,51	8,016	-2,401	,017*
Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	123,71	14,897	126,66	14,608	-1,683	,093
YDÖ Yapısal Stil	13,87	3,164	14,87	2,867	-2,872	,004**
YDÖ Gelecek Algısı	14,24	3,179	14,87	2,857	-1,826	,068
YDÖ Aile Uyumu	22,71	4,365	23,38	3,939	-1,405	,160
YDÖ Kendilik Algısı	23,82	3,612	23,53	3,805	,641	,522
YDÖ Sosyal Yeterlilik	21,24	4,020	21,65	4,074	-,839	,402
YDÖ Sosyal Kaynaklar	27,82	3,654	28,35	3,905	-1,139	,255

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 9’da COVID 19 pandemi sürecinde maaş kesintisi olması durumu değişkenine göre katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Beck Anksiyete Ölçeği ($t(665)=2,08$; $p < 0,05$), maaş kesintisi olanlarda ($\bar{X} = 12,18$; $ss=9,95$), maaş kesintisi olmayanlara kıyasla ($\bar{X} = 9,99$; $ss=8,62$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Evlilik Uyumu Ölçeği ($t(665)=-2,40$; $p < 0,05$), maaş kesintisi olmayanlarda ($\bar{X} = 54,51$; $ss=8,01$), maaş kesintisi olanlara kıyasla ($\bar{X} = 52,19$; $ss=8,47$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. YDÖ yapısal stil $t(665)=-2,87$; $p < 0,05$), maaş kesintisi olmayanlarda ($\bar{X} = 14,87$; $ss=2,86$), maaş kesintisi olanlara kıyasla ($\bar{X} = 13,87$; $ss=3,16$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

4.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Araştırmada katılımcıların yaş, anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için parametrik ölçümlerden Pearson Korelasyonu ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri 0,01 ve 0,05 düzeyinde alınmıştır. Analize ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir:

Tablo 11. Katılımcıların yaş, anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin Pearson Korelasyonu bulguları

Değişkenler	\bar{X}	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Yaş	43,08	9,828	1									
2. Beck Anksiyete Ölçeği	10,25	8,813	-,101**	1								
3. Evlilik Uyumu Ölçeği	54,24	8,101	-,125**	-,296**	1							
4. Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği	126,31	14,663	,061	-,227**	,312**	1						
5. YDÖ Yapısal Stil	14,75	2,919	,077*	-,118**	,149**	,554**	1					
6. YDÖ Gelecek Algısı	14,80	2,902	,144**	-,220**	,189**	,700**	,448**	1				
7. YDÖ Aile Uyumu	23,30	3,994	-,046	-,163**	,438**	,655**	,198**	,310**	1			
8. YDÖ Kendilik Algısı	23,57	3,781	,132**	-,261**	,116**	,716**	,384**	,557**	,256**	1		
9. YDÖ Sosyal Yeterlilik	21,60	4,067	-,005	-,100**	,127**	,693**	,180**	,336**	,315**	,381**	1	
10. YDÖ Sosyal Kaynaklar	28,29	3,877	-,011	-,079*	,230**	,742**	,238**	,345**	,486**	,363**	,489**	1

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

YDÖ=Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 10'daki korelasyon bulgularına göre,

Beck anksiyete ölçeği puanları ile evlilik uyumu ($r(655)=-,30$; $p < 0,01$); yetişkin dayanıklılık ölçeği toplam ($r(655)=-,23$; $p < 0,01$); YDÖ yapısal stil ($r(655)=-,12$; $p < 0,01$); YDÖ gelecek algısı ($r(655)=-,22$; $p < 0,01$); YDÖ aile uyumu ($r(655)=-,16$; $p < 0,01$); YDÖ kendilik algısı ($r(655)=-,26$; $p < 0,01$); YDÖ sosyal yeterlilik ($r(655)=-,10$; $p < 0,01$) ve YDÖ sosyal kaynaklar ($r(655)=-,08$; $p < 0,05$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Evlilik uyumu ölçeği toplam puanı ile yetişkin dayanıklılık ölçeği toplam ($r(655)=,31$; $p < 0,01$); YDÖ yapısal stil ($r(655)=,15$; $p < 0,01$); YDÖ gelecek algısı ($r(655)=,19$; $p < 0,01$); YDÖ aile uyumu ($r(655)=,44$; $p < 0,01$); YDÖ kendilik algısı ($r(655)=,12$; $p < 0,01$); YDÖ sosyal yeterlilik ($r(655)=,13$; $p < 0,01$) ve YDÖ sosyal kaynaklar ($r(655)=,23$; $p < 0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Tablo 12. Hiyerarşik modellemeye ilişkin karşılaştırma değerleri: Beck Anksiyete Ölçeği

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>Düz. R²</i>	<i>SH</i>	<i>R²</i> <i>Değişimi</i>	<i>F</i> <i>Değişimi</i>	<i>sd1</i>	<i>sd2</i>	<i>F</i> <i>değişimi</i> <i>p değeri</i>	<i>Durbin-</i> <i>Watson</i>
1	,264 ^a	,070	,067	8,511	,070	24,882	2	663	,000	
2	,277 ^b	,077	,070	8,499	,007	1,665	3	660	,173	
3	,390 ^c	,152	,145	8,149	,076	58,778	1	659	,000	
4	,437 ^d	,191	,176	7,999	,038	5,162	6	653	,000	1,805

a. *Yordayıcılar: Yaş, cinsiyet*

b. *Yordayıcılar: Yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemisinde evden çalışma, ücretsiz izin ve maaş kesintisi*

c. *Yordayıcılar: Yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemisinde evden çalışma, ücretsiz izin ve maaş kesintisi, evlilik uyumu*

d. *Yordayıcılar: Yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemisinde evden çalışma, ücretsiz izin ve maaş kesintisi, evlilik uyumu, psikolojik dayanıklılık alt boyutları*

Tablo 12’de, katılımcıların anksiyete düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin oluşturulan hiyerarşik regresyon analizi karşılaştırma değerleri verilmiştir. Birinci modele yaş ve cinsiyet dahil edilmiş ve model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F(2,663)=24,88; p<0,01]. Modelin açıklayıcılık oranı %7 olarak bulunmuştur ($R^2 = ,07$). İkinci modele, yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışma, ücretsiz izin ve maaş kesintisi değişkenleri eklenmiş ve model istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [F(5,660)=1,66; p>0,05]. Üçüncü modele yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışma, ücretsiz izin, maaş kesintisi ve evlilik uyumu eklenmiş ve model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur[F(6,659)=58,78; p<0,01]. Üçüncü modelin açıklayıcılık oranı %15’e çıkmıştır ($R^2 = ,15$). Dördüncü modele yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışma, ücretsiz izin, maaş kesintisi, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları eklenmiş ve model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur[F(12,653)=5,16; p<0,01]. Dördüncü modelin açıklayıcılık oranı %19’a çıkmıştır ($R^2 = ,19$).

Tablo 13. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin yaş, cinsiyet, COVID 19 pandemi sürecinde çalışma koşulları, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri tarafından yordayıcılığına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

<i>Bağımsız Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>r</i> ²	<i>Sr</i> ²	<i>Tolerans</i>	<i>VIF</i>
1 (Sabit)	7,123	1,835		3,882	,000					
Yaş	-,080	,034	-,089	-2,379	,018*	-,101	-,092	-,089	,998	1,002
Cinsiyeti	4,312	,661	,244	6,520	,000*	,249	,245	,244	,998	1,002
2 (Sabit)	13,549	3,613		3,750	,000					
Yaş	-,069	,034	-,077	-2,039	,042*	-,101	-,079	-,076	,976	1,025
Cinsiyeti	4,335	,661	,246	6,558	,000*	,249	,247	,245	,995	1,005
COVID 19 Pandemisi sürecinde evden çalışma	-,122	,675	-,007	-,181	,857	-,007	-,007	-,007	,997	1,003
Pandemi sürecinde Ücretsiz izne çıkarılma	-2,329	1,822	-,055	-1,278	,202	-,080	-,050	-,048	,759	1,317
Pandemi sürecinde maaş ödemelerinin kesilmesi	-1,171	1,163	-,043	-1,007	,314	-,080	-,039	-,038	,766	1,305
3 (Sabit)	30,712	4,125		7,446	,000					
Yaş	-,105	,033	-,117	-3,194	,001**	-,101	-,123	-,115	,956	1,046
Cinsiyeti	3,720	,639	,211	5,822	,000**	,249	,221	,209	,980	1,021
COVID 19 Pandemisi sürecinde evden çalışma	,039	,648	,002	,060	,952	-,007	,002	,002	,996	1,004
Pandemi sürecinde Ücretsiz izne çıkarılma	-2,212	1,748	-,052	-1,266	,206	-,080	-,049	-,045	,759	1,317
Pandemi sürecinde maaş ödemelerinin kesilmesi	-,395	1,120	-,015	-,353	,724	-,080	-,014	-,013	,760	1,315
Evlilik Uyumu Ölçeği	-,306	,040	-,281	-7,667	,000**	-,295	-,286	-,275	,957	1,045
4 (Sabit)	37,592	4,531		8,296	,000					
Yaş	-,075	,033	-,084	-2,278	,023*	-,101	-,089	-,080	,921	1,085
Cinsiyeti	3,139	,644	,178	4,870	,000**	,249	,187	,171	,928	1,078
COVID 19 Pandemisi sürecinde evden çalışma	-,008	,638	,000	-,012	,990	-,007	,000	,000	,990	1,010
Pandemi sürecinde Ücretsiz izne çıkarılma	-1,822	1,727	-,043	-1,055	,292	-,080	-,041	-,037	,749	1,335
Pandemi sürecinde maaş ödemelerinin kesilmesi	-,776	1,110	-,028	-,699	,485	-,080	-,027	-,025	,746	1,340
Evlilik Uyumu Ölçeği	-,283	,044	-,260	-6,484	,000**	-,295	-,246	-,228	,769	1,301
YDÖ Yapısal Stil	,065	,123	,021	,529	,597	-,116	,021	,019	,753	1,328
YDÖ Gelecek Algısı	-,228	,140	-,075	-1,625	,105	-,218	-,063	-,057	,582	1,718
YDÖ Aile Uyumu	-,014	,098	-,006	-,143	,886	-,162	-,006	-,005	,634	1,578
YDÖ Kendilik Algısı	-,404	,108	-,174	-3,756	,000**	-,260	-,145	-,132	,580	1,724

YDÖ Sosyal Yeterlilik	-,018	,092	-,008	-,195	,845	-,098	-,008	-,007	,695	1,438
YDÖ Sosyal Kaynaklar	,147	,103	,065	1,428	,154	-,079	,056	,050	,603	1,658

Bağımlı değişken: Anksiyete

***p<0,01*

**p<0,05*

Hiyerarşik regresyon analizinin uygulanabilirliğini saptamak amacıyla ilk olarak varsayımlar kontrol edilmiştir. İlk olarak, VIF 10'a eşit veya daha büyük ise, çoklu doğrusallığın olduğu anlaşılmaktadır. Oluşturulan üç modelli hiyerarşik regresyon analizinde, değişkenlerin VIF değerleri 10'dan küçük saptanmıştır. Bu durumda çoklu doğrusallığın olmadığı görülmektedir. modelin Durbin-Watson değeri kabul edilen aralık olan 1.5 ile 2.5 arasında bulunmuştur. 1,80 olarak bulunan değer, oluşturulan dört aşamalı hiyerarşik regresyon modelinin uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 13'teki ilk modelde yaş ($\beta=-,09$; $p<0,05$) ve cinsiyet ($\beta=,24$; $p<0,01$) anksiyete puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. İkinci modelde yaş ($\beta=-,07$; $p<0,05$) ve cinsiyet ($\beta=,25$; $p<0,01$) anksiyete puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. COVID 19 pandemi sürecinde çalışma koşullarına ilişkin değişkenler anksiyete puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Üçüncü modele eklenen evlilik uyumu birlikte incelendiğinde, yaş ($\beta=-,12$; $p<0,05$), cinsiyet ($\beta=,21$; $p<0,05$), ve evlilik uyumu ($\beta=-,28$; $p<0,01$) anksiyete puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Dördüncü modele eklenen psikolojik dayanıklılık alt boyutlarıyla birlikte incelendiğinde, yaş ($\beta=-,08$ $p<0,05$) , cinsiyet ($\beta=,18$; $p<0,05$), evlilik uyumu ($\beta=-,26$; $p<0,01$), YDÖ kendilik algısı ($\beta=-,17$; $p<0,01$) anksiyete puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bulgular doğrultusunda, yaşın azalması, kadın olmak, evlilik uyumunun ve YDÖ kendilik algısı puanlarının düşük oluşunun COVID 19 pandemisinde çalışan ve evli bireylerin anksiyete düzeyleri açısından etkili faktörler olduğu sonucu elde edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, 667 katılımcının COVID 19 pandemi sürecinde anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, pandemi koşulları sebebiyle uygulanan çevrimiçi anketlerden elde edilen verilerle yürütülmüştür. Katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık boyutları ilk olarak sosyo-demografik değişkenlerle karşılaştırılmış ve sonrasında, anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Anksiyete düzeyinin yordayıcılarının ele alındığı araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulguları destekleyebilecek literatür çerçevesinde yapılan değerlendirme yer almaktadır.

