



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

EVLİ BİREYLERİN COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE ÇİFT İLİŞKİLERİNE YÖNELİK DEĞERLENDİRMELERİ

Adnan GÖZÜTOK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2022

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

EVLİ BİREYLERİN COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE ÇİFT İLİŞKİLERİNE YÖNELİK
DEĞERLENDİRMELERİ

MARRIED INDIVIDUALS' REFLECTIONS ON THEIR RELATIONSHIPS DURING THE
COVID-19 PANDEMIC

Adnan GÖZÜTOK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2022

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Adnan GZ¼TOK'un hazırladığı "Evli Bireylerin COVID-19 Pandemisi S¼recinde ift İlişkilerine Yönelik Değerlendirmeleri" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Öğr. Dr. Üyesi zlem HASKAN AVCI	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Nil¼fer KOT¼RK	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. İbrahim KEKLİK	İmza
J¼ri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Nazlı B¼řra AKABOZAN KAYABOL	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 09 / 06 / 2022 tarihinde uygun gr¼lm¼ř ve Enstit¼ Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Selahattin GELBAL
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

Öz

Bu çalışmanın amacı COVID-19 Pandemisi sürecinde evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerini ortaya koymaktır. Bu araştırma nitel desenedir. Araştırma grubunu COVID-19 Pandemisi'nden önce evlenmiş olan 7 erkek 6 kadın evli katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada görüşmelerde kullanılmak üzere araştırmacı tarafından oluşturulan yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz sonucunda COVID-19 Pandemisi'nde evli bireylerin çift ilişkilerine ilişkin dört tema ve on iki alt temaya ulaşılmıştır. Bu temalar (1) Pandemi öncesi çiftlerin birlikteliği, (2) Pandeminin İlişkiye Etkileri, (3) Yeni normalleşme sürecinde ilişkiler ve (4) Pandemiden etkilenmemedir. Araştırmanın bulguları her bir temaya ait alt temalar çerçevesinde sunulmuştur. Araştırma sonuçlarında COVID-19 Pandemisi'nin çiftlerin ilişkilerini güçlendiren yeni fırsatlar sağladığı görülmüştür. Pandeminin çiftlerin ilişkilerine bazı olumsuz etkileri olsa da genel olarak çift ilişkilerine olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Ayrıca çiftler hem COVID-19 Pandemisi sırasında hem de normalleşme süreci boyunca ilişkilerinin olumlu yönünü koruma eğiliminde olmuşlardır.

Anahtar sözcükler: covid-19, evlilik, çift ilişkileri, pandemi

Abstract

This study aims to examine the evaluations of married individuals on their couple relations during COVID-19 Pandemic period. The design of this research is the qualitative research design. This qualitative study utilized a sample of 7 male and 6 female married participants who were married before prior to the Covid-19 Pandemic. In this study, a semi-structured interview form which was prepared by the researcher was used to conduct interviews. Thematic analysis method was used to analyze the data. Thematic analysis resulted in four themes and twelve sub-themes related to couple relations of married individuals in the COVID-19 Pandemic were reached. These themes are (1) the unity of couples before the pandemic, (2) the effects of the pandemic on relationships, (3) the relations in the new normalization period, and (4) not being affected by the pandemic. The findings of the study were presented within the context of sub-themes under each main theme. Results of the study revealed that the COVID-19 Pandemic provides new opportunities that strengthen the relationships of couples. Although the pandemic has some negative effects on couples' relationships, its overall impact on the marital relationships seemed positive. Furthermore, couples tended to maintain the positive aspect of their relationships both during the COVID-19 Pandemic and throughout the normalization period.

Keywords: covid-19, marriage, couple relationships, pandemic

Teşekkür

Öncelikle sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Haskan-Avcı hocama teşekkürlerimi sunarak paylaşmak istiyorum. Gerek tez konumun belirlenmesinde gerekse araştırma deseninin belirlenmesinde kendisinin çok büyük katkısı oldu. Bu süreci sevdiren ve çekilir kılan sebeplerden birisi bu katkısıdır. COVID-19 Pandemisi'nden dolayı bir araya gelemediğimiz durumlarda bile hep ulaşılabilir, sevecen, motive eden bir tez danışmanının olması insanı şanslı hissettiriyor. Ayrıca ufkumu açtığı için, insani değerler noktasında örnek olduğu için kendisine hayranlığımı ifade ediyor ve bir kez daha teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunmamda jüri olmayı kabul eden ve değerli katkılarıyla beni onore eden, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında bana yeni ve çok kıymetli bir bakış açısı kazandıran bölümümüzün çok kıymetli öğretim üyeleri Prof. Dr. İbrahim Yıldırım, Doç.Dr. İbrahim Keklik, Doç.Dr. Nilüfer Koçtürk ve Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Büşra AKÇABOZAN KAYABOL hocalarıma teşekkürlerimi iletirim.

Bu günlere gelmemde emekleri olan tüm öğretmenlerime, özellikle lise eğitim hayatım boyunca bir baba şefkati ile saran, bir ağabey samimiyeti ile yaklaşan şu anki kişi olmamdaki emeğinin karşılığını asla ödeyemeyeceğim Abdurrahman TERZİ hocama sonsuz teşekkür ederim.

Çocukluğumdan itibaren bu yolda benimle beraber yürüyen, her türlü ihtiyacımda yanımda olan, yaşam sevinci veren tüm arkadaşlarıma, akrabalarıma, kıymetli büyüklerime de teşekkürü borç bilirim.

Tezimi bir editör edasıyla okuyan ve anlaşılır olması noktasında dönütler veren çok sevdiğim halam Arzu GÖZÜTOK'a teşekkür ederim. Tez danışmanımızın ortak olması ile birlikte bir takımın üyesiymiş gibi hissettiren, tez yazma süreci boyunca her aşamada birbirimizi motive ederek aynı dönemde mezun olma sevincini yaşadığım Psikolojik

Danışman Feyza KILINÇ TAYFUN ve Psikolojik Danışman Burcu ŞEN'e çok teşekkür ederim.

Yaşadığım bu hayat boyunca en özel teşekkürlerim beni koşulsuz seven, dinleyen, birlikte eğlenebildiğim, yanımdayken huzur içinde hissettiğim annem, Okul Psikolojik Danışmanı Zülal GÖZÜTOK içindir. Diğer bir özel teşekkürümü de babam, Okul Psikolojik Danışmanı Harun GÖZÜTOK'a etmek istiyorum. Özellikle meslek seçimimde yardımcı oldu, lisans hayatım boyunca da beni lisansüstü çalışmalara teşvik ve motive etti, elinden gelen her türlü desteği göstermekten geri durmadı. Kardeşlerim Hayrunnisa GÖZÜTOK ve Kerime GÖZÜTOK'a da ayrıca teşekkür ediyorum. Onlar bu dünyada mutluluk ve enerji kaynaklarım oldular.

Son olarak kendime de teşekkür ederim. Her ne kadar kendime sitemim, pişmanlığım, kızdığım noktalar olsa da mutlu ve umutluyum.

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	ix
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	x
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırma Problemi.....	8
Sayıltılar.....	8
Sınırlılıklar.....	8
Tanımlar.....	9
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	10
Evlilik ve Eşler Alt sistemi.....	10
Evlilik İlişkisi.....	11
Evlilik doyumu.....	14
Eşler Arası Bağlılık.....	17
Birlikte vakit geçirme.....	18
Çatışma Çözme.....	20
Aile Yaşam Stresörleri.....	21
COVID-19 Pandemisi'nde Evli Bireyler ve Çift İlişkileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	22
Bölüm 3 Yöntem.....	28
Araştırmanın Türü.....	28
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	29

Veri Toplama Araçları	31
Veri Toplama Süreci.....	32
Verilerin Analizi	33
Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği.....	35
Araştırmada Alınan Etik Önlemler	36
Araştırmacının Rolü	37
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	39
Araştırmanın Bulguları	39
Bulguların Tartışılması	64
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	77
Kaynaklar	84
Ek-A: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	ciii
Ek-B: Gönüllü Katılım Formu Online	cv
EK-C: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi.....	cvii
EK-D: Etik Beyanı.....	cviii
EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	cix
EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report	cx
EK-G: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	cxii

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Kişilere Ait Demografik Bilgiler</i>	30
Tablo 2 <i>Görüşmelere İlişkin Yer ve Süreye Ait Bilgiler</i>	32
Tablo 3 <i>Tematik Analiz Sonucu Elde Edilen Tema-Alt Temalar</i>	39
Tablo 4 <i>Pandemi Öncesi Çiftlerin Birlikteliğine İlişkin Alt Temalar</i>	40
Tablo 5 <i>Pandeminin İlişkiye Etkilerine İlişkin Alt Temalar</i>	46
Tablo 6 <i>Yeni Normalleşme Sürecinde İlişkilere Ait Alt Temalar</i>	56

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

COVID-19: Koronavirüs Hastalığı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu ifade edilmiş, araştırmanın amacı ve önemi açıklanmıştır. Sonrasında araştırma problemi, alt problemler, sayılılar, sınırlılıklar ve araştırmada yer alan anahtar sözcüklerin tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

COVID-19 (Koronavirüs) hastalığına sebep olan SARS-CoV-2 virüsü ortaya çıktığından beri insanlığın kendini organize etme şekillerinde hızlı ve ani değişikliklere neden olmuştur (de Figueiredo vd., 2021). Yeni keşfedilen ve bulaşıcı olan bu hastalık özellikle solunum yollarında tahribata yol açmaktadır. COVID 19'a yakalananların çoğu özel bir tedaviye gerek duyulmaksızın iyileşebilmelerine rağmen yaşlılarda ve önemli sağlık sorunları olan bireylerde daha ağır seyretmektedir (World Health Organization, 2021). Dünya genelinde COVID-19 Pandemisi'nin başladığı (Ocak-2020) günden bu güne kadar yaklaşık 537 milyon insanın bu hastalığa yakalandığı ve yaklaşık 6 milyon insanın ise hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir (WHO, 2022). Bu bakımdan COVID-19 Pandemisi son yıllarda tüm dünyada insanların topluca etkilendiği en büyük felaketlerden biridir.

Pandemi tüm dünyada ruh sağlığı açısından benzeri görülmemiş bir etki yaratmıştır. Yapılan derleme bir çalışmada sekiz ülke genelinde artan anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, psikolojik sıkıntı ve stres oranları bildirilmiştir (Xiong vd., 2020). Pandeminin hayatın diğer alanlarındaki etkilerine bakıldığında yüz yüze eğitimin durdurulması sonucu yaklaşık 1.6 milyar öğrenci, eğitimci ve eğitim kurumlarını etkilemesi ile eğitim alanında (Pokhrel ve Chhetri, 2021); turizm faaliyetlerinin durdurulması, sağlık, finans, üretim faaliyetlerine ara verilmesi veya azaltılması, arz-talep noktasında dengesizliklerin oluşması, tedarik zincirlerinin aksaması, döviz kurlarının dalgalanması gibi ekonomi alanında (Barua, 2020; Meyer vd., 2022; Roy, 2020) ebeveynlik, çocuk bakımı, aile içi şiddet, çift ilişkileri gibi

yakın ilişkiler ile ilgili alanlarda (Brown vd., 2020; Feinberg vd., 2021; Pietromonaco ve Overall, 2022) olumsuz etkileri olmuştur.

COVID-19 salgınıyla mücadele etmek için devletler önlem almışlar ve yakın tarihte şahit olunmadığı şekilde ibadethaneler, okullar, üniversiteler, eğlence merkezleri kapatılmış; cenaze, düğün, konser gibi sosyal hayatın parçası olan etkinlik, tören ve merasimler yasaklanmıştır. Pandemi evlerde izolasyon uygulamasının COVID-19 hastalığının yayılmasını önlemekte etkili olduğu ortaya konmuştur (Atalan, 2020). Bu sebeple izolasyon ve karantina gibi alışık olunmayan uygulamalara gidilmiş bunun dışında da insanların gerekmedikçe evlerden çıkmamaları istenmiştir. Birçok ülke tam kapanma ile evlerde izolasyon, sokağa çıkma kısıtlaması önlemlerini uygulamıştır. Hükümetler, vatandaşlarını evlerde karantina altına almış ve kurallara uymayanlara yaptırım uygulamıştır (Koçanlı ve Dönmez, 2020).

Türkiye'de ilk vaka ise 11 Mart 2020 tarihinde kamuoyuna duyurulmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Pandemi Türkiye'de de, dünyanın geneli ile benzer bir süreç izlemiştir. Özellikle 2020 yılının Nisan ayından başlayarak okullar, eğlence mekânları, üniversiteler, ibadethaneler kapatılmış; şehirlerarası seyahatlere kısıtlama getirilmiştir. Evde gönüllü izolasyon çağrısı yapılmış ve hafta sonları sokağa çıkma kısıtlaması getirilmiştir. Zaman zaman bu kısıtlamalar normalleşme süreçleri ile kaldırılmıştır. En uzun tam kapanma önlemi ise on yedi gün süren Mayıs 2021 tarihinde uygulanmıştır.

İzolasyon ve karantina uygulamaları salgını önlemede etkili bir yöntem olarak gözüke de kişilerde kısıtlı mekân, sosyal etkileşim engeli sebebiyle kaygı, depresyon, yalnızlık ve umutsuzluk duygusu gibi ruhsal sıkıntılara yol açabilmektedir (Huremović, 2019). COVID-19 sürecindeki belirsizlik nedeniyle uzayan izolasyon sürelerinin ve giderek toplumsal yaşamdan soyutlanmaların bireyler üzerindeki ruhsal etkilerinin de uzun süreli olabileceği düşünülmüştür (Brooks, 2020). Ayrıca COVID-19 Pandemisi kişisel ve ruhsal etkilerinin yanı sıra ekonomik, sosyal ve psikolojik sonuçları ile aile içi şiddeti ve alkol, madde kullanımı gibi ciddi risk unsurlarını da artırmıştır (Ergöner vd., 2020; Taub, 2020; Usher vd., 2020). Alınan

tedbirler sonucunda iş yeri kapanan, işten çıkarılan bireylerin olduğu bu durumun ekonomik sorunları beraberinde getirdiği bilinmektedir. Evli çiftlerin sürekli bir arada olması, kişisel alanların daralması ve ekonomik sorunların artmasının çift ilişkilerini etkilemiştir (Artan vd., 2021).

Pandemide en çok vakit geçirilen yer ev ortamı olduğundan aileler ve evli çiftler belki de üzerinde en çok durulması gereken grubu oluşturmaktadırlar (Okumuş, 2021). Aile bir sistem olarak ele alındığında sistem önermelerinden birisi sistemlerin açık ve kapalı oluşudur. Açık sistem dış dünya ile bilgi alışverişinin ve etkileşimin olduğu sistemlerdir (Goldenberg ve Goldenberg, 2013). Bu bakımdan aile alt sistemlerinden olan eş alt sisteminin üyelerinin yani evli çiftlerin evliliklerinin işleyişini değerlendirmek amacıyla çevre gibi makro sistemlerin stres unsurlarının da ele alınması gerekmektedir. Nitekim evliliğin dışındaki stres unsurları sıklıkla çiftlerin, evliliklerin kalitelerini değerlendirmelerini etkilemektedir (Neff ve Karney, 2004). Dışsal stres faktörlerinin ilişkiler üzerine etkisi bilinirken, COVID-19 Pandemisi iş yerlerinin kapatılması ve işten çıkarılma, insanların yakınlarından can kayıplarının yaşanması, toplumdan izole hale gelme gibi sonuçlarıyla evli bireylerin ekonomik ve sosyal ilişkilerde kayıplar yaşamasına yol açmış ayrıca çift ilişkilerindeki kaliteyi ve istikrarı etkilemiştir (Pietromonaco ve Overall, 2022).

COVID-19 Pandemisi'nde evlilik doyumu ile sosyoekonomik statü ve zihniyet (mindset) ilişkisinin incelendiği bir çalışmada düşük sosyoekonomik durumun düşük evlilik doyumuna yol açtığı görülmüştür. Ayrıca gelişim zihniyetine (growing mindset) sahip olmak bu süreçte yüksek evlilik doyumu ile ilişkilidir (Kevin ve Risl, 2020). Diğer bir çalışmada ise pandeminin yarattığı stres karşısında eşlerinden daha az duyarlılık gördüklerini ifade eden çiftler daha az evlilik doyumu ifade etmişlerdir. Ayrıca bu çiftler daha fazla çatışma yaşamaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarından biri de partnerlerin birbirlerine yönelik anladıklarını, önemsediklerini ve onayladıklarını hissettirme seviyesi ilişkideki risk unsurlarına karşı koruyucudur (Balzarini vd., 2020). Bu durum pandemi etkilerinin evli çiftlerin ilişkilerindeki dinamikleri incelemenin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Almanya’da yapılan bir çalışmada pandemi öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında çiftlerin ilişkilerinin kalitesinde önemli bir fark bulunmamıştır. Ancak genç katılımcılar için ilişki kalitesi artarken yaşlılar için düşüş yaşanmıştır (Sachser vd., 2021). COVID-19 karantinaları sürecinde ilişki kalitesi ve ruh sağlığı ile ilgili yapılan bir çalışmada ilişki kalitesi yüksek olan katılımcılar, ilişkisi olmayan veya düşük kalitede olan katılımcılara göre daha iyi ruh sağlığı göstermiştir. Ancak bekarlar ilişki kalitesi düşük, mutsuz bir evlilik süren katılımcılara göre daha yüksek ruh sağlığı puanı almışlardır. Sonuçlar ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde sadece ilişki içinde olmak değil ilişki kalitesinin de önemini ortaya koymaktadır (Pieh vd., 2020). Özellikle yalnızca bir medeni hali ifade etmesi dışında evliliğin kalitesi ve çiftlerin algıladıkları doyumun COVID-19 Pandemisi’nin risk unsurları karşısında koruyucu etkisi olduğu söylenebilir. Bu bakımdan pandemi sürecinde evli olan bireylerin ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinin incelenerek evliliğin niteliğine dair faktörleri ortaya koymanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Buraya kadar bahsedildiği üzere COVID-19 Pandemisi’nin, evli bireylerin çift ilişkilerini farklı yönlerden ve farklı ölçülerde etkilediği görülmektedir. COVID-19 Pandemisi’ndeki özellikle karantina ve sosyal izolasyon uygulamaları evli çiftlerin daha önce tecrübe etmedikleri farklı bir deneyim olmuştur. Günlük hayatın rutinlerinden olup bu dönemde gerçekleşmeyen olayların (örneğin eşlerden birisinin ya da her ikisinin işe gitmemesi, çocukların okula gitmemesi ve online eğitim almaları, çiftlerin birlikte uzun vakitler bir arada bulunmaları gibi) bu dönemin çift ilişkilerine yönelik etkisini ele almanın önemini göstermektedir.

İlgili alanyazın ve aktarılan sebeplerle birlikte COVID-19 Pandemisi sürecini eşleri ile birlikte deneyimlemiş olan evli bireylerin ilişkilerinin pandemi döneminin hem olumlu hem olumsuz sonuçları karşısında nasıl etkilendiğinin incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmüş ve bu doğrultuda araştırma problemi “Evli bireylerin COVID-19 Pandemi sürecinde çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri” olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Tarihin her döneminde insan hayatını tehdit eden büyük salgınların toplumsal ve siyasal etkileri olduğu düşünülmektedir. Salgının ve salgın hastalıkla ilgili bilgilerin Milattan Öncesine dayanması ile birlikte günümüze kadar farklı dönemlerde salgın hastalıklar yaşanmaya devam etmiştir (Özdemir, 2005). COVID-19 Pandemisi ise tüm dünya için başlıca gündem maddelerinden birisi olmuştur. Pandeminin askeri, ekonomik, sağlık, sosyal, siyasal, psikososyal gibi birçok farklı alanda etkileri gözükmemektedir (S.Yıldırım, 2020). Aileler ile çalışırken ailenin yaşamını etkileyen sosyal, ekonomik, psikolojik ve tarihsel unsurlar ele alınmalıdır. Ailenin sistemsel yapısı bu unsurlardan etkilenecek ve aile kendi içinde değişen koşulları ele alacaktır (Gladding, 2012). Bu durum, yaşanan salgının ortaya koyduğu psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik sonuçların evli çiftler üzerinde etkisini incelemeyi önemli kılmaktadır.

Okulların ve iş yerlerinin kapanması çiftlerin ev içi kurallarını, günlük rutinlerini ve çocukları ile ilişkilerini yeniden düzenlemelerine neden olmuştur (H. Yıldırım, 2020). Ayrıca evlerde izolasyon ve karantina uygulamaları ev içi rollerin dağılımında çiftler arası eşitlik imkanı sunduğu kadar eşitsizliğe de neden olmuştur (Craig ve Churchill, 2020; Yıldırım, 2021). Bu dönemin aile içi ilişkilere hem olumsuz hem olumlu etkileri olabilir. Ekonomik stres, salgın ile ilgili belirsizlik, azalan destek mekanizmaları kadına yönelik şiddete ve aile içi olumsuzluklara yol açmaktadır (Peterman vd., 2020). COVID-19 salgınından dolayı evlerde fazla vakit geçiren ailelerin ve eşlerin olumlu ve olumsuz deneyimlerinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Başaran ve Aksoy, 2020; Kaya ve Işık, 2021; Ragamayi, 2020; Rosiana vd., 2022; Şentürk ve Bozkurt, 2021; Toran vd., 2021). Genel olarak pandeminin (eğitim, ekonomi, sağlık, turizm gibi alanlarda) olumsuz etkileri daha çok vurgulansa da özellikle çift ve aile gibi yakın ilişkilerdeki olumlu getirilerinin de göz ardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bakımdan evli bireylerin pandemi sürecinin olumlu ve olumsuz sonuçları göz önüne alındığında çift ilişkilerine yönelik öznel değerlendirmelerinin nitel desende bir araştırma ile incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın diğer bir önemi çalışma grubunun maksimum çeşitliliği sağlayacak şekilde cinsiyet, sosyoekonomik durum, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, ikamet edilen şehir, meslek gibi değişkenlerin farklı olması göz önünde bulundurularak evli bireylerden oluşmasıdır. Bu durumun evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerindeki farklılıkları ve evli olmanın pandeminin risk unsuru karşısındaki etkisini ortaya koyarak alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim pandemi döneminde kimlerin daha fazla stres altında olduğunun belirlendiği bir araştırmanın sonuçlarına göre genç olanların, kadınların ve düşük eğitim seviyesine sahip olanların daha fazla risk altında olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bekarlar evlilerden ve çocuk sahibi olanlar da olmayanlardan daha fazla stres yaşamaktadır. Bu durum evliliğin pandemi stresine karşı koruyucu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Kowal vd., 2020). Evlilik halinin pandeminin getirdiği zorluklar karşısında ruh sağlığına yönelik koruyucu etkisine dair diğer bir araştırmada, evli olmanın finansal kayıplar karşısında zihinsel sorunlar yaşama ihtimalinin bekarlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jace ve Makridis, 2021).

Çoğu çift sağlık krizleri, doğal afetler, savaş ve terör, ekonomik krizler sebebiyle kayıpla ilişkili stres deneyimlemektedir. Bazı çiftler ilişkilerine etki eden dışsal stres ve kayıpları ele almak için birbirlerine yönelerek etkili başa çıkma stratejileri uygularken, bazı çiftler geri dönülmez bir şekilde ilişkilerinde bocalama yaşayabilmektedir (Karantzas vd., 2022). Örneğin sosyal destek, olumlu çatışma çözme stilleri çiftler arasında dışsal stresle başa çıkmada etkili iken suçlama, aşağılama gibi olumsuz çatışma çözme stilleri ayrıca ilişkide partnere karşı geri çekilme, açık olmama durumları gibi ilişkiyi tehdit eden olaylar karşısında çiftlerin ilişkilerinde sorun yaşamalarına sebep olabilmektedir (Karantzas vd., 2022). Benzer şekilde sağlık, ekonomi ve sosyal ilişkiler ile ilgili kayıplar yaşatması bakımından COVID-19 evli çiftler üzerinde stres kaynağı oluşturmuştur. COVID-19 sürecinde bu stres ile başa çıkmada evli bireylerin deneyimlerini ortaya koymanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Geçmiş dönemlerdeki salgınların insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Örneğin, Hong Kong'daki SARS salgının erken bitiş aşamasında yapılan bir çalışma salgını deneyimleyenlerin artan olumlu aile ilişkilerini ve sosyal destek mekanizmalarını ortaya koymuştur. Ayrıca bu dönemde katılımcılar ruh sağlıklarına, egzersiz yapmak, dinlenmek ve rahatlamak için daha fazla zaman ayırdıklarını ifade etmişlerdir. Ev ve iş ortamında ayrıca finansal konularda artan bir stres algılsa da olumlu etkilerin olumsuz etkileri üzerinde tampon işlevi gördüğüne dikkat çekilmiştir (Lau vd., 2006). COVID-19 Pandemisi'nde de aynı şekilde travma sonrası büyümenin gerçekleştiğini gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir (Cui vd., 2020; Chen vd., 2021). Evli bireylerin kriz ve travma durumu olarak görülen COVID-19 Pandemisi'nde çift ilişkileri ile ilgili deneyimlerini ortaya koymak bu çalışmanın diğer bir önemidir.

Türkiye'de COVID-19 Pandemisi'nde aile içi ve romantik ilişkiler ilgili yapılan farklı çalışmalar bulunmaktadır (Artan vd., 2021; Başaran ve Aksoy, 2020; Kaya ve Işık, 2021; Işık ve Kaya, 2022; Kovan vd., 2021). Bu çalışmaların genel olarak pandeminin ilk dönemlerinde yapıldığı ve tam kapanma süreçlerindeki deneyimleri ele aldığı görülmektedir. Ayrıca evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik pandemi öncesi ve özellikle yeni normalleşme (Haziran 2021 tarihinden itibaren) dönemlerini birlikte alan çalışmaların olmadığı görülmüştür. Gerek araştırma kapsamında verilerin kısıtlamaların azaltıldığı normalleşme süreçlerinde toplanmasından gerekse pandemi öncesi, pandemide kapanmalar ve yeni normalleşme süreçlerinde çift ilişkilerini birlikte ele alması bakımından bu çalışmanın alanyazındaki ilk çalışmalardan olacağı düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışma ile amaçlanan Türkiye'de pandemi sürecini eşleri ile birlikte deneyimlemiş olan evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik öznel bakış açılarını ortaya koymaktır. Bu çalışma ile çiftlerin pandemi sürecinde ve özellikle tam kapanma dönemlerinde boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, ilişkilerinde bu döneme özgü problemleri ele alış biçimleri, pandeminin ilişkilerine olumlu veya olumsuz etkileri ve genel olarak pandemi

sürecinde ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri ele alınmak istenmiştir. Bu çalışma sonucunda bulguların evlilik ilişkilerine dair ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Çalışmanın amacı doğrultusunda araştırmada “Evli bireylerin COVID-19 Pandemi sürecinde çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri nelerdir?” sorusuna cevap aranmıştır.

Alt Problemler

1. Evli bireylerin COVID-19 Pandemisi öncesinde çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri nelerdir?
2. COVID-19 Pandemisi başlangıcından yeni normalleşme süreçlerine kadar olan dönemde (Mart 2020-Haziran 2021), pandeminin olumlu ve olumsuz sonuçları karşısında evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri nelerdir?
3. Pandeminin etkisinin azaldığı yeni normalleşme süreçleri ile birlikte evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri nelerdir?

Sayıtlılar

1. Bu araştırmada katılımcıların, veri toplama araçlarına gerçek durumlarını yansıtacak şekilde, içten cevap verdikleri kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Çalışma grubu COVID-19 Pandemisi'ni eşleri ile birlikte geçiren çiftlerle gerçekleştirilmiştir. Evli olup iş, seyahat, askerlik vb. sebeplerden dolayı farklı yerlerde, pandemi sürecini birbirinden ayrı geçiren çiftler araştırmaya dahil edilmemiştir.
2. Araştırmaya COVID-19 Pandemi sürecinde boşanmış olan ya da boşanma kararı almış olan bireyler ve çiftler dahil edilmemiştir.

3. Araştırmadan elde edilecek veriler çalışma grubu ile sınırlıdır. Aile içi ilişkiler içinde eş ilişkisi odak noktasıdır.
4. Çift ilişkileri ve çiftler arasındaki etkileşim kendine has bir özellik taşımaktadır. Her evli çiftin ilişkisi bu bakımdan kendi karakteristik özelliklerini ortaya koymaktadır. Bu çalışma sadece katılımcıların özellikleri ölçüsünde COVID-19 Pandemisi öncesi ve normalleşme süreçleri de dahil olacak şekilde evli bireylerin çift ilişkilerindeki değerlendirmelere ışık tutabilir niteliktedir.
5. Araştırmanın doğasına uygun olarak sınırlılıklarından birisi de bireylerden geçmiş deneyimlerine yönelik bilgi toplanmasıdır. Çalışma için veriler normalleşme dönemi içinde olan Mart-Nisan 2022 tarihleri aralığında elde edilmiştir. Geçmiş deneyimler bugünkü algılarla değerlendirilerek yansıtılacağından, bireyler tarafından verilen ifadelerin ve algıların geçmiştekilerden farklı olabileceği düşünülebilir.
6. Veri toplama süreçleri hem yüz yüze hem de online görüşmeler ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama yöntemlerinin farklı olması sınırlılık teşkil etmiştir.
7. Bu çalışma için evli bireyler ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar içinde birbirleri ile evli olan bireyler bulunmamaktadır. Görüşmelere çiftler birlikte dâhil edilmemiştir.

Tanımlar

Pandemi: Bu çalışmada pandemi ile COVID-19 Pandemisi kastedilmektedir.

Evlilik: Bu çalışmada evlilik kavramı ile resmi nikahlı birliktelik yaşayan ve aynı evde ikamet eden bireylerin ilişki durumu kastedilmektedir.

Çift ilişkileri: Bu kavram ile çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin eşleri ile olan ilişkileri kastedilmektedir.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Evlilik ve Eşler Alt sistemi

Toplumun en küçük kurumsal yapı taşı olarak görülen ailenin oluşması ilk aşamada evlilik ile gerçekleşir. Evlilik, iki kişinin cinsel yönden bir birliktelik oluşturacak şekilde toplum, din, hukuk sistemi tarafından tanınarak aralarında yaptıkları yasal bir sözleşmedir. Evliliğin temel özellikleri arasında hukuksal olarak bağlayıcı, uzun vadeli bir bağlılık sözü, ortak konut paylaşımı ve cinsel ayrıcalığı olan bir ilişki yer almaktadır (Waite, 2005). Aile, bir sistem olarak ele alındığında aile üyeleri, içindeki konumuna ya da kültürel bakış açısı içinde tanımlanan kurallar ve roller açısından bazı sınıflandırmalara girmektedirler. Genellikle cinsiyet ve kuşak temelli şekillenen bu sınıflandırma alt sistemler olarak ifade edilmektedir. Ailelerde yaygın olarak bulunan alt sistemler eşler alt sistemi, ebeveyn alt sistemi ve kardeşler alt sistemidir (Nazlı, 2011).

Alt sistemler, aile sisteminin tutarlı oluşunu ve sistem içindeki rollerin, görevlerin yerine getirilmesini sağlar. Bu durum aile üyesinin alt sistem içinde oluşturulan kurallara uymasını ve kendisinden beklenen görevlerin yerine getirmesini gerektirir (Locke vd., 2001). Eşler alt sistemi bu alt sistemler arasında temel olandır. Karı-koca ilişkisinden ortaya çıkan bu alt sistemde, eşler erkek-kadın yakınlığını ve bağlılığını model olma yoluyla çocuklarına öğretir. Eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını nasıl karşıladıkları, farklılıklar konusunda nasıl müzakere ettikleri, birlikte aldıkları kararları, çatışmaları nasıl yönettikleri, birbirlerinin cinsel ve bağlılık ihtiyaçlarını nasıl karşıladıkları, geleceği nasıl planladıkları gibi konularda gösterdikleri tutum tüm aile üyelerinin iletişimini etkilemektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 2013). Eşler arasındaki tamamlayıcı görev paylaşımı ve tatmin edici bir ilişki her iki eşe yakınlık, destek, karşılıklı büyüme ve kişisel gelişim fırsatı sağlar (Gladding, 2012).

Nichols (2005), evli çiftlerin ilişkilerinde tamamlaması gereken görevleri şu şekilde açıklamıştır:

- **Bağlılık:** Eşler arasında evlilik ilişkilerini sürdürmeye yönelik istek, niyet ve çabayı ifade etmektedir. Evliliğin başında çiftlerin verdikleri sözün devam ettirilmesi ile ilişkilendirilebilir.
- **Bakım, özen göstermek:** Başarılı evliliklerin saygı ve sevgi çerçevesinde eşlerin birbirlerine gösterdikleri davranışları ifade etmektedir.
- **İletişim:** Eşler arasında ilişkiyi güçlendirmek, sözlü ve sözsüz şekilde oluşturulan ortak anlamı paylaşma becerisini kullanmaktır.
- **Çatışma ve uzlaşma:** Evlilik gibi yakın ve kalıcı bir ilişkisi içinde kaçınılmaz olarak ortaya çıkabilecek çatışmaları çözüme ulaştırmayı öğrenmektir.
- **Anlaşma:** Çiftlerin karşılıklı olarak yöneltilen mesajları anlama ve karşılıklı olarak beklentileri yerine getirmektir. Bu aşamadaki iki görev kök aileden ayrılarak yeni bir çift kimliği oluşturmak ve karşılıklı olarak doyum sağlayıcı duygusal bir cinsel ilişki kurmaktır.

Evlilik İlişkisi

Gottman (1999) uzun ve mutlu bir evlilik sürdüren üç tip çiftten bahsetmektedir. Bunlar tutkulu çiftler, onaylayan çiftler ve çatışmadan kaçınan çiftlerdir. Tutkulu çiftler, tartışmalarına yüksek perdeden başlar ve bu seviyede sürdürürler. Aynı zamanda bu anları bir bakım ve onarım olarak görmektedirler. Birbirlerine karşı açık olma ve kendilerini ifade etmek konusunda bir uzlaşma içindedirler. Karşılıklı olarak birbirlerinde güç görmekten ve bağımsız olmaktan dolayı memnundurlar. Onaylayan çiftler ise tartışmalarında daha sakinler ve uzlaşma yolunu tercih etmektedirler. Partnerlerinin bakış açısını desteklemeye ve duygularına yönelik empati kurmaya çok önem vermektedirler. Bununla birlikte duyguları ifade etme yoğunluğu daha azdır. Çatışmadan kaçınan çiftler ise problemleri hakkında konuşmaktan kaçınarak sorunun çözümü hakkında katılma-katılmama ilişkisi içindedirler. Birbirlerine ihtiyaçlarını ifade etmekten kaçınırlar. Evliliklerinin güçlü yönlerini ele alırlar ve tartışmaları ortak bir iyimserlik hali içinde sonlanır.

Evlilik ilişkisine yönelik yaptığı çalışmalarla kapsamlı bir çerçeve sunan Gottman sağlıklı ve mutlu evlilikleri güçlü ilişkiler evi modeli ile açıklamıştır (Gottman ve Silver, 2015). Güven ve bağlılık duvarları arasında katlar olarak betimlenen modelde sağlıklı ilişkiler 7 adımda ele alınmıştır:

1. Sevgi haritaları oluşturma: Bu adım eşlerin birbirlerinin iç dünyasına yönelik bilgi sahibi olma çabalarını ifade eder. Mutlu evlilik ilişkisinde temel, partnerlerin birbirlerini ne kadar iyi tanıdıkları ile atılır.

2. Yakın ilgi ve hayranlığı paylaşma: Eşlerin birbirlerine yönelik sevgi, ilgi, saygı ve hayranlık ifadelerini ifade etmeleridir. Bu günlük sayılabilecek durumlarda bile partnerlerin birbirlerine beğendikleri özelliklerini dile getirmeleri bu adım içinde değerlendirilir.

3. Birbirine yönelme: Eşlerden birisinin desteğe, ilgiye veya rahatlama ihtiyacı olduğunda partnerine yönelik duygusal bağ kurma girişimlerinin partneri tarafından fark edilip karşılık verilmesidir. Bu bağ kurma girişimine ilgisiz kalmak ya da daha kötüsü karşı olmak evlilik ilişkisini zedeleyici bir durumdur.

İlk üç madde evli çiftler arasında arkadaşlık ve yakınlık ilişkisini oluşturmayı sağlamaktadır. Bu seviyeler çatışma dışı olan bağlamlarda olumlu bir etki oluşturmak ile ilgilidir.

4. Olumlu bakış açısı: Bu modeldeki ilk üç adım sağlıklı bir şekilde geliştirilirse çiftler ilişkilerinin olumlu olduğuna dair bir bakış açısı geliştirmektedirler. Partnerden verilen nötr bir mesaja diğer partner tarafından yüklenen anlam ile ilgilidir. Bu, evlilik ilişkisi içinde eşlerin birbirlerine yönelik davranışlarını değerlendirmekte acele etmeden ve iyi zanda bulunmalarındır. İlk üç adımın iyi sağlıklı çalışmadığı durumlarda nötr mesajlar çift ilişkisine yönelik olumsuz bakış açısına yol açacak şekilde algılanır.

5. Çatışmaları yönetmek: Evli çiftler aralarındaki (sürekli olmayan) çözülebilir problemleri ele alırken yumuşak başlangıç, onarma girişimi, kendini sakinleştirme, etkiyi kabul etme ve uzlaşma gibi becerileri kullanarak çatışmalarını çözmelerini ifade etmektedir.

6. Hayalleri gerçekleştirme: Çiftlerin birbirlerinin hayallerinden farkında olarak onları gerçekleştirmeye yardımcı olması anlamına gelmektedir.

7. Ortak anlam oluşturma: Güçlü ilişki evi modelinin basamakları arasında en yukarıda yer alan bu kavram, eşlerin ilişkilerine yönelik ritüeller, roller, hedefler ve değerler noktasında ortak bir anlayış geliştirmelerini ve bir takım gibi hareket etmelerini ifade etmektedir.

Güçlü ilişkiler evi modeli çiftlerin arkadaş ilişkilerini korumaları, tartışmalarında birbirlerine nazik ve çözüm odaklı olmaları ve ilişkilerine yönelik ortak anlam oluşturmaları ile sağlıklı ve mutlu bir ilişki kurulabileceğini önermektedir.

Sağlıklı bir çift ilişkisi hayatının getirdiği zorluklar karşısında dayanma gücünü açığa çıkarabilir. Güçlü çift özellikleri perspektifinden gerçekleştiren araştırmalardan ortaya konan özelliklerden bazıları şu şekilde sıralanabilir (DeFrain ve Asay, 2007):

- Güçlü ailelerin temelinde güçlü evlilikler yer almaktadır.
- Her aile güçlü yönleri sahiptir. Her aile büyüme potansiyelini ortaya çıkartacak zorluklar yaşamaktadır.
- Güçlü yönler zamanla gelişmektedir. Çiftler için başlangıçta birbirlerine uyum sağlamak zor olabilir ancak pek çok çift güçlü bir ilişki geliştirmişlerdir.
- Güçlü yönler zorluklara karşı gelişir. Çiftlerin ve ailelerin güçlü yanları günlük stres kaynakları veya krizlerle test edilir.

Uzun ve mutlu bir evlilik algısına sahip 15 çiftle yapılan nitel bir araştırmada çiftlere evliliklerinin uzun ömürlü olmasına hangi faktörlerin katkıda bulunduğu sorulmuştur. Cevaplar çok çeşitli ve geniş yelpazede olmasına rağmen en çok ortak verilen cevaplara göre arkadaş ilişkisi, sevgi, benzer ilgiler ve geçmiş yaşantılar, bağlılık, saygı, daha önceden partneri iyi tanımak gibi faktörlerin evliliklerinin uzun ömürlü ve mutlu olmasına katkı sağladığı ifade edilmiştir (Bachand ve Caron, 2001).

Yine aynı şekilde kendi evliliklerini mutlu olarak tanımlayan en az 35 yıldır evli olan 5 çift ile gerçekleştirilen nitel desenli bir çalışmada çiftler kalıcı evlilikleri için tanımladıkları anahtar kavramlar: Uzlaşma, inançlar/değerler, affetme, iletişim, birlikte zaman geçirme ve aynı ilgi alanlarına sahip olma şeklinde ortaya konmuştur. Olumlu ilişkiye katkısı olduğu düşünülen ancak diğerleri kadar sıklıkla bahsedilmeyen kavramlar: Aynı değerleri paylaşmak, romantizmi sürdürmek, azimli olmak, birbirine karşı düşünceli olmak, takdir, güven ve sabır göstermek, tartışmaları/anlaşmazlıkları sınırlamak ve birbirlerine saygı duymaktır. Aşk sağlıklı ve uzun bir evlilik için tüm katılımcıların ortak ifade ettiği bir kavramdır (Estrada, 2009).

Lauer vd. (1990) tarafından, istikrarlı ve tatmin edici evlilikleri etkileyen faktörleri ortaya koymak amacıyla en az 45 senedir evli 100 çift ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda çiftler, evlilik başarısı için en önemli faktörün kişinin sevdiği ve birlikte olmaktan hoşlandığı birisi ile evli olmak olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra arkadaşlık ilişkisi, birlikte olmak ve etkinlik yapmak hem yaşlı hem de genç çiftler için evlilik ilişkisini kuvvetlendiren etkenlerdir. Evlilik ilişkisine ve bir birey olarak eşe bağlılık, mizah anlayışı, hayattaki amaç ve hedefler, arkadaşlar ve karar verme evlilik memnuniyetini ortaya koyan diğer etkenlerdir.

Evlilik doyumu

Evlilik doyumu bireylerin evlilik ilişkisi içinde isteklerinin karşılanması ve tatmin olma düzeyi olarak tanımlanabilir (Fincham ve Rogge, 2010). Stone ve Shackelford (2007)'na göre evlilik doyumu bir kişinin evliliğine yönelik olumlu ve olumsuz değerlendirmelerine yönelik algısıdır. Evliliğin kişiye sağladığı yarar ne kadar fazlaysa o kadar daha fazla doyum alacaktır. Diğer taraftan algılanan zahmet ise evlilik doyumu üzerinde bir düşüşe neden olmaktadır. İlişkilerinde yüksek doyum algılayan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Aynı şekilde bu çalışmaların genelinde göze çarpan ilişki doyumunun diğer bir başlıca etkisi de daha sağlıklı ve uzun bir hayatı beraberinde getirmesidir (Bühler vd., 2021).

Dobrowolska vd. (2020) tarafından evlilik doyumunun küresel çapta belirleyici unsurlarını ortaya koymak amacıyla 33 ülkede 7178 katılımcıyı temsil eden evlilik doyumu ile ilgili yapılan araştırmaları ele alan bir çalışmada evlilik doyumunun belirleyicisi olarak yüzde 96 oranında bireysel özelliklerin etkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca cinsiyet, yaş, dindarlık, ekonomik durum, eğitim ve kültürel değerler, çeşitli ölçülerde kültürler arasında evlilik doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Bununla birlikte evlilik süresi, çocuk sayısı ve gayri safi yurtiçi hasıla, bu örneklemede temsil edilen ülkeler için evlilik doyumunun yordayıcıları olarak bulunmamıştır.

Rosen-Grandon vd. (2004) evlilik doyumu sağlayan 6 evlilik etkileşimi ve 3 evlilik için karakteristik özellik taşıyan faktörün (sevgi, sadakat ve paylaşılan değer) ve 2 düzenleyici değişken (evlilik süresi ve cinsiyet) ortaya koymuştur. Sevgi dolu evliliklerin en önemli özellikleri ise saygı, bağışlayıcılık, romantizm, destek ve duyarlılıktır. Bununla birlikte sevgi dolu bir ilişki özellikleri evlilik doyumu için tek başına yeterli değildir. Sadakat, sevgi dolu evliliklerin özellikleri ile evlilik doyumu arasında aracılık etmektedir. Diğer önemli etkileşimlerden duygusal ifade, fikir birliği ve cinsellik/samimiyet sadakat memnuniyeti aracılığı ile evlilik doyumuna ulaşmaktadır. Ortak değerlerin olduğu ilişkiler çatışmaların yönetildiği ve geleneksel cinsiyet rollerinin benimsendiği ilişkilendir. Gelenekselliğin paylaşılan değerinden duyulan memnuniyet evlilik doyumuna yol açabilmektedir.

Du Plooy ve Beer (2018) evlilik doyumunu iletişim faktörü üzerinden alan çalışmaları incelemiştir. On beş araştırmanın gözden geçirildiği çalışmada iletişim örüntülerinde çeşitli bulgular ortaya konmuştur. Evlilik doyumunu sağlayan iletişim unsurları şu şekilde sıralanabilir: Sohbet etmek ve sözel-sözel olmayan sevgi ifadelerini kullanmak, partnerlerin karşılıklı olarak iletişimlerinde “olumlu” ifade algıları, dinleyici-konuşmacı, biz zamiri kullanmak gibi etkili çatışma çözme teknikleri, sen dili yerine ben dili kullanma, olumlu etkileşimi ifade etmek için olumlu iletişim ifadelerini kullanmak.

Evlilik doyumu ile ilgili yapılan tarama çalışmasında 80 araştırma üzerinden evlilik doyumu için önemli olan demografik özellikler, kişilik özellikleri, bağlanma stili, ilişki, iletişim

ve yakınlık, çiftlerin aileleri, affetme ve fedakarlık, din, duygusal zeka, kişisel sağlık ve cinsel ilişki gibi faktörler ortaya konmuştur (Tavakol vd., 2017). Kùltürler arası yapılan bir çalışmada istikrarlı ilişki, eş desteği, ilişkiler ve istikrarlı finansal durum evlilik doyumuna katkı yapan faktörlerdir. Ayrıca evlilik doyumunu üzerine kültürel farklar da vardır. Önemli farklardan birisi batı kültüründe olan katılımcıların eşlerini bir yol arkadaşı ve ruh eşı olarak görmesidir. Bunun yanı sıra uzak doğudan olan katılımcılar eşleri ile ilişkilerinde uyumu daha fazla önemsemektedirler (Wong ve Goodwin, 2009).

Timothy-Springer ve Johnson (2018) tarafından uzun süreli ve tatmin edici evlilik olgusunu ele almak üzere yapılan nitel desenli çalışmada 5 tema ve bu temalarla ilişkili alt temalara ortaya konmuştur. Evlilik doyumunu ele alan temalar:

1. Tutumlar

- İlişkiye yönelik tutumlar: Katılımcılar evlenmeden önce partnerlerini tanımanın önemini vurgulamışlardır. Bir arada yaşamadan önce kurdukları arkadaşlık ilişkisinin bağlılıklarını sürdürdüğünü ifade etmişlerdir.
- Evliliğe yönelik tutumlar: Katılımcılar evlilik ilişkisi içinde boşanmayı seçenek olarak görmemektedir.
- Saygı ile ilgili tutumlar: Cinsellik, iletişim ve kök ailelere saygıyı içermektedir.
- Memnuniyet ile ilgili tutumlar: Eşlerin ekonomik sıkıntılar gibi zor zamanlarda birbirlerine destek olmaları ve memnuniyeti ifade etmeleridir.
- Kabullenme ile ilgili tutumlar: Partnere yönelik farklılıkların kabullenilmesini ifade etmektedir. Bu yemek tercihleri gibi basit farklılıkları da kapsamaktadır.

2. Davranışlar

- Rol paylaşımı: Ev ve çalışma ile ilgili rollerin üzerinde uzlaşmayı ifade etmektedir. Bu uzlaşma kültürlere göre farklılık göstermektedir.

- İletişim: Özellikle çatışmalarda eşler hem birbirlerine hem de ilişkilerine duyarlılık göstermektedirler.
- Kaliteli zaman geçirme: Eşlerin birbirine zaman ayırması evlilik ilişkileri açısından tatmin edicidir.

3. Çocuklar: Çocukların varlığı evlilik ilişkisi içinde tatmin kaynağıdır.

4. Zorluklarla başa çıkma: Maddi zorluklar, hastalıklar gibi zorlu hayat olaylarına yönelik bu zorlukların ilişkilerini daha da kuvvetlendireceği inancının olmasıdır.

Çiftlerin evlilik ilişkisi içindeki algıladıkları tatmini ifade eden evlilik doyumu, yaş gibi demografik özellikler (Jose ve Alfons, 2007); cinsel doyum (Litzinger ve Gordon, 2005); ebeveynlik (Twenge vd., 2003); cinsiyet (Jackson vd., 2014); çatışma çözme stilleri (Greeff ve Tanya De Bruyne, 2000); iletişim (Lavner ve Karney, 2016); eğitim düzeyi (Çağ ve Yıldırım, 2013) gibi farklı faktörlerden etkilendiği ortaya konmuştur.

Eşler Arası Bağlılık

Bağlılık bir ilişkide kalmayı ve ilişki için çaba gösterme motivasyonunu ifade etmektedir. Zorlu ve sıkıntılı dönemlerde ilişkiye bağlı kalma sözü uzun vadede ilişkiden doyum sağlamayı getirmektedir. Bağlılık, insanları bir ilişkiyi sürdürmeye yardımcı olacak şekilde görmeye, düşünmeye ve hareket etmeye motive ederek ilişkinin uzun ömürlü olmasını sağlar. Yüksek bağlılık derecesi, kısa vadede ve geçici durumlar karşısında ilişki dışına çıkarabilecek olumsuz dürtüleri engeller ve ilişkinin devamlılığına hizmet etmektedir. Bağlılığın, bir ilişkide olumsuz durumlar karşısında partnere yönelik kötü davranışı mazur görme ve ilişki dışındaki çekici alternatifleri engelleme yönü bulunmaktadır (Lydon ve Linardatos, 2007). Adams ve Jones (1997) evlilik ilişkisindeki bağlılık kavramında; kişisel özveri, adanmışlık ve sevgi içeren cazibe bileşeni; yükümlülük, kültürel ve dini boyutu içeren ahlaki bileşen; ilişkinin sona ermesinin sosyal, finansal veya yasal sonuçlarından duyulan korkuya dayanan kısıtlayıcı bileşen olmak üzere 3 bileşenden bahsetmektedir.

Evlilikte bağlılık bilişsel, duygusal, davranışsal ve manevi boyutları da içeren bir tutumdur. Bağlılığın psikolojik bağlanma, uzun vadeli yönelim ve ilişkide devam etme niyeti olmak üzere 3 bileşeni olduğu ortaya konmuştur (Arriaga ve Agnew, 2001). Bağlılık, iç görü veya toplumun beklentileri üzerinden ziyade iki birey arasında alınmış özgür bir tutumun göstergesidir. Güven, adalet ve sevgi yanı sıra bilinçli bir seçimi gerektirmektedir. Bunun yanı sıra bağlılığın evliliğe ve aileye bağlılık, duygusal stres, boşanma, çocuk bakımı, refah gibi kişisel, kişiler arası ve kültürel meselelerin çözümünde önemli bir etken olarak görülmektedir (Wyatt, 1999). Bağlılık normal şartlar altında olumlu ilişki özelliklerini ortaya çıkarsa da özellikle ilişkiyi tehdit eden durumlar karşısında ilişkinin hayatta kalmasını ve devam etmesine yönelik motive sağlamaktadır (Lydon vd., 2005). Tran vd., (2019) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasına göre çiftler evliliklerinden doyum aldıkça, ilişkiye yatırım yapıldıkça, dışsal faktör olarak çevrenin çekiciliği azaldıkça ilişkiye bağlılığın arttığı ortaya konmuştur.

Birlikte vakit geçirme

Bir evlilik ilişkisinde birlikte vakit geçirmek çiftlerin beraber ortak bir anı paylaşması, aynı yerde olması, birlikte eğlenmesi, partnerlerin birbirine bu anları yaratmak için bir çaba göstermesi olarak ele alınabilir. Barnet-Verzat vd. (2011), çalışmalarında birlikte vakit geçirmeyi şu üç tanım içerisinde almıştır:

1. En basit tabiriyle iş haricindeki zamanın eş zamanlı olması.
2. Her iki eşin aynı yerde ve aynı zamanda boş zamanı geçiriyorlarsa boş zamanın ortak olarak geçirildiğinin kabul edilmesi.
3. Ortak boş zaman sadece her iki eşin aynı yerde ve zamanda boş vakit geçirmediği, aynı zamanda tam olarak aynı aktiviteyi gerçekleştirmesi.

Çiftlerin boş zaman etkinlikleri ile ilgili yapılan çalışmalarında kullanılmak üzere Orthner ve Mancini (1990) tarafından geliştirilen çiftlerin ortak boş zaman etkinlikleri modelinde bireysel boş zaman geçirme, paralel çift boş zaman aktiviteleri ve ortak katılım

aktiviteleri olarak üç boş zaman geçirme tipinden bahsedilmektedir. Bireysel boş zaman geçirme etkinlikleri partnerin katılımı olmadan bireysel olarak gerçekleştirilen etkinliklerdir. Eşten uzakta yapılan bu etkinliklerin evlilik ilişkisine ve doyumuna olumsuz bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Paralel çift boş zaman aktiviteleri, çiftler aynı yerde aynı etkinliği yapıyor olsalar bile bireysel katılımı içerir. Bu televizyon izlemek gibi bir etkinlik olabilir. Tipik olarak çiftler arasında sınırlı iletişim ve etkileşim içeren bu boş zaman aktiviteleri diğer etkinliklere göre daha az katkı sağlayacaktır. Ortak çift boş zaman etkinlikleri ise birlikte yüksek düzeyde etkileşim ve iletişim içeren oyun oynamak, takım sporları gibi etkinliklerdir. Bu etkinliklerin çiftlerin evlilik doyumlarının artmasına etkisi olacağı öne sürülmüştür (Johnson vd., 2006).

Zabriskie ve McCormick (2001) ise aile boş zaman etkinliklerinin işleyişinde çekirdek ve denge modelini ortaya koymuştur. Çekirdek aile boş zaman etkinlikleri çoğu ailenin genellikle ev odaklı olarak gerçekleştirdikleri günlük, yaygın, maliyet gerektirmeyen ve ulaşılabilir olan televizyon izlemek, oyun oynamak, yemek hazırlamak gibi olan etkinliklerdir. Denge etkinlikleri ise daha çok zaman, para ve emek gerektiren bu sebeple sıklıkla yapılmayan aile tatilleri, kamplar ve geziler gibi dışarı etkinlikleridir. Çiftlerin birlikte vakit geçirmelerinin evlilik doyumuna etkileri ile ilgili Johnson vd., (2006) tarafından bu model kullanılarak yapılan bir çalışmada çiftlerin birlikte geçirdikleri zamanın niteliği, beraber yapılan aktivitelerin sayısından veya beraber geçirilen süresinin miktarından daha önemli olduğu ortaya konmuştur.

Ayrıca boş zaman etkinliklerinin çiftlerin evliliklerini güçlendirdiği, sağlıklı iletişim için fırsatlar yarattığı ve birlikte kaliteli zaman geçirmek için imkan sağladığı ortaya konmuştur (Sharaievska vd., 2013). Günümüzde iş hayatının yoğunluğundan dolayı çiftlerin birbirlerine vakit ayırmakta zorlandıkları görülmüştür. Yine de geçmişe dönük 40 yılı kapsayan bir araştırmada çiftlerin restorana gitmek, kültürel faaliyetlere katılmak gibi sosyal etkinlikler ya da arkadaş ziyaretleri, oyun oynamak gibi ev içi etkinliklerde zaman ve sıklık bakımından geçen dönemlere göre daha fazla birlikte vakit geçirdikleri ortaya konmuştur (Voorpostel vd., 2010).

Larson (2003)'e göre, çiftler için evliliğin başlarında üzerinde durmaları gereken önemli konulardan birisi de birlikte ve ayrı olarak ne kadar vakit geçirecekleri konusunda bir uzlaşma geliştirmeleridir. Eş adaylarının birlikte veya kendi başlarına geçirdikleri süreler evliliğe karar verme sürecini etkileyebilmektedir (Yılmazçoban, 2011). Birlikte geçirilen daha fazla kaliteli zamanın evlilik uyumuna katkı sağlayacağı ön görülmektedir. Bu bakımdan eşlerin boş vakit için iş vakitlerinde ve kişisel etkinliklerinde ayarlama yapmaları, ortak bir program çıkarmaları, eşlerin birbirlerini hobilerine dahil etmesi ve karşılıklı olarak katılım sağlıklı bir evlilik ilişkisi içinde önem kazanmaktadır.

Çatışma Çözme

Romantik ilişkilerden algılanan doyum çiftler arasındaki ilişki kalitesini ve yaşam doyumunu etkilemektedir. Bununla birlikte yakın ilişkilerin getirdiği bir arada oluş ve duygusal bağ doğası gereği çatışmaları da beraberinde getirmektedir. Mackey vd. (2000)'e göre, evlilikte çatışma çiftlerin kişisel farklılıklarından ve buna eşlik eden olumsuz duyguların çözülmemesinden kaynaklanan ilişkiyi yıpratıcı etki olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte çatışmalar ilişkilerin bütünlüğüne tehditten çok daha kaliteli bir uyum için hızlandırıcı etki sağlar.

Kurdek (1994b) çiftler arası çatışma ve çatışma çözme ile ilgili gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında dört farklı çatışma çözme stili belirlemiştir. Bunlar olumlu problem çözme (positive problem solving), çatışmaya girme (conflict engagement), geri çekilme (withdrawal) ve boyun eğme (compliance)'dir. Olumlu problem çözme stili(positive problem solving), çiftlerin her ikisinin de yararına olacak şekilde uzlaşmaya varmak için sorun üzerinde müzakere etmeyi içerir. Her iki benlik için yüksek farkındalık ve ilgiyi göstermektedir. Çatışmaya girme (conflict engagement) karşındakine saldırarak, öfke patlamaları geçirerek, aşağılayıcı sözler sarf ederek küçük düşürme davranışları içermektedir. Bu davranışı gerçekleştiren için karşısındaki bireye yönelik ilgisi az ancak kendi benliği için yüksek bir algıya sahiptir. Geri çekilme (withdrawal), çiftlerin birbirlerine mesafeli olarak problemi konuşmaktan kaçınmaları

ve çatışma ortamı yaratmak istememe durumudur. Her iki taraf için de hem kendilerine hem karşıdaki partnerine düşük ilgi içerir. Boyun eğme (compliance) davranışı ise çiftlerden birisinin çatışmayı sonlandırmak, daha fazla tartışma olmasını önlemek adına kendi fikrini sunmadan ortaya koyulan herhangi bir çözüm yolunu kabul etmesidir. Bu bakımdan kendine yönelik düşük, karşıdakine yönelik yüksek ilgiyi içermektedir. Araştırmalar çatışmaya girme stiline sahip çiftlerin en düşük evlilik doyumuna sahip olduklarını göstermektedir. İkinci ve üçüncü en düşük evlilik doyumuna sahip olan çiftler sırasıyla geri çekilme ve boyun eğme davranışı sergileyen çiftlerdir. Problem çözme stili ise evlilik kalitesinin en önemli yordayıcısıdır (Kurdek, 1994b; Missotten vd., 2018; Wagner vd., 2019).

Aile Yaşam Stresörleri

Aile sistemi üyelerinin birbirleri ile sürekli etkileşim içinde oldukları ve aile fonksiyonlarını sorunsuz bir şekilde yerine getirmek için bir arada çalışan yapıyı ifade etmektedir. Aile bir sistem olarak çalıştığında her bir bireyin yerine getirmesi gereken görevleri ve sorumlulukları bulunmaktadır. Parçalardan birisi düzgünce çalışmadığında sistemde bir arıza olduğu gibi aile sistemi de sorun çıkaran parçalara, durumlara ve işleyişi bozan dışsal uyarıcılara duyarlı hale gelmektedir. Aile stresi aile sisteminin olağan akışına bir müdahaledir. Bu stres faktörleri ortaya çıktığında aile stresörleri olarak adlandırılır (Zimmermann ve Johannes, 2020).

Bir sistem olarak aile, fonksiyonlarının aksamasına neden olacak ve iç dengesini bozacak faktörleri engelleme eğilimindedir. Stres gibi aile sistemini farklı yönlerden etkileme potansiyeline sahip bir tehdit unsuru bu durumda ele alınarak ortadan kaldırılmaya çalışılır. Kimi aileler işlevsellikleri ölçüsünde bunu sağlıklı yollardan ele alarak gidermeye çalışırken kimi aileler stresle başa çıkmada sağlıksız yollar kullanırlar veya başarısız olurlar. Ailelerin günlük yaşam içinde birçok stres kaynakları olabilmektedir. Beklendik aile stresleri olarak da adlandırabileceğimiz bu en yaygın stres kaynakları (1) *ekonomik ve finansal nedenler*, (2) *çocuk davranışları ve disiplin*, (3) *çiftlerin beraber geçirdikleri yetersiz zaman*, (4) *ailede*

sorumlulukların paylaşılmasında eksiklik, (5) çocuklarla iletişim, (6) yetersiz aile zamanı etkinlikleri şeklinde sıralanmaktadır (Curran, 1987).

Bununla birlikte aniden gelişen ve ailede şok etkisi yaratan stres kaynakları beklenmedik aile stresörleridir. Bunlardan ilki tesadüflerdir. Yaşam döngüsü içinde öngörülmeleyen bazı olaylar tesadüflerdir. Beklenmedik diğer stres kaynakları fiziksel veya psikolojik travmalardır. Bu travmalar deprem, kasırga, salgın gibi doğal afetler veya şiddet içeren suç veya fiziksel istismarlar da olabilir. Beklenmedik aile yaşam stres kaynaklarının ortak özelliği ani gerçekleşmesi ve ailenin bununla baş etme gücünü aşıyor olmalarıdır (Gladding, 2012).

COVID-19 Pandemisi, ani ve beklenmedik şekilde ortaya çıkışı ile birlikte toplumlar, aileler ve çiftler için sağlık, ekonomi, psikoloji gibi alanlarda çeşitli sorunları ve stres kaynaklarını görünür kılmıştır. Bu bakımdan aile stresörü olarak değerlendirilebilecek olan COVID-19 Pandemisi'nin etkileri aile sistemi içinde öncelikle evli bireyleri tehdit etmektedir. Aile kurumunu oluşturan ebeveynlik ve eş sistemleri düşünüldüğünde, evli çiftler finansal konular, iletişim, sınırlar, sağlık, çift ilişkileri gibi birçok konuda başa çıkma ve evliliklerini sürdürme çabası içinde oldukları düşünülebilir. COVID-19 Pandemisi'nde evli bireylerin ilişkilerindeki deneyimlerini bu manada ele almak evlilik nitelikleri ve çiftlerin ilişkileri üzerinde fenomenolojik bir bakış açısı oluşturması bakımından önem arz etmektedir.

COVID-19 Pandemisi'nde Evli Bireyler ve Çift İlişkileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazına bakıldığında COVID-19 Pandemisi'nde aile, eş ve çift ilişkileri ile ilgili farklı değişkenleri ele alan nicel, nitel ve karma desenli ulusal ve uluslararası çalışmalar gerçekleştirildiği görülmektedir. COVID-19 Pandemisi ile ilgili özellikle erken döneminde yapılan çalışmalarda bireylerin kaygı, stres, psikolojik sıkıntı ve depresyonda artış, iyi oluş algılarında azalmalar ve ruh sağlığı açısından tehdit olduğu görülmüştür (Bakıoğlu vd., 2021; Brodeur vd., 2021; Lakhan vd., 2020; Pierce vd., 2020). Aileler ile ilgili ise aile ilişkilerinde bozulmalar, özellikle tam kapanmalarda ev içi ve kadına şiddetin arttığı, ebeveyn

depresyonunda artış, ebeveynlik kalitesinde düşüş gibi bulgulara ulaşılmıştır (Bourgault vd., 2021; Feinberg vd., 2021; Foley vd., 2021; Peltz vd., 2021; Sánchez vd., 2020). Bu çalışmalardaki bulguların aksini gösteren aile ve eşler arasında ilişkilerin güçlendiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (ör., Fleming ve O'Hara, 2020). Bulguların çelişkili olmasının sebebi özellikle eşlerin birbirine olan destekleri gibi sosyal destek mekanizmaları, pozitiflik, ekonomik güvenceler, açık aile iletişimi, romantik ilişki içinde olma gibi değişkenlerin olması olabilir (He vd., 2021; Hussong vd., 2021; Purba vd., 2021). Genel olarak pandeminin insanlