

PAPER DETAILS

TITLE: Yetiskinlerin Iliski Doyumu ile Psikolojik Saglamlik Düzeyleri Arasindaki Iliskinin Incelenmesi:
COVID-19 Pandemi Süreci Örneđi

AUTHORS: Aysen KOVAN,Münevver USTA,Nese ORMANCI

PAGES: 29-44

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2164098>

Yetişkinlerin İlişki Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: COVID-19 Pandemi Süreci Örneği¹

Ayşen Kovan², Münevver Usta³, Neşe Ormancı⁴

Özet

Amaç: 18-65 yaş aralığında romantik ilişkiye sahip olan yetişkinlerin, COVID-19 pandemi sürecinde ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlıkları düzeyleri arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlerle incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışma, betimsel ve korelasyonel türden nicel bir araştırmadır. Katılımcıların ilişki doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi için İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile sosyo-demografik değişkenlerin incelenmesi için araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma verilerine göre katılım sağlayan yetişkinlerin ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlıkları düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evli yetişkinlerin, flörte sahip olanlara nazaran psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek iken, ilişki doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Ayrıca çeşitli sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, bölge, yerleşke, günlük sosyal medya kullanımı, ilişki ile ilgili sorular) ilişki doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerine göre farklılıklar elde edilmiştir.

Sonuç: Araştırma bulgularının ilgili literatür ışığında ele alınmasının ardından sonuç ve gelecekteki çalışmalara ve uygulama alanına yönelik önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: ilişki doyumu, psikolojik sağlamlık, romantik ilişkiler, yetişkinler, COVID-19.

Examining the Relationship between Relationship Satisfaction and Resilience Levels of Adults: Example of COVID-19 Pandemic Process

Abstract

Aim: It was aimed to examine the relationship between the relationship satisfaction and psychological resilience levels of adults between the ages of 18 to 65 who have romantic relationships during the COVID-19 pandemic, with some variables.

Method: It is a descriptive and correlational quantitative research. The Relationship Satisfaction Scale (RSS) and Brief Resilience Scale (BRS) were used to determine the relationship satisfaction and resilience levels of the participants, and the Personal Information Form developed by researchers to examine the socio-demographic variables was used.

Results: According to the data obtained with the relationship satisfaction of adults who participated in the research it was determined that there was a significant positive correlation between the level of resilience. It was determined that while the psychological resilience levels of married adults were higher than those who had a date, there was no significant relationship between their satisfaction level. In addition, various

¹ Bu çalışma Fenerbahçe Üniversitesi tarafından düzenlenen Sosyal Bilimlerde COVID-19 Çalışmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Doktora öğrencisi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, İletişim ve Medya Çalışmaları Doktora Programı, ayseen26@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-4702-2675

³ Doktora öğrencisi, Georg August Universität Göttingen, Sosyal Bilimler Doktora Programı, munevver.usta@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1153-2486

⁴ Doktora öğrencisi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı, dyt.neseormanci54@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7514-5445

socio-demographic variables (gender, age, educational status, region, campus, social media use, relationship-related questions) were examined according to their relationship satisfaction and psychological resilience levels.

Conclusion: After the findings of the research are discussed in the light of the relevant literature, the results and recommendations as for future studies and application area were given.

Keywords: relationship satisfaction, resilience, romantic relationships, adults, COVID-19.

1. Giriş

İnsanın interaktif doğası, sosyal bir varlık olarak adlandırılmasına sebep olmuştur. Bu interaktif karakteristiği, insanları birbirlerine ihtiyaç duyan bir hale bürümüştür. Bu ihtiyaç özellikle, sağlıklı bir birey olmak adına ilişki kurmanın insan yaşamındaki temel yapı taşlarından birisini oluşturmaktadır (Holt-Lunstad, 2018). Sağlıklı bir birey olmak ise duygu, düşünce ve hedeflerin diğer kişilerle paylaşımlarla aktarılmasını sağlayan ve bireysellik adına önemli bir kriter olarak gündeme gelmektedir. Bireyin diğer bireylerle etkileşim halinde olması, yakınlık kurması bu ihtiyaçtan doğmuştur (Kovan, 2017). Bu tür yakın ilişkiler, arkadaşlık ve akrabalık ilişkilerini içermektedir, diğer yandan romantik ilişkiler de bu ilişkiler için örnek teşkil etmektedir (Dönmez, 2009; Öcal-Yüceol, 2016). Bireylerin toplumda sosyalleşerek yakın ilişkiler geliştirme ihtiyacının özellikle yetişkinlik döneminde önemli bir görev olduğunu iddia eden Ericson, yakın ve duygusal ilişki kurmanın gelişimsel görevlerden biri olduğunu ve ruh haline etki ettiğini dile getirmektedir (Üngüder, 2017).

“Romantik ilişki” kavramı ise çiftlerin karşılıklı sevgi ve bağlanma ile beraber paylaşım gereksinimlerinin yoğun şekilde yaşandığı ve doyum amacıyla olduğu, aidiyet duygularının karşılandığı insan yaşamındaki önemli ilişki türlerinden biri olarak tanımlanabilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Bu bilgidan yola çıkarak yaşamın önemli parçasını oluşturan romantik ilişkilerde bireylerin bireysel ve ilişkisel doyum ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile sağlıklı oluşturulmuş yakın ilişkilere sahip olması oldukça önemli olduğu söylenebilir. Sağlıklı romantik ilişkinin oluşması için de bireyin ilişkiden aldığı doyumunu tanımlaması gerekmektedir (Sarı ve Korkut-Owen, 2016). Bu doyum ise bireyin eşine/partnerine karşı hissettiği duyguların ve çekimin olumlu olmasıyla karakterizedir (Andrade, Wachelke ve Howat-Rodrigues, 2015). Bu noktada, ilişkinin doyum derecesinin fazla olması, romantik ilişkilerde ön plana çıkmaktadır.

Nitekim diğer ilişki türlerinde olduğu gibi romantik ilişkilerde de sürtüşmeler/çatışmalar olağandır (Caughlin, Vangelisti ve Mikucki-Enyart, 2006). Çünkü bireyler, gerek yaratılışları ve yapıları, gerekse yaşam tarzı bakımından, ne kadar iyi niyetli ve anlayışlı olursa olsun, çatışmalarla karşılaşabilmektedir (Cüceloğlu, 2001). Bu sürtüşme/çatışma etkileri, bireyin bireysel ve sosyal hayatında da kendisini gösterebilmektedir. Romantik ilişkiden alınan doyum yardımıyla bireysel ve sosyal hayattaki ilişkilere yansıtacağı ve değiştireceği söylenebilir (Gere ve Schimmack, 2013). Bu yansımanın olumlu olması sonucunda ise çatışmanın şiddeti ve etkileri azalabilir.

Diğer yandan, romantik ilişkinin türü ne olursa olsun, her ilişkinin canlılığını devam ettirebilmesi için iletişim odaklı sosyal etkileşim elzemdir. Karşılıklı etkileşimin ve dolayısıyla emeğin olmadığı hiçbir ilişki, sağlıklı şekilde ilerlemeyeceği gibi, bu tarz sığ ilişkiler, çeşitli sorunlara da neden olabilmektedir. Sağlıklı bir ilişki

içinse sadece sevmek veya sevilme değil, zor zamanlarda eşle/partnerle birlik olabilmeyi başarmak gerekmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi bahsi geçen sosyal etkileşim, nitelikli bir iletişimle sağlanmalıdır. Çiftlerin etkili bir iletişim kurabilmesi her iki taraf için de fayda getirdiği sürece olumlu süreçleri başlatmaktadır. Tıpkı öğrenme kuramlarında olduğu gibi, bir davranış ödül getirdiği takdirde tekrarlanır ve ceza (romantik ilişkilerde kavga veya öfke ile neticeleniyorsa) çiftler arasında azalan bir diyalog kurma gerçekleşmesi olağandır. Bu açıklamadan da anlaşıldığı üzere, her konuşma ya da bedensel anlatım, iletişim kurma temelli değildir. Çiftler arası iletişim ve iletişim becerilerinin öneminin ilişki doyumu adına oldukça büyük olduğu ve yaşanabilecek olası problem ve çatışmalara karşı sağlıklı iletişim kurmanın ilişkilerde önemli olduğu ileri sürülebilir. Ayrıca çiftlerin karşılıklı birbirlerini tanımaları ve ihtiyaçların daha net anlaşılması da sağlıklı iletişim kurmaktan geçmektedir (Sungur, 2021).

Romantik ilişkilerin türü ne olursa olsun, bireylerin gerek kendi yaşamları için gerekse ilişkisel sorumluluk alma isteği ve gücü oldukça önemlidir. İlişkinin ciddiyeti, sorumluluk alma becerisinin oluşmasını sağlayan bir unsurdur (Yılmaz ve Gündüz, 2021; Kaya, 2020). Çift olarak sorumlulukların alınması, süreçteki oluşabilecek olumsuzluk/lara karşı, psikolojik sağlamlık kavramı ile yakından ilgilidir. Psikolojik sağlamlık, zor şartlar karşısında bireyin bu süreçlerin üstesinden gelme ve uyum sağlama becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Gizir, 2007). Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, tecrübe ettikleri problemleri ve stresli olaylar karşısında daha etkili problem çözme becerilerine, yüksek uyum ve üstesinden gelme becerisi, etkili kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri gibi birtakım olumlu özellikler gösterdikleri belirtilmiştir. Ayrıca olumsuz şartlarla ve olaylarla karşılaşarak başarılı olamayan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilebilir olması sayesinde sorunlarla mücadele edebilir olmalarını ve stresler karşısında daha az hasar yaşayabilecekleri iddia edilmiştir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Dolayısıyla yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlamlıklarının araştırmadaki değişkenler ile ilişkisi, bu çalışmanın motivasyonunu oluşturmuştur. Çalışmadaki geniş yaş aralığı göz önüne alındığında, hem öğrencilerin oluşturduğu genç nesil hem de yetişkinler ve ileri yetişkinler dönemindeki bireylerin katılımının, çalışmanın detaylı ele alınmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yetişkinlerin ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesi araştırmanın ana amacını oluşturmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Yetişkinlerin ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlıkları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkinlerin ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi ve tanıma süresine göre farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkinlerin ilişki doyum düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi ve tanıma süresi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi ve tanıma süresi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

COVID-19 pandemi süresinde bireylerin özellikle kişisel hayatlarında önemli yer tutan romantik ilişkilerin doğrudan etkilendiği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak, yapılan bu araştırma, yetişkinlerin ilişki

doyumlarını ve psikolojik sağlamlıklarını içeren kapsamlı bir tarama rolü üstlenmektedir. Pandemi sürecinde hızlı değişen ve komplike duruma gelen toplumsal yaşam, krizleri de beraberinde getirmiştir. Bireylerin alışılanın dışında bir krizle karşı karşıya kalması, özellikle psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Son yıllarda önemli bir araştırma konusu olan psikolojik sağlamlık kavramının, bu çalışmanın örneklemini oluşturan yetişkinlerin ilişki doyumları ile harmanlanması araştırmanın motivasyonunu oluşturmuştur.

COVID-19 kriz döneminin güncelliği ile yetişkinlerin ikili ilişkilerinin üzerindeki etkilerinin incelenmesinin literatüre anlamlı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecekte olası benzer salgın/lar açısından da gerek literatüre gerek ise uygulama alanına yol göstermesi açısından kritiktir. Araştırmada yetişkinlerin ilişki doyumları ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisine odaklanılmıştır. İkili ilişkilerin baz alındığı bu araştırmada, psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesi salgın esnasında ve/veya gelecekte olası benzer bir salgın durumunda yetişkinlere yönelik olarak sunulacak olan psiko-sosyal hizmetlerin nitelik ve içeriğine katkıda bulunması araştırmanın potansiyel önemini bir kez daha ortaya çıkartmaktadır.

2.Literatür Taraması

Bowlby (1944), ilişkilerin yeni doğan ve birincil bakım verene/ler karşı oluşturduğu zihinsel temsillerle şekil aldığını ortaya koymuştur. Bu zihinsel temsiller, bireylerin düşünce yapısındaki duygularını ve dolayısıyla ileriki yaşlarda kurdukları ilişkileri etkilemektedir. Erken dönemde oluşan ve devamlılık gösteren bağlanma biçimleri, bireylerin diğer bireylerle ilişki kurma şekillerinin oluşmasında önemli bir faktördür. Bowlby'in Bağlanma Kuramı'nda, doğumdan başlayıp devam eden yaşam boyu sürecin olduğu vurgulanmaktadır. Erken dönemdeki ilişkiler, ileriki dönemlerdeki bağlanma stilleri hakkında önemli ipuçlarını vermektedir (van IJzendoorn, 1995).

Bağlanma Kuramı'ndan esinlenerek bağlanmayı, romantik ilişkiler açısından ele alanlardan Hazan ve Shaver (1987) tarafından yetişkin bağlanma stillerini belirlemek için iki araştırma yürütülmüştür. Araştırmada kendilerini güvenli bağlanma stiline sahip olarak tanımlayan bireylerin aşkı; mutluluk, güven olarak tanımlarken; kaygılı bireylerin aşkı; takıntı, kıskançlık ve cinsel çekim olarak görülmüştür. Kaygılı bireyler, çok sık aşık olmalarına rağmen doğru aşka çok nadir denk geldiklerini belirtmiştir. Kaçınan bireyler ise aşkı; filmler ve kitaplarda olduğunu savunmuştur. Güvenli bağlanan bireylerde anne-babalarıyla olan ilişkilerini daha olumlu olarak belirtmeleri, kaygılı bireylerin anne-babalarını adaletsiz olarak görmeleri ve kaçınan bireylerin ise birincil bakım veren kişileri soğuk ve reddedici olarak görmeleri yine bakım verenlerle olan ilişki ile romantik ilişkiler arasındaki ilişkiye işaret etmiştir (Subaşı ve Kazan, 2020).

Diğer yandan yetişkin bağlanma stillerinden dörtlü model geliştiren Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre; güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevmeye değer görmektedir. Diğer yandan kararsız bağlanma stiline sahip bireylerde değersizlik duygusu yüksektir. Bu kişiler, kendilerini sevmeye değer görmeyen fakat başkalarını sevmeye değer gören bir tutum sergilemektedir. Kaçınan bağlanma

stillinde ise kendilerini değersiz ve seilmeye değeri olmayan bireyler olarak görürken; diğeri bireyleri güvenilmez ve reddedici olarak tanımlamaktadırlar.

Collins ve Feeney (2000) bağlanma teorisini temelinde sosyal desteğı, bir partnerin destek arama çabalarını ve diğeri partnerin bakım verme tepkilerini içeren ve amacı partnerin sıkıntısını iyileştirmek olan kişilerarası bir süreç olarak kavramsallaştırmıştır. Normatif olarak stresli ya da tehdit edici durumlarda sosyal destek ihtiyacı gündeme gelmektedir. Yetişkinler için çeşitli başa çıkma stilleri bulunsa da yetişkin bireyler sıklıkla, sorunlarını yakınlarıyla çözme yolunu seçmektedir. Collins ve Feeney, bu noktada partnerlerin bağlanma stillerinin de değışebileceğini vurgulamaktadır. Sosyal destek konusunda ihtiyaç sahibine yakını tarafından yardım edilmesi beklenmektedir. Buna karşılık, yıkıcı eleştirilerde bulunan veya kişinin problemini görmezden gelen davranışlar, destekleyici olmayan davranış biçimi olarak görülmekte (Lehman ve Hemphill, 1990) ve bu tarz davranışlar, destek bekleyen bireyde kaygı bozukluğu, üzüntü ve stres gibi ruhsal sorunlara neden olabilmektedir. Bu noktada bireysel farklılıklar da bağlanma stilleri ile birleşerek partnerlerin her birini ayrı ayrı etkileyebilmektedir.

Mikulincer ve Shaver (2005), ilişki sırasındaki olumsuz ruh halinin ilişkiyi etkileyebileceğini ve ilişkilerde öfke patlamalarının görülebileceğini öne sürmüştür. Bu gibi olumsuz durumlarda yürütölen ortak tepki ise genellikle öfke olmaktadır. Lazarus'a (1991) göre, öfkenin temel ilişkisel teması "bana ve benim olana karşı küçük düşürücü saldırı" olarak tanımlanmaktadır (s. 222). Öfkenin işlevsel dışavurumları, bir ilişkiyi sürdürmek, birinin ihtiyaçlarını öne sürmek veya bir ilişki partnerinin davranışında bir değışiklik meydana getirmek gibi yapıcı amaçlar tarafından motive edilir (Averill, 1982). Bu bağlamlardan yola çıkıldığında COVID-19 salgınının ilişkilerdeki bağlanma stillerini ve öfke patlamalarını etkilemesinin muhtemel olduğunu söylemek mümkündür.

2.1. İlişki Doyumu

Çağdaş toplumda kişilerarası ilişkilerin çeşitliliğı, birçok yakın ilişki türünün meydana gelmesine sebep olmaktadır. Bu türler arasında en popüler ise romantik ilişkidir. Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu sağlamak; kişiler arasındaki etkileşimi kuvvetlendirmektedir (Hendrick, 1988). Sabatelli (1988) ilişki doyumunu, "kişinin beklentileriyle partnerinin davranışları arasındaki ilişki" olarak açıklarken, Hendrick ilişki doyumunu "kendini açma, bağlılık, ilişkiye yatırım ve cinsel tutumlarla ilişkili bir durum" olarak açıklamaktadır (Öcal-Yüceol, 2016).

2.2. Psikolojik Sağlamlık

Özer (2013) tarafından ortaya atılan iddiaya göre psikolojik sağlamlık; bir olumsuzluk veya sıkıntı içeren durum ile karşılaşıldığında risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir süreçtir ve bireylerin hayatındaki bu değışikliklere uyum sağlaması olarak belirtilebilmektedir. Psikolojik sağlamlık yakın ilişkilerde sağlıklı iletişimi sağlamaktadır.

3.Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile etik bilgilerine verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Betimsel ve korelasyonel türden nicel bir araştırma olup, katılımcılara ulaşmada tarama yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu 18-65 yaş aralığında olan yetişkinler oluşturmaktadır. Dahil olma ölçütleri, yaş ve romantik ilişkiye sahip olması şeklinde belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Uygulanan veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, yetişkinlerin ilişki doyumlarını saptamak amacıyla Curun (2001) tarafından geliştirilen “İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)”, ikinci bölümde ise Doğan (2015) tarafından geliştirilen katılımcıların psikolojik sağlamlıklarını belirlemek için “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)” ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çevrimiçi anket yardımıyla araştırmaya katılım sağlanmış olup, elde edilen veriler Excel’e ardından SPSS 26’ya aktarılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgiler şu şekildedir:

3.3.1. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddeli, 7’li Likert tipi bir ölçek olan bu ölçekte, romantik ilişkilerdeki ilişki doyumunu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Faktör analizinde, ölçeğin tek bir faktör altında toplandığı ve maddelerin toplam korelasyonunun .57 ile .76 arasında olduğu ayrıca toplam varyansın %46’sını açıkladığı belirtilmiştir. Türkçe’ye uyarlama yapan Curun (2001) ise çalışmasını 140 üniversite öğrencisiyle beraber yürütmüş olup faktör analizi sonucunda Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısını .86 olarak ve faktörün toplam varyansın %52’sini açıkladığını bulmuştur. Bu araştırma için yeniden güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve Cronbach Alfa katsayısı 0.87 olarak saptanmıştır.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen altı maddeli, 5’li Likert tipi olan ölçekte bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı grupta yürütülmüştür. İlk iki grupta üniversite öğrencileri yer alır iken diğer iki grupta kalp ve fibromiyalji hastalarının katılımıyla oluşturulmuştur. Faktör analizi sonucuna göre, ölçek maddelerine ait faktör yükleri .68 ile .91 arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin güvenirliği için iç tutarlık ve test tekrar test yöntemlerinden yararlanılmış olup iç tutarlık güvenirlik katsayısının .80 ile .91 arasında değiştiği, diğer yandan da test tekrar test güvenirlik katsayısının .62 ile .69 arasında olduğu saptanmıştır. Doğan (2015) çalışmasında Türk üniversite öğrencilerinin katılımıyla oluşturmuş olup faktör analizi sonunda iç tutarlık katsayısını .83 değerinde ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu bulmuştur. Diğer yandan ölçek maddelerine ait faktör yüklerini ise .63 ile .79 arasında değiştiğini belirtmiştir. Maddelerin analizleri

sonucunda toplam korelasyon değerlerinin .49 ile .66 arasında olduğunu saptamıştır. Bu araştırma için yeniden hesaplanan güvenirlik katsayı Cronbach Alfa katsayısı 0.94 bulunmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach α Değeri	Sonuç
İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)	0,874	Yüksek derece güvenilir
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	0,949	Yüksek derece güvenilir

Elde edilen veriler ışığında araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Cinsiyet ve yerleşke değişkenleri analizi için Mann-Whitney U testinden; yaş, eğitim durumu, bölge, günlük sosyal medya kullanımı ve ilişki ile ilgili sosyo-demografik değişkenleri analizi için ise Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır.

3.5. Etik

Araştırma için 2020-21, 25/05/2021 tarih ve 017 karar numarası ile Etik Kurul izni alınmış, veri toplama 01.06.2021-01.08.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara katılım ve onam formu çevrimiçi olarak ölçekler uygulanmadan önce yazılı olarak bildirilmiştir.

4. Bulgular

Katılımcıların genel demografik özelliklerine ait bulgular Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Genel Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	503	69,7
	Erkek	219	30,3
	Toplam	722	100
Yaş	18-24	76	10,5
	25-34	393	54,4
	35-44	191	26,5
	45-54	34	4,7

	55-65	28	3,9
	Toplam	722	100
Eğitim Durumu	İlköğretim	17	2,4
	Ortaöğretim	121	16,8
	Ön lisans	141	19,5
	Lisans	328	45,4
	Lisansüstü	115	15,9
	Toplam	722	100
Bölge	Marmara	147	20,4
	İç Anadolu	196	27,1
	Akdeniz	125	17,3
	Ege	96	13,3
	Karadeniz	68	9,4
	Güneydoğu Anadolu	38	5,3
	Doğu Anadolu	52	7,2
	Toplam	722	100
Yerleşke	Kırsal	89	12,3
	Kentsel	633	87,7
	Toplam	722	100

Araştırmaya toplam 722 yetişkin katılmış olup, 503'ü kadın (%69,7), 219'u erkek (%30,3) katılımcı oluşturmuştur. 18-24 yaş aralığında (n=76)(%10,5), 25-34 yaş aralığı (n=393)(%54,4), 35-44 yaş aralığı (n=191)(%26,5), 45-54 yaş aralığı (n=34)(%4,7) ve 55-65 yaş aralığı (n=28)(%3,9) mevcuttur. Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların %45,4'ü (n=328) lisans, %19,5'i (n=141) önlisans, %16,8'i (n=121) ortaöğretim, %15,9'u lisansüstü (n=115) ve %2,4'ü ilköğretim (n=17) derecesine sahiptir. Bölge dağılımında ise %27,1 (n=196) İç Anadolu Bölgesi, %20,4 (n=147) Marmara Bölgesi, %17,3 (n=125) Akdeniz Bölgesi, %13,3 (n=96) Ege Bölgesi, %9,4 (n=68) Karadeniz Bölgesi, %7,2 (n=52) Doğu Anadolu Bölgesi ve %5,3 (n=38) Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden katılım sağlanmıştır. Yerleşke değişkenine göre ise kırsal bölgeden 89 (%12,3) ve kentsel bölgeden 633 (%87,7) katılım olmuştur.

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresi, ilişki türü, ilişki süresi ve tanıma süresine ait bilgiler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların COVID-19 Süresinde Günlük Sosyal Medya Kullanımı ve Romantik İlişkilerine Ait Bilgiler

		N	%
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	180	24,9
	2-3 saat	254	35,2
	4-5 saat	202	28,0
	6 saat ve üzeri	86	11,9
	Toplam	722	100
İlişki Türü	Flört/birliktelik	296	41,0
	Sözlü/nişanlı	50	6,9
	Evli	376	52,1
	Toplam	722	100
İlişki Süresi	0-1 yıl	158	21,9
	1-2 yıl	71	9,8
	2-3 yıl	94	13,0
	3-4 yıl	57	7,9
	5 ve/veya daha fazla yıl	342	47,4
	Toplam	722	100
Tanıma Süresi	0-1 yıl	453	62,7
	1-2 yıl	64	8,9
	2-3 yıl	71	9,8
	3-4 yıl	47	6,5
	5 ve/veya daha fazla yıl	87	12,0
	Toplam	722	100

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım değişkenine verdikleri cevap ise 2 saatten az kullananlar %24,9 (n=180), 2-3 saat arası kullananlar %35,2 (n=254), 4-5 saat arası kullananlar %28 (n=202) ve 6 saat ve üzeri kullananlar ise %11,9'dur (n=86). İlişki ile ilgili sorular ise ilişki türü ve süreç ile ilgili soruları oluşturmuştur. 722 katılımcının yarısından çoğunu oluşturan %52,1 (n=376) evli, %41 (n=296) flört/birliktelik ve %6,9 (n=50) ise sözlü/nişanlı bireylerden oluşmuştur. İlişki süresi değişkenine göre %47,4 (n=342) 5 ve/veya üzeri yıl, %21,9 (n=158) 0-1 yıl, %13 (n=94) 2-3 yıl, %9,8 (n=72) 1-2 yıl ve %7,9 (n=57) 3-4 yıl olduğu belirtilmiştir. Tanıma süresi değişkeninde ise %62,7 (n=453) 0-1 yıl, %12 (n=87) 5 ve/veya daha fazla yıl, %9,8 (n=71) 2-3 yıl, %8,9 (n=64) 1-2 yıl ve %6,5 (n=47) 3-4 yıl olarak ifade edilmiştir. Katılımcıların İlişki Doyum Ölçeği ortalama puanı 34,00 (St. S. = 10,84) ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ortalama puanı 19,95 (St. S. = 5,91)'dir.

4.1. Korelasyon Analizleri

Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri sonucu, verilerin normal dağılım göstermediği ($p < 0.01$) tespit edilmiş ve parametrik olmayan testlerden Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Spearman korelasyon analizi sonucu bireylerin ilişki doyumu ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,249$, $p < 0,05$). Bu da bireylerin ilişki doyumları arttıkça psikolojik sağlamlığı da arttığını göstermektedir.

İlişki türü ile psikolojik sağlık açısından anlamlı pozitif yönde bir ilişki varken ($p < 0,05$), ilişki doyumu açısından anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0,05$). İlişki süresi ile hem psikolojik sağlık hem de ilişki doyumu açısından anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4: İDÖ ve KPSÖ Ölçekleri Korelasyon Analizi Sonuçları

		KPSÖ	İDÖ	İlişki Türü	İlişki Süresi
KPSÖ	r	1			
	p	.			
	n	722			
İDÖ	r	,249**	1		
	p	,000	.		
	n	722	722		
İlişki Türü	r	,096**	,046	1	
	p	,010	,221	.	
	n	722	722	722	
İlişki Süresi	r	,073	,001	,800**	1

p	,051	,973	,000	.
n	722	722	722	722

4.2. Sosyo-Demografik Özellikler ve Ölçekler Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların sosyo-demografik bilgileriyle, ilişki doyumları ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İkili gruplar için [cinsiyet, yerleşke] Mann-Whitney U testi, ikiden fazla seçeneği olan gruplar için ise [yaş, eğitim durumu, tanıma süresi vb.] Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testleri sonucunda; katılımcıların cinsiyetleri, bireylerin yerleşkeleri açısından psikolojik sağlık ve ilişki doyumu puanlarında herhangi bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

İkiden fazla seçeneği olan gruplar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Buna göre; katılımcıların psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puana göre yaş ($p = 0,905$), eğitim durumu ($p = 0,845$), yaşanılan bölge ($p = 0,882$), günlük sosyal medya kullanım süresi ($p = 0,920$), ilişki süresi ($p = 0,408$) ve tanıma süresi ($p = 0,856$) arasında anlamlılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Ancak bireylerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puana göre ilişki türü açısından anlamlı bir farklılık vardır ($p = 0.034$). Bu anlamlı farklılığın hangi ilişki türünden kaynaklandığı saptamak amacıyla Tamhane's T2 değerine bakılmış olup evli bireylerin flört/birliktelik yaşayan bireylere oranla daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu bulunmuştur ($p = 0,045$).

Katılımcıların ilişki doyum ölçeğinden aldıkları puana göre yaş ($p = 0,996$), eğitim durumu ($p = 0,797$), yaşanılan bölge ($p = 0,601$), günlük sosyal medya kullanım süresi ($p = 0,258$), ilişki türü ($p = 0,471$), ilişki süresi ($p = 0,604$) ve tanıma süresi ($p = 0,440$) arasında anlamlılık olmadığı saptanmıştır. ($p > 0.05$) Ancak bireylerin ilişki doyum ölçeğinden aldıkları ortalama puanı 34,00 (St. S. = 10,84) bulunmuştur. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 49'tur. Buna göre çalışmaya katılanların genel olarak ilişki doyumlarının yüksek olduğu söylenebilir.

5. Tartışma

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgulara göre COVID - 19 pandemi sürecinde yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında doğru orantı bulunmaktadır. Sürecin birçok insanı evine kapatması, partnerleri eş zamanlı olarak problemlerle ve çatışmalarla karşı karşıya bırakmıştır. Konuyla paralel olarak Pietromonaco ve Overall (2021), erişkinlerdeki psikolojik sağlık ile ilişki doyumu arasında ilişki bulunduğunu ve öznel iyi oluşun pandemi sürecinde birçok insanda sekteye uğradığını belirtmiştir. Pandemi sırasında insanlar çeşitli ruh sağlığı sorunları yaşayabilmektedir. Psikolojik sağlık ortaya çıkan zorluklarla başa çıkmada önemli bir yer teşkil etmektedir. Diğer yandan dış stres faktörü olan pandemi, insanların psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyerek özel hayatlarındaki ilişki doyumu seviyesini düşürmektedir.

Benzer olarak Goodwin, Hou, Sun ve Ben-Ezra Çin'de yürüttükleri araştırmada (2020) COVID-19 pandemisinin ilişkiler için zorluk teşkil ettiğini ileri sürmüşlerdir. Yazarlar ayrıca partnerlerin birlikte yaşamasının ev içi şiddet riskini de arttırabileceği endişelerini paylaşmışlardır. Goodboy, Dillow, Knoster ve Howard (2021) çalışmalarında COVID-19 pandemisinin ABD'de yaşayan partnerler üzerinden değerlendirerek yine COVID-19 pandemisine bağlı psikolojik iyi oluştaki sorunların ilişkileri olumsuz etkilediğini ileri sürmüştür. Luetke, Hensel, Herbenick ve Rosenberg (2020) farklı etnik gruplarla yürüttüğü araştırmalarında, devam eden koronavirüs pandemi sürecinde yaşanan ilişki dalgalanmalarına zorlu hayat şartlarına ayak uydurmaya çalışırken oluşan stresi, sebep olarak göstermiştir. Araştırmamızla benzerlik gösteren bu uluslararası araştırmalar, pandeminin ilişkiler üzerindeki etkisinin evrensel nitelikte olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızdan farklı olarak Li ve Samp (2021) COVID-19 pandemisinin gey ilişkiler üzerindeki etkisine değinmektedir. Dünyanın pek çok bölgesinde geylerin homofobiyle karşı karşıya kaldığı bilinmektedir. Bu duruma bir de COVID-19'un stresli atmosferi eklendiğinde gey ilişkilerin daha büyük sorunlarla gündeme geldiği görülmektedir. Li ve Samp, geylerde algılanan COVID-19 tehdidinin, şikayetten kaçınmayı, ilişkisel sonuçları ve madde kullanımını öngörmemiştir. Bu da COVID-19 etkilerinin gey çiftlerde daha çok hissedildiğini göstermiştir. Araştırmamızda örneklem için uygun katılımcılar bulunmadığından bu verileri destekler nitelikte bulgulara ulaşılamamıştır. Ancak Türkiye'de ve dünyanın pek çok ülkesinde geylere yönelik ötekileştirme çabaları (Usta ve Aygün, 2019) düşünüldüğünde, pandemi şartlarının gey çiftler için daha olumsuz olduğunu söylemek mümkündür.

6.Sonuç & Öneriler

Yapılan bu araştırmanın amacı yetişkinlerin COVID-19 pandemi süresindeki ilişki doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden, betimsel ve korelasyon tarama modelinden yararlanılmıştır. Katılımcıların ilişki doyumlarını saptamak amacıyla İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin saptanması için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) uygulanmıştır. Genel tarama amacıyla yürütülmüş olan bu çalışma, COVID-19 pandemi süresinde 18-65 yaş aralığında romantik ilişkisi olan bireylerle sınırlandırılmıştır. Ayrıca İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (KPSÖ) ölçme araçları olarak kullanılması diğer bir sınırlılığı oluşturmaktadır.

Elde edilen araştırma bulgularına göre, Spearman korelasyonundan yararlanılarak yetişkinlerin COVID-19 pandemi süresinde ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki edilmiştir. Araştırmaya katılan yetişkinlerin ilişki doyumları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır. Cinsiyet değişkeni ilişki doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamamıştır. Yaş, eğitim düzeyi, bölge, günlük sosyal medya kullanımı, ilişki süresi ve tanıma süresi değişkenlerine göre psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. İlişki türü değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Özellikle evli yetişkinlerin, flört/birlikteliğe sahip olan katılımcılara nazaran psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat ilişki türü değişkeni ile ilişki

doymu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenebilmektedir. Diğer yandan ilişki süresi değişkeni ile hem ilişki doymu hem de psikolojik sağlamlık açısından anlamlı ilişki bulunmamıştır. Özetle, sosyo-demografik değişkenlerden olan ilişki türü ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki mevcutken ilişki doymu açısından hiçbir değişken arasında anlamlılık söz konusu değildir.

Öneriler ise ileride yapılacak olan çalışmalar ve uygulama alanına yönelik çalışmalar olmak üzere iki grupta ele alınmıştır.

İleride yapılacak olan çalışmalar için öneriler;

- Türkiye'nin yedi bölgesini ele alan bu çalışmada daha kapsamlı bölgesel veya il merkezli olarak içerikli çalışmalar yapılabilir. Belediyelerle iş birliği kurularak çiftlere yönelik seminerler, eğitimler ve/veya kurslara imkanlar çerçevesinde (yüz yüze veya çevrimiçi) katılım sağlanabilir.
- Pandemi süresinde yetişkinlerin ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlıkları ele alınmış olup bu sürece yönelik bu değişkenlerle yapılmış araştırmanın olmaması araştırmanın önemini oluşturmuştur. Fakat bu çalışma konusu ile ilgili daha derin ve detaylı çalışmalara ihtiyaç söz konusudur.
- Nicel araştırma yönteminden yararlanılan bu çalışmada, ileride nitel veya karma yöntemlerden de yararlanılarak daha zengin verilerin ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Nitel çalışmalardan odak grup çalışmasına örnek olarak, belirli yaş grubu ya da farklı kriterlerdeki katılımcıların (farklı örneklem grubu) ele alınması gibi çalışmalar literatüre yeni çalışmalar kazandırabilir.
- Aynı cins ilişkiler için katılımcılar bulunarak pandeminin gey ilişkiler üzerindeki etkisi incelenebilir.
- Farklı sosyo-demografikler ve değişkenler kullanılarak bu konu ile ilgili zengin içerikler sunulabilir.

Uygulama alanına yönelik öneriler;

- İkili ilişkilerden özellikle romantik ilişkiler, bireylerin hayatında önemli yere sahip bir yaşam alanıdır. Bu alan, hem bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen anlamlı bir unsur olması, hem de yaşam doymunu oluşturan önemli süreci oluşturmaktadır. Romantik ilişkiye sahip olan yetişkinler (evli, sözlü/nisanlı veya ilişkisi olanlar) ilişki doyumlarını ve psikolojik sağlamlıklarını artıracı programlara dahil edilebilir. Bu programların hazırlanması için aile danışmanları, psikologlar ve ruh sağlığı alanında hizmet veren çalışan kişilerin yardımlarıyla etkili içerikler üretilebilir.
- Bu çalışma bulgu ve sonuçları Aile Bakanlığı ile paylaşılabilir. Yapılacak yeni çalışmalar açısından referans olabilirliğinin yanında daha geniş kapsam ve zengin örneklem grubu ile literatüre ve uygulama alanına anlamlı katkı sağlanabilir. Bu alanda aktif hizmet veren sivil toplum kuruluşları, aile danışma birimleri, sosyal hizmet birimleri, üniversitelerde bulunan PDRAM'lar ve halk eğitim merkezleri ile iş birliği yapılabilir. Çeşitli aktiviteler ile katılım sağlanarak toplumumuz ve vatandaşlarımız adına faydalı ve etkili organizasyonlar hazırlanabilir.

- Araştırmanın temel bulgusu olarak yetişkinlerin pandemi süresindeki ilişki doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yetişkinlerin bu kritik süreçte ilişki ve ruh sağlıklarını güçlü tutma, sorunlarla baş etme ve etkili iletişim ve empati becerilerine sahip olmaları adına sağlık ocaklarına alanlarında uzman psikolog, aile danışmanı, psikolog danışmanların görev alması/alabilmesi; danışmanlık verilmesi diğer bir uygulama alanı için anlamlılık katabilir.

6.1. Etkiler ve Sınırlamalar

Psikolojik sağlamlık ve ilişki doyumu, komplike ve çok boyutlu yapılardır. Mevcut çalışmamızda, COVID-19 pandemi sürecinde yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu inceleme sırasında, katılımcıların geçmişleri incelenmemiş, çalışma sadece pandemi sürecini kapsayarak süreçte bir kısıtlamaya gitmiştir. COVID-19 pandemisinin ve pandemiye bağlı olarak başlayan eve kapanışların insanlar ve insan ilişkilerindeki etkisine literatürde değinilmiştir. Bu etkilerin yükseldiği güncel yaşantımızda yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında doğru orantı olduğu gözlenmiştir.

Kaynakça

- Andrade, A., Wachelke, J. and Howat-Rodrigues, A. B. C. (2015). Relationship satisfaction in young adults: Gender and love dimensions. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 19-31.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bowlby J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their character and home-life. *International Journal of Psychoanalysis*; 25: 19-52.
- Caughlin, J. P., Vangelisti, A. L. and Mikucki-Enyart, S. (2006). Conflict in dating and marital relationships. *The Sage handbook of conflict communication: Integrating theory, research, and practice*, 129-157.
- Collins, L. and Feeney, B. C. (2000). A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective on Support Seeking and Caregiving in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78(6), 1053-1073.
- Curun, F. (2001). *The Effects of Sexism and Sex Role Orientation on Romantic Relationship Satisfaction/Cinsiyetçilik, Cinsiyet Rolü Yöneliminin İlişki Doyumu Üzerine Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ).
- Cüceloğlu, D. (2001). *İnsan İnsana*. (59. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dönmez, A. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gere, J. and Schimmack, U. (2013). When romantic partners' goals conflict: Effects on relationship quality and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 37-49.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(28), 113-128.

- Goodboy, A. K., Dillow, M. R., Knoster, K. C. and Howard, H. A. (2021). Relational turbulence from the COVID-19 pandemic: Withinsubjects mediation by romantic partner interdependence. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 38(6) 1800–1818.
- Goodwin, R., Hou, W. K., Sun, S. and Ben-Ezra, M. (2020). Quarantine, distress and interpersonal relationships during COVID-19. *Gen Psychiatry*; 33(6): e100385.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98.
- Hendrick, S. S., and Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, 437-458.
- Kaya, Ö. S. (2020). Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Becerileriyle İlişkili Faktörler: Yaşam Doyumu ve Diğerkâmlığın Yordayıcı Etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.
- Kovan, A. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Seviyelerinin İletişim Becerileri Açısından Bazı Değişkenlerle İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi).
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lehman, D. R., Ellard, J. H. and Wortman, C. B. (1986). Social support for the bereaved: Recipients' and providers' perspectives of what helpful. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 438–446.
- Li, Y. and Samp, J. A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on same-sex couples' conflict avoidance, relational quality, and mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*. 38(6) 1819–1843.
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D. and Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample American Adults, *Journal of Sex & Marital Therapy*. doi: 10.1080/0092623X.2020.1810185
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*. 12: 149–168.
- Öcal-Yüceol S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 16(3), 82-89.
- Pietromonaco, P. R. and Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*. 76(3), 438.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence between Theory, Research, and Practice. *National Council on Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Sarı, T. ve Korkut-Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., and Jennifer Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 15, 194–200.
- Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*. 10(2), 147-162.

- Sungur, M. Z. (2021). *Aşk Evlilik Sadakatsizlik – Şeytan Üçgeni*. İstanbul: Destek Yayınları. (49. Baskı)
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi. Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Usta, M. ve Aygün D. (2019). *Video Oyunları Endüstrisinde Toplumsal Cinsiyet Sorunsalı*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Üngüder, A. (2017). *Bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi).
- van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interviews. *Psychological Bulletin*. 17, 387-403
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 58, 334-361