Araştırmada, COVID 19 pandemi sürecinde çalışma koşullarına ilişkin değişkenler incelendiğinde, COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışan katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanları anlamlı farklılık göstermemektedir. COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izne ayrılmak durumunda kalan katılımcıların anksiyete düzeyleri, ücretsiz izne ayrılmayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izin kullanmak durumunda kalmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları daha yüksek bulunmuştur. COVID 19 pandemi sürecinde maaş kesintisi uygulanan katılımcıların anksiyete düzeyleri yüksek ve evlilik uyumları düşük bulunmuştur. COVID 19 pandemi sürecinde maaş kesintisi uygulanmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları daha yüksek bulunmuştur.

COVID 19 pandemisinde çalışma koşullarının değişmesi, insanların ekonomik kaynaklara erişimi anlamında çok ciddi sonuçları beraberinde getirmiştir (Wills ve ark., 2020). Ayrıca, pandemi sürecinde kişilerin çalışma koşullarının değişmesi veya iş kaybının pandeminin ilk aylarında yetişkinler arasında yüksek depresif belirtileriyle önemli ölçüde ilişkisi olduğu ileri sürülmüştür (Vindegaard ve Benros, 2020)

COVID-19'un sonuçlarının sadece fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığı, pandeminin bireyin ruhsal veya psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin çok fazla olduğu yaygın olarak gözlenen ve Kabul gören bir durum haline gelmiştir (Xiong ve ark., 2020; Banks ve Xu, 2020; Proto ve Quintana-Domeque, 2020).

İş kaybının depresyon veya anksiyeteyi nasıl etkilediğini araştıran, çalışmaların çalışan ve işini kaybedenlerin ruh sağlığını incelendiği geniş bir literatür olduğu görülmektedir (Graetz, 1993; Murphy ve Athanasou, 1999; Burgard ve ark., 2007). Bununla birlikte, yapılan bu araştırmaların anksiyete ve depresyon sonrası iş kaybı mı yoksa iş kaybı sonrasında depresyon veya anksiyete belirtileri geliştirme durumunun görülmesi konusunda net bir veri sunmadığı ve sonuçların karmaşık olduğu görülmektedir (Evans-Lacko e ark., 2013). Bu yüzden, COVID 19 pandem sürecinde çalışma koşullarının değişmesiyle kişilerdeki psikolojik belirtilerin anlaşılması ve olası risk ya da koruyucu faktörlerin incelenmesi önem arz etmektedir.

COVID-19 pandemisinin sonucu olarak, karantina önlemleri ve buna bağlı evden çalışma, işten çıkarılma veya maaş kesintileri psikolojik belirtilerin değerlendirilmesi için önemli bir araştırma sahası sunmaktadır. Öte yandan, COVID-19 karantinasının işgücü piyasası etkileri çok fazla olmuştur, çünkü çoğu sektör ve işletme, karantina hafifletildikten sonra (en azından bir kısmının) faaliyetin yeniden başlayacağı beklentisiyle askıya alınmıştır. Bu nedenle bazı çalışanlar geri dönmek üzere evden çalıştırılmış ya da ücretsiz izne çıkarılmıştır, ancak bazı çalışanlar karantina süresince gelir elde edememektedir. COVID-19 krizinin bu olağandışı özelliklerinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırılırken iş kaybı ile ücretsiz izne çıkarma arasında ayırım yapmayı gerektirmektedir. Bu ayırımın olması önemlidir çünkü iş kaybı olması kişinin geleceğe karşı daha karamsar olmasına sebebiyet verebilecek bir durum olmakla birlikte, maaş kesintisi, evden çalıştırılma veya ücretsiz izne çıkarılma durumları pandemi etkilerinin azalması haline işe geri dönme ihtimalini barındırdığı için kişiler için daha umut verici olabilmektedir. Bu araştırmada ise, COVID 19 pandemi sürecindeki çalışma koşullarına ilişkin değişkenlerin araştırma değişkenleriyle karşılaştırılması sonucunda, maaş kesintisi olduğunu belirtenlerin evlilik uyumu daha düşük bulunmuştur. Bu durum, finansal güçlüklerin evlilik uyumu üzerindeki olumsuz etkilerini doğrular niteliktedir. Öte yandan, pandemi sürecinde ücretsiz izin kullanmayanların psikolojik dayanıklılık puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, örnekleme iş kaybı olan katılımcının olmadığı, yalnızca evden veya ofisten çalışmaya devam eden katılımcıların olması sebebiyle literatürle tutarlı bulgular sağladığı söylenebilir. İşiyile ilgili olarak herhangi bir değişikliğin olmadığı, ofisten çalışan, maaş kesintisi olmayan ve ücretsiz izne çıkarılma durumu olmayan kişilerin anksiyete puanları daha düşük; psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu puanları daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın diğ er bir sosyo-demografik değişkeni olan cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, kadınların anksiyete düzeyleri yüksek; erkeklerin evlilik uyumu ve kendilik algısı puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Anksiyete düzeylerine ilişkin, kadınların daha yüksek puanlar alması, evlilik, aile yaşamı ve iş yaşamı sorumluluklarının erkeklere göre daha fazla olması sebebiyle salgın sürecinde kadınların anksiyete düzeylerini arttırabilen bir risk faktörü oluşurabileceği tahmin edilmektedir. Bu konuya ilişkin yapılan benzer bir araştırmada Çin’de, COVID 19 pandemi sürecinde stres algısının cinsiyete göre farklılıklarının incelendiği araştırmada Yan ve meslektaşları (2021), 3088 erişkin bireyle çevrimiçi anket çalışması yapmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyete göre stress algısının ve stres faktörlerinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bulgular, kadınların stres düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öte yandan, psikolojik dayanıklılık ve çalışma durumu değişkenlerinin strese karşı hem erkek hem de kadınlarda koruyucu faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kim ve Kim (2021) tarafından yapılan araştırmada, COVID 19 pandemi sürecinde ruh sağlığına ilişkin belirti düzeyi incelenmiştir. Bu çalışmada da, cinsiyet kontrol altına alınarak genel olarak tüm katılımcılarda pandemi sürecinde ruh sağlığını yordayan değişkenler incelenmiştir. Bulgulara göre, hem erkeklerde hem de kadınlarda psikolojik dayanıklılık, fiziksel sağlık ve toplumsal dayanıklılık düzeylerinin ruh sağlığının iyi düzeyde oluşunu anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni hem iş durumu hem de COVID 19 pandemi sürecinde ele alındığında, kadınların hem çalışma koşulları hem de aile içindeki rolleri sebebiyle salgının psikososyal etkileriyle daha fazla karşı karşıya kalabildikleri ve bu durumun ruh sağlığı açısından risk faktörü oluşturabileceği düşünölmektedir. Örneğin Robertson ve meslektaşları (2020) salgının farklı yaş grubundaki insanları farklı düzeylerde etkilediğini ve özellikle annelerin daha fazla stres faktörüyle karşı karşıya kaldığını belirtmiştir. Bu doğrultuda, maruz kalınan stresin yüksek oluşunun işlevselliği etkilemesiyle kişilerarası ilişkilerde bozulmalar ve psikolojik belirtiler açısından daha hassas bir konuma gelmelerinin söz konusu olabileceği tahmin edilebilir. Annelerin çalışma koşullarındaki istikrarsızlığa çocukları ile ilgili sorumluluklar eklendiğinde büyük ve çok boyutlu bir stres faktörüyle karşı karşıya kalabilirler. Bu yüzden, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin salgın döneminde kadınlarda daha düşük olması ve

yaşadıkları stres ve sorumlulukların yükü neticesinde anksiyete belirtilerinin yüksek oluşu tutarlılık göstermektedir.

Bir diğer araştırmada, COVID 19 pandemi sürecinde depresyon ve anksiyete düzeylerinin farklılıkları cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Hou ve meslektaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada, Çin'de sosyal medya kullanıcısı erişkin bireylerle çalışma yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre 3063 katılımcı arasında, kadınların stres ve anksiyete belirtilerinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur. Öte yandan, erkeklerin strese karşı dayanıklılık düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

COVID-19 salgını, fiziksel ve psikolojik sağlığı etkilemiş ve tüm dünyada birçok insanın hayatını ciddi şekilde tehdit etmiştir. Salgın nedeniyle sosyal izolasyon gibi önlemlerin alınması pek çok kişiyi psikolojik olarak etkilemiştir. Literatürde COVID-19 salgınının psikolojik etkileri üzerine yapılmış çeşitli çalışmaların olduğu görülmektedir (Lai ve ark. 2020). Salgın, depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikolojik sorunları tetiklemiştir (Qiu ve ark. 2020). Dünyanın birçok yerinde COVID-19 salgını sırasında depresyon ve anksiyete oranlarının yüksek olduğu görülmektedir. Lei ve ark. (2020), Çin'de salgın sırasında depresyon prevalansının yaklaşık %14,6 olduğunu belirtmiştir. Rossi ve ark. (2020), İtalya'da salgın döneminde depresyon oranının %17,3 olduğunu tespit etmiştir. Sigdel ve ark. (2020) Nepal'de depresyon oranı %34,1 olarak bildirilmiştir. Türkiye'de de birçok kişinin salgından psikolojik olarak etkilendiği düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramını ele aldığımızda, dayanıklılık, 21. yüzyılda sosyal ve küresel uygulamalarda ruh sağlığı için eşitliğin oluşması ve geliştirilmesinde önemli faktörlerden biridir (Jakovljević 2018). Her bireyin olumsuz durumlara, stresli yaşam olaylarına tepkileri veya bu durumlarla başa çıkma stratejileri farklıdır. Bazı kişilerin bu olumsuz durumların ya da stresli olayların etkilerinden kurtularak normal yaşantısına dönmesi uzun zaman alabilirken, bazı kişiler de olumsuz ruh halinden kısa sürede çıkabilmektedir. İnsanların toparlanıp normal hayatlarına dönebilmelerine psikolojik dayanıklılık denir (Doğan 2015). Uyum açısından bireyler arasında farklılıklar vardır (Block & Kremen 1996). Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılığının söz konusu bireysel farklılıklarla açıklanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, genel manada, Türkiye'de birçok kişi salgından ruhsal ve fiziksel olarak etkilenmiştir. COVID-19 salgınına önlemek için sosyal izolasyon insanların hayatını birçok yönden etkilemiştir.

Bu süreçte psikolojik dayanıklılığın özel bir önem kazandığı görülmektedir. Bu konuya ilişkin olarak Yan ve meslektaşları (2021), psikolojik dayanıklılığın COVID 19 pandemi sürecinde koruyucu bir faktör olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda hem bireysel hem de toplumsal dayanıklılığın COVID 19 pandemisindeki stres, kaygı ve depresif belirtileri üzerinde önemli bir koruyucu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Mortazavi ve Ghardashi (2021) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, COVID 19 pandemi sürecinde hamilelik ve kadın sağlığıyla değişimlerle ruh sağlığına ilişkin sonuçlar ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, hamilelik sürecinde kadınların COVID 19 pandemiden büyük ölçüde etkilediği; fakat kriz durumunda güçlü durmak ve psikolojik dayanıklılık ile kendini yatıştırma becerisine sahip olma durumunun hamilelik döneminin iyi geçmesiyle yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir değişken olan eğitim düzeyine göre anksiyete puanları incelendiğinde, üniversite mezunlarının lise mezunlarına kıyasla anksiyete puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir. Eğitim düzeyine göre elde edilen farklı sonuçların olası sebepleri arasında, eğitim düzeyinin artışının meslek türüyle ve artan sorumluluklarla bağlantılı olması gösterilebilir. Salzano ve meslektaşları (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, ergenlerde COVID 19 pandemi sürecinde teknoloji kullanımı incelenmiştir. Yaşları 12 ile 18 arasında değişen katılımcıların, COVID 19 pandemisi sebebiyle anksiyete ve korku yaşadıkları ve bu durumun günlük yaşamlarına önemli ölçüde yansıdığı belirtilmiştir. Araştırma bulguları, ergenlerin teknoloji kullanım amaçları arasında boş zaman etkinliği ve eğitim amacının yer aldığını göstermektedir. Araştırma bulguları, yaş ve eğitim düzeyi gibi değişkenler üzerinde COVID 19 pandemi sürecinin etkilerinin farklılıklarını yansıttığı düşünülmektedir. Bir diğer araştırmada Kavčič ve meslektaşları (2021), Slovenya'daki erişkinlerde COVID 19 pandemi sürecinde psikolojik işlev düzeylerini değerlendirmiştir. 2722 katılımcıyla yürütülen araştırmada çevrimiçi anketler kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, düşük eğitim düzeyinin psikolojik işlev sorunlarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Katılımcıların gelir düzeyine göre anksiyete ve evlilik uyumu puanları anlamlı farklılık göstermezken; yüksek gelir düzeyi bildiren katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları en yüksek; düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyin iyi oluşla bağlantısı inceleyen araştırmalarla bu çalışmanın elde ettiği bulguların tutarlı olduğu görülmektedir, Örneğin Yu ve Chen (2016) tarafından

yapılan araştırmada, hanehalkı gelir düzeyiyle mutluluk arasında bağlantı olduğunu; düşük gelir düzeyinin olumsuz duygularla ilişkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Katılımcıların evlilik süresine göre 1 yıldan az süredir evli olanların anksiyete düzeyleri en yüksek bulunmuştur. Evlilik süresine göre 1 yıldan az süredir evli olanların evlilik uyumu puanları en yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçların, özellikle bir yıldan az süredir evli olan bireylerin evlilik yaşamının başlangıcının pandemi sürecine denk gelmesiyle ayrı bir stres faktörünün ortaya çıkmasından kaynaklı anksiyete düzeyini arttırabileceğinden kaynaklı olabileceği düşünölmektedir. Öte yandan, evlilik uyumu puanları ele alındığında ise, aynı grubun evlilik uyumu puanlarının yüksek olduğu görölmektedir. İlgili literatürde ise yakın ilişkilerdeki anksiyete belirtilerinin ilişkiyi sabote edebilecek önemli ve olumsuz bir durum olduğu belirtilmiştir (Darcy, Davila, & Beck, 2005).

Araştırma değişkenlerinin incelenmesiyle elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların anksiyete düzeyleri ile evlilik uyumu arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların anksiyete düzeyleriyle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Olumsuz duygulanım üzerine yapılan çalışmalar, evlilikte duyguların rolünü inceleyen araştırmaları da içermektedir. Çift araştırmalarında en güçlü şekilde kanıtlanan durumlar arasında olumsuz duyguların evlilik uyumu arasındaki ilişkidir. Örneğin, Fincham ve Beach (1999) ve Gottman (1994), evlilikte olumsuz duygulanım oranlarının ve olumsuz duyguların karşılıklığının (yani, eşler arasındaki olumsuz duygu alışverişi) evlilik kalitesinin en iyi yordayıcıları olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Katılımcıların evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların anksiyete düzeyi yaş, cinsiyet, evlilik uyumu ve dayanıklılık kendilik algısı alt boyutu tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Sonuçlara göre, kadınların, daha genç olanların, evlilik uyumu ve kendilik algısı düzeyleri düşük olanların anksiyete düzeylerinin yüksek oluşu öngörölmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen değişkenler üzerine yapılan birkaç çalışmada hatalı iletişim kalıpları veya olumsuz duyguları (Gottman & Notarius, 2002) düşük evlilik doyumuyla ilişkilendirmiştir. Bu alışmalar, kötü evlilik deneyimlerinin anlaşılmasına önemli ölçüde katkıda bulunmuştur (Lewandowski, Mattingly ve Pedreiro, 2014). Bununla birlikte, son araştırmalar, bir dizi olumlu faktörün ilişki mutluluğunun sürdürölmelerini ve arttırılmasını

etkileyebileceğini göstermektedir (Hojjat ve Cramer, 2013). Pozitif psikoloji araştırmacıları, pozitif özelliklerin, duyguların ve kaynakların insanların gelişmesine ve tatmin edici hayatlar sürmesini sağlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık söz konusu pozitif psikolojik değişkenler arasındadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kuramsal çerçevede ele aldığımızda, psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin anlamlılığı literatür bulgularıyla örtüşmektedir. Neff ve Broady (2011) tarafından belirtildiği gibi, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çiftlerin evlilik uyumu daha yüksek bulunmuştur. Bu doğrultuda, psikolojik dayanıklılığın yakın ilişkilerdeki olumlu ve işlevsel sonuçlarla bağlantısı görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, doğal afetler veya pandemi gibi başlıca dış stresörler, bireylerin genellikle stres zamanlarında başvurdukları sosyal destek kaynaklarını derhal harekete geçirmelerini gerektirir. Buna göre, bireyler bu krizleri yönetmede destek için kendilerine en yakın kişilere büyük ölçüde güvenirler (Bonanno ve ark., 2010). Bununla birlikte, partnere olan güven, COVID-19 salgını sırasında daha da artmıştır. Dünyanın dört bir yanındaki bireyler haftalarca aileleriyle birlikte evlerinde vakit geçirmeye başlamıştır. Yetişkinler evden çalışmaya başlamış veya işten çıkarılmış ve hane dışından insanlarla fiziksel temas kısıtlanmış veya yasaklanmıştır. Bu durum yakın ilişkilerde pandemi konusunu gündeme getirmiştir. Büyük dış stres faktörlerinin evli bireyler üzerindeki etkisine ilişkin mevcut araştırmalar, bir kriz yaşadktan eşlerin neler yaptığı ve etkilerin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğu konusunda çelişkili sonuçlar verdiği görülmektedir (Harville ve ark., 2011). Bu çalışmalar, krizlerin ilişkiler üzerinde tek tip etkilerden ziyade değişken olabileceğini öne sürmüştür. Spesifik olarak, sonuçlar üç temel boyutta farklılık gösterebilir: partnerin ve ilişkilerin sosyoekonomik unsurları veya ilişkinin uzunluğu gibi demografik özellikleri; finansal güçlükler veya günlük yaşamın aksaması gibi stres etkeni sırasında yaşanan olumsuz yansımalar normal zamanlarda olduğu gibi pandemi sürecinde de önemli etken faktörler olarak değerlendirilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda,

- Araştırmaya çalışan ve evli olan 667 kişi katılmıştır.
- Katılımcıların yaş ortalaması 43,08'dir.
- Cinsiyete göre anksiyete düzeyi karşılaştırıldığında, kadınların anksiyete puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- Cinsiyete göre evlilik uyumu karşılaştırıldığında, erkeklerin evlilik uyum puanları kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında, erkeklerin kendilik algısı alt boyut puanları kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- Eğitim düzeyine göre anksiyete puanları incelendiğinde, üniversite mezunlarının lise mezunlarına kıyasla anksiyete puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- Eğitim düzeyine göre evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Katılımcıların gelir düzeyine göre anksiyete ve evlilik uyumu puanları anlamlı farklılık göstermezken; yüksek gelir düzeyi bildiren katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları en yüksek; düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların ise en düşük bulunmuştur.
- Evlilik süresine göre 1 yıldan az süredir evli olanların anksiyete düzeyleri en yüksek bulunmuştur.
- Evlilik süresine göre 1 yıldan az süredir evli olanların evlilik uyumu puanları en yüksek bulunmuştur.
- COVID 19 pandemi sürecinde evden çalışan katılımcıların anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık puanları anlamlı farklılık göstermemektedir.
- COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izne ayrılmak durumunda kalan katılımcıların anksiyete düzeyleri, ücretsiz izne ayrılmayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- COVID 19 pandemi sürecinde ücretsiz izin kullanmak durumunda kalmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları daha yüksek bulunmuştur.
- COVID 19 pandemi sürecinde maaş kesintisi uygulanan katılımcıların anksiyete

düzeyleri yüksek ve evlilik uyumları düşük bulunmuştur.

- COVID 19 pandemi sürecinde maaş kesintisi uygulanmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile evlilik uyumu arasında negatif ilişki bulunmaktadır.
- Katılımcıların anksiyete düzeyleriyle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif ilişki bulunmaktadır.
- Katılımcıların evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.
- Katılımcıların anksiyete düzeyi yaş, cinsiyet, evlilik uyumu ve dayanıklılık kendilik algısı alt boyutu tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Sonuçlara göre, kadınların, daha genç olanların, evlilik uyumu ve kendilik algısı düzeyleri düşük olanların anksiyete düzeylerinin yüksek oluşu öngörülmektedir. Yordayıcılık düzeyi %19 oranında anlamlı bulunmuştur.

ÖNERİLER

Araştırmada, COVID 19 pandemi sürecinde, çalışmaya devam eden evli bireylerin anksiyete, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiş ve ilgili literatüre katkı sağlayabilecek bulgular elde edilmiştir. Ayrıca, bu konuya ilişkin yapılacak benzer çalışmalar ve araştırma bulguları çerçevesinde geliştirilebilecek uygulamalara ilişkin öneriler aşağıdaki gibidir:

- Yapılacak ileri araştırmalarda, çalışan katılımcıların hangi sektörde çalıştığı, COVID 19 öyküsü, COVID 19 sebebiyle bir yakınına kaybetmiş olma durumu gibi değişkenlerin dahil edilmesiyle karşılaştırılabilecek değişkenlerin sayısı artırılabilir ve araştırma bulguları zenginleştirilebilir.
- Farklı yaş gruplarıyla ya da farklı niteliklerdeki (örn. öğrenciler) gruplarla araştırma değişkenlerinin yeniden incelenebileceği ve belirli gruplardaki durumun karşılaştırılabileceği düşünülmektedir.
- COVID 19 pandemi sürecinde ruh sağlığı konusunda geliştirilecek uygulamaların aile hayatı ve evlilik gibi önemli sosyal destek unsurlarını gözetenek yapılandırılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Andrew, S., Salamonson, Y., Weaver, R., Smith, A., O'Reilly, R., & Taylor, C. (2008). Hate the course or hate to go: Semester differences in first year nursing attrition. *Nurse Education Today*, 28, 865-872.
- Areddy, J. T. (2020). "China Rules Out Animal Market and Lab as Coronavirus Origin". The Wall Street Journal. Retrieved 29 May 2020.
- Banks J, & Xu X. (2020). The mental health effects of the first two months of lockdown during the COVID-19 pandemic in the UK. *Fiscal Studies*, 41: 685–708.
- BBC (2020). "Covid-19: Drivers urged to avoid ports as France shuts border". 21 December 2020 – via www.bbc.com.
- BBC (2020). "One in 10 worldwide may have had Covid – WHO". www.bbc.com. (Erişim Tarihi 24 Mart 2021)
- BBC News (2020). "Mystery pneumonia virus probed in China". BBC News. 3 January 2020. Archived from the original on 5 January 2020.
- Beck A.T., Epstein N., Brown G., & Steer R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6):893-7.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & Greca, A. M. L. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1–49.
- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A., & Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 827-843.
- Boomsma, D. I., de Geus, E. J., van Baal, C. G., & Koopmans, J. R. (1999). A religious upbringing reduces the influence of genetic factors on disinhibition: evidence for interaction between genotype and environment on personality. *Twin research: the official journal of the International Society for Twin Studies*, 2, 115-25.
- Boseley, S. & Oltermann, P. (2020). *Covid-19 vaccine candidate is 90% effective, says Pfizer*. The Guardian.

- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 395, 912–920.
- Burgard SA, Brand J.E, House J.S. (2007). Toward a better estimation of the effect of job loss on health. *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 369–384
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., Qiu, Y., Wang, J., Liu, Y., Wei, Y., Xia, J., Yu, T., Zhang, X., & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 507–513.
- Cicchetti, D., & Lynch, M. (1993). Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 56, 96-118.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Cyrlunik, B. (2009). *Talking of Love: How to Overcome Trauma and Remake Your Life Story*. New York, New York: Penguin Group.
- Darcy K., Davila J., & Beck J.G. (2005). Is social anxiety associated with both interpersonal avoidance and interpersonal dependence? *Cognitive Therapy and Research*, 29, 171–186
- Deslandes A, Berti V, Tandjaoui-Lambotte Y, Alloui C, Carbonnelle E, Zahar JR, Briclier S, Cohen Y (2020). SARS-COV-2 was already spreading in France in late December 2019. *International Journal of Antimicrobial Agents*. 55 (6): 106006.
- Diamond, D. Sun, L. H. & Stanley-Becker, I. (2021). "Vaccine passports' are on the way, but developing them won't be easy". Washington Post.
- Doğan T. (2015). Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: A validity and reliability study. *JHW* 3,93-102
- Epidemiology Working Group for NCIP Epidemic Response, Chinese Center for Disease Control and Prevention (2020). *Zhonghua liu xing bing xue za zhi = Zhonghua liuxingbingxue zazhi*, 41(2), 145–151.
- Evans-Lacko S, Knapp M, McCrone P, Thornicroft G, & Mojtabai R. (2013). The mental health consequences of the recession: economic hardship and employment of people with mental health problems in 27 European countries. *PLOS ONE*. 8: e69792.

- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 147-177.
- Flores, K. E., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2005). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated Latino children. *Developmental Psychology*, 41,338-351.
- Fredericks B. (2020). "WHO says Europe is new epicenter of coronavirus pandemic". New York Post.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Garon, B. (1997). Marriages often implode. Today, P.7
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41, 159-197.
- Graetz B. (1993). Health consequences of employment and unemployment: longitudinal evidence for young men and women. *Social Science & Medicine*. 36, 715–724
- Harville, E. W., Taylor, C. A., Tesfai, H., Xu, X., & Buekens, P. (2011). Experience of Hurricane Katrina and reported intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*,26(4), 833–845.
- Hojjat, M. & Cramer, D. (2013). *Positive Psychology of Love*. Oxford University Press. New York: New York.
- Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Luo, D., & Song, K. (2020). Gender differences of depression and anxiety among social media users during the COVID-19 outbreak in China:a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1). Scopus
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. (24 January 2020). "Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China". *Lancet*. 395 (10223): 497–506.
- Jain, M. (1996). *A search for intimacy*. India Today, 98-105.
- Jeong H., Yim H.W., Song Y.J., Ki M., Min J.A., Cho J., & Chae J.H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiol Health*. 38
- Kavčič, T., Avsec, A., & Zager Kocjan, G. (2021). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatric Quarterly*, 92(1), 207-216. Scopus

- Kendrick H.M. & Drentea P. (2016). *Marital Adjustment*. In *Encyclopedia of Family Studies*, C.L. Shehan (Ed.).
- Kluge H.N.P. (2020). Statement – physical and mental health key to resilience during COVID-19 pandemic. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/statements/statement-physical-and-mental-health-key-to-resilience-during-covid-19-pandemic>
- Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N et al. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3, e203976
- Landis, J.T. (1975). *Personal adjustment, marriage, and family* (6th ed.). New York: Harper & Row Publishers.
- Lasswell, M.E. & Laswell, T.E. (1982). *Marriage and the Family*. Washington D.C.: Heath & Company
- Lei L, Huang X, Zhang S, Yang J, Yang L, Xu M (2020). Comparison of Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression Among People Affected by versus People Unaffected by Quarantine During the COVID-19 Epidemic in Southwestern China. *Med Sci Monit* 26, e924609-1-e924609-1
- Lewandowski, G.W., Mattingly B. A., & Pedreiro A. (2014). Under Pressure: The Effects of stress on positive and negative relationship behaviors, *The Journal of Social Psychology*, 154:5, 463-473,
- Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, et al. (March 2020). "Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia". *The New England Journal of Medicine*. 382 (13): 1199–1207.
- Li W., Yang Y., Liu Z.H., Zhao Y.J., Zhang Q., & Zhang L. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *Int J Biol Sci*. 15, 16:, 1732–1738.
- Liu X., Kakade M., Fuller C.J., Fan B., Fang Y., & Kong J. (2012). Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Compr Psychiatr.* 53, 15–23
- Ma J (2020). China's first confirmed Covid-19 case traced back to November 17. *South China Morning Post*.
- Marzouki, Y., Aldossari, F. S., & Veltri, G. A. (2021). Understanding the buffering effect of social media use on anxiety during the COVID-19 pandemic lockdown. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1). Scopus
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.

- Mendes, W. B., Reis, H. T., Seery, M. D., & Blascovich, J. (2003). Cardiovascular correlates of emotional expression and suppression: Do content and gender context matter? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 771-792.
- Mortazavi, F., & Ghardashi, F. (2021). The lived experiences of pregnant women during COVID-19 pandemic: A descriptive phenomenological study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). Scopus
- Murphy G.C., & Athanasou J.A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72: 83–99.
- Nature (2021). "COVID variants test immunity, NIH chief and China's mixed vaccine data". *Nature*. 589 (7843): 497.
- Neff, L. A. & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067.
- Padilla, T. (2021). "No one is safe unless everyone is safe". *BusinessWorld*.
- Proto E, & Quintana-Domeque C. (2021). COVID-19 and mental health deterioration by ethnicity and gender in the UK. *PloS one*.16: e0244419.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B & Xu Y (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr* 2020; 33:e100213
- Reese, H. Iuliano, A. Danielle; P., Neha N.; Garg, S. Kim, L. Silk, B. J.; Hall, Aron J.& Fry, A., Reed, C. (2020). Estimated incidence of COVID-19 illness and hospitalization – United States, February–September, 2020. *Clinical Infectious Diseases*. doi:10.1093/cid/ciaa1780
- Reynolds D.L., Garay J.R., Deamond S.L., Moran M.K., Gold W., Styra R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiol Infect.*136, 997–1007.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 3(58), 307–321.
- Roberton T., Carter E.D., Chou V.B., Stegmuller A.R., Jackson B.D., Tam Y., & Sawadogo-Lewis T, Walker N. (2020) Early estimates of the indirect effects of the COVID-19 pandemic on maternal and child mortality in low-income and middle-income countries: a modelling study. *Lancet Glob Health* 8(7):E901–E908
- Rogers, C. (1972). *Becoming partners: Marriage and its alternatives*. New York: Delacorte Press.
- Rosenberg, B. (8 November 2020). "50 million world Covid-19 cases: The biggest outbreaks, explained". *Vox*.

- Rossi R, Socci V, Talevi D, Mensi S, Niolu C, Pacitti F et al.: COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey. Med Rxiv 2020
- Rubin G.J., (2020).Wessely S. The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*. 368, m313.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychology*, 147, 598-611.
- Saakvitne, K. W., Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: constructivist self development theory. *Journal of Social Issues*, 54, 279-292.
- Salzano, G., Passanisi, S., Pira, F., Sorrenti, L., La Monica, G., Pajno, G. B., Pecoraro, M., & Lombardo, F. (2021). Quarantine due to the COVID-19 pandemic from the perspective of adolescents: The crucial role of technology. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1). Scopus.
- SBS News (2021). WHO renews backing for AstraZeneca's COVID-19 jab as European countries resume vaccinations".
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sigdel A, Bista A, Bhattarai N, Poon BC, Giri G, Marqusee H. (2020). Depression, Anxiety and Depression-anxiety comorbidity amid COVID-19 Pandemic: An online survey conducted during lockdown in Nepal. *Med Rxiv*,
- Snyder, C. R; Lopez, P., S. J. & Teramoto J. (2011). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. SAGE
- The Globe and Mail (2020). Flattery and foot dragging: China's influence over the WHO under scrutiny".
- The Guardian (2020). Hero who told the truth': Chinese rage over coronavirus death of whistleblower doctor".
- THE Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team (2020). The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19) in China." *Chinese Journal of Epidemiology*, 2020, Cilt:41, p. 145–51.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S., Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37, 1191- 1200.

- Tucker, M.W., & O'grady, K.E. (1990). Effects of physical attractiveness, intelligence, age at marriage, and cohabitation on the perception of marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 131(2), 253-269.
- Tutarel-Kışlak Ş., (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulusoy, M. (1993). *Beck anksiyete envanteri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi) İstanbul: Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, 1993.
- Vindegaard N., & Benros M.E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*.
- Werner, E. (2005). What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies?. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children*, New York: Springer.
- Werner, E. E. (1982). *Vulnerable but not invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wills G, Patel L, Van der Berg S., & Mpeta B. (2020). Household resource flows and food poverty during South Africa's lockdown: Short-term policy implications for three channels of social protection. *Working Paper Series NIDS-CRAM Wave 1*.
- World Health Organization (2014). Mental health: strengthening our response". World Health Organization. August 2014. Retrieved 4 May 2014.
- World Health Organization (2014). The world health report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope (PDF).
- World Health Organization (2020). Novel Coronavirus". World Health Organization (WHO). Archived from the original on 22 January 2020.
- World Health Organization (2020). WHO | SARS-CoV-2 mink-associated variant strain – Denmark". WHO.
- World Health Organization (2020). WHO-convened global study of origins of SARS-CoV-2: China Part". www.who.int.
- Wu JT, Leung K, Leung GM (2020). "Nowcasting and forecasting the potential domestic and international spread of the 2019-nCoV outbreak originating in Wuhan, China: a modelling study". *Lancet*. 395 (10225): 689–697

- Wu P., Fang Y., Guan Z., Fan B., Kong J., Yao Z., Liu X., Fuller C.J., Susser E., Lu J., Hoven C.W. The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Can J Psychiatr.* 2009;54:302–311
- Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LM, Gill H, Phan L, et al. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders.*
- Yan, S., Xu, R., Stratton, T. D., Kavcic, V., Luo, D., Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Song, K., & Jiang, Y. (2021). Sex differences and psychological stress: Responses to the COVID-19 pandemic in China. *BMC Public Health*, 21(1). Scopus.
- Yu, Z., & Chen, L. (2016). Income and Well-Being: Relative Income and Absolute Income Weaken Negative Emotion, but Only Relative Income Improves Positive Emotion. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.02012

EKLER

EK-1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet: Kadın Erkek

Evlilik Süresi

1. 1 yıldan az
2. 1-5 yıl
3. 6-10 yıl
4. 11-15 yıl
5. 16 yıl ve üzeri

COVID 19 Pandemisi sürecinde evden çalışmak durumunda kaldınız mı?

1. Evet
2. Hayır

Evden çalıştıysanız ne kadar süre boyunca işlerinize evden devam ettiniz?

Pandemi sürecinde Ücretsiz izne çıkarılma gibi bir durumla karşılaştınız mı?

1. Evet
2. Hayır

Pandemi sürecinde maaş ödemelerinin kesilmesi gibi bir durumla karşılaştınız mı?

1. Evet
2. Hayır

Eğitim düzeyi

1. İlköğretim
2. Ortaöğretim
3. Yüksek öğretim

En Uzun Süre Yaşanılan Şehir:

Gelir Düzeyi: Düşük Orta Yüksek



EK-2. EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı **daire** içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

* * * * *

Çok Mutsuz	Mutlu	Çok Mutlu
---------------	-------	-----------

*Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki **anlaşma** ya da **anlaşmazlık** derecesini yaklaşık olarak (X) şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.*

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığı mız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme	()	()	()	()	()	()
3. Boş zaman etkinlikleri	()	()	()	()	()	()
4. Duyguların ifadesi	()	()	()	()	()	()
5. Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
6. Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()
7. Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)	()	()	()	()	()	()

8. Yaşam felsefesi () () () () () ()

9. Eşin akrabalarıyla anlaşma () () () () () ()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- () Erkeğin susması ile
() Kadının susması ile
() Karşılıklı anlaşmaya varılarak

sonuçlanır.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- () Hepsini
() Bazılarını
() Çok azını
() Hiç birini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- () Dışarıda bir şeyler yapmayı
() Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?

- () Dışarıda bir şeyler yapmayı
() Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- () Sık sık
() Arada sırada
() Çok seyrek
() Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;

- () Aynı kişiyle evlenirdiniz

- Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- Hiç evlenmediniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- Hemen hemen hiçbir zaman
- Nadiren
- Çoğu konularda
- Her konuda



EK-3. BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğimi yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde Beni pek Etkilemedi	Orta Düzeyde Hoş değildi ama Katlanabildim	Ciddi Düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
Sıcak/ateş basmaları				
Bacaklarda halsizlik, titreme				
Gevşeyememe				
Çok kötü şeyler olacak korkusu				
Baş dönmesi veya sersemlik				
Kalp çarpıntısı				
Dengeyi kaybetme duygusu				
Dehşete kapılma				
Sinirlilik				
Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
Ellerde titreme				
Titreklilik				
Kontrolü kaybetme korkusu				
Nefes almada güçlük				
Ölüm korkusu				
Korkuya kapılma				
Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				

Baygınlık				
Yüzün kızarması				
Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				



EK-4. YETİŞKİN DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...

Her zaman bir çözüm bulurum						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
-----------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------------

2. Gelecek için yaptığım planların...

Başarılması zordur						Başarılması mümkündür
--------------------	--	--	--	--	--	-----------------------

3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...

Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda						Tam bir günlük boş vaktim olduğunda
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

4. ... olmaktan hoşlanıyorum

Diğer kişilerle birlikte						Kendi başıma
--------------------------	--	--	--	--	--	--------------

5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...

Benimkinden farklıdır						Benimkiyle aynıdır
-----------------------	--	--	--	--	--	--------------------

6. Kişisel konuları

Hiç kimseyle tartışmam						Arkadaşlarımla/Aile üyeleriyle tartışabilirim
------------------------	--	--	--	--	--	---

7. Kişisel problemlerimi...

Çözemem						Nasıl çözülebileceğini bilirim
---------	--	--	--	--	--	--------------------------------

8. Gelecekteki hedeflerimi

Nasıl başaracağımı bilirim						Nasıl başaracağımdan emin değilim
----------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------------

9. Yeni bir işe/projeye başladığımda...

İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
--	--	--	--	--	--	--

10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak...

Önemli değildir						Çok önemlidir
-----------------	--	--	--	--	--	---------------

11. Ailemle birlikteyken kendimi... hissederim

Çok mutlu						Çok mutsuz
-----------	--	--	--	--	--	------------

12. Beni...

Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir						Hiç kimse cesaretlendiremez
---	--	--	--	--	--	-----------------------------

13. Yeteneklerim

Olduğuna çok inanırım						Konusunda emin değilim
-----------------------	--	--	--	--	--	------------------------

14. Geleceğin ... olduğunu hissediyorum

Ümit verici						Belirsiz
-------------	--	--	--	--	--	----------

15. Şu konuda iyiyimdir...

Zamanımı planlama						Zamanımı harcama
-------------------	--	--	--	--	--	------------------

16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir

Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım
----------------------	--	--	--	--	--	----------------------

17. Ailem şöyle tanımlanabilir...

Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkı bir biçimde kenetlenmiş
----------------------	--	--	--	--	--	--

18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler

Zayıftır						Güçlüdür
----------	--	--	--	--	--	----------

19. Yargılarıma ve kararlarıma

Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
--------------------	--	--	--	--	--	-------------------

20. Geleceğe dönük amaçlarım...

Belirsizdir						İyi düşünülmüştür
-------------	--	--	--	--	--	-------------------

21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar...

Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
-------------------------	--	--	--	--	--	-------------------------------

22. Yeni insanlarla tanışmak...

Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
-------------------	--	--	--	--	--	-------------------------------

23. Zor zamanlarda, ailem...

Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
------------------------	--	--	--	--	--	------------------------

24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...

Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
--------------------------	--	--	--	--	--	--------------------------------------

25. Diğerleriyle beraberken

Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
-----------------	--	--	--	--	--	-----------------

26. Başka kişiler söz konusu olduğunda ailem şöyle davranır:

Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
----------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------

27. Destek alırım

Arkadaşımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden
-------------------------------	--	--	--	--	--	--------------

28. Zor zamanlarda... eğilimim vardır

Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
------------------------------	--	--	--	--	--	---

29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için...

Zordur						Kolaydır
--------	--	--	--	--	--	----------

30. İhtiyacım olduğunda...

Bana yardım edecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
---------------------------------	--	--	--	--	--	--

31. Hayatımda kontrol edemediğim olaylar (ile)

Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe ve kaygı kaynağıdır.
------------------------	--	--	--	--	--	---

32. Ailemde şunu severiz...

İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
--------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------

33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri...

Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler
--------------------------	--	--	--	--	--	---------------------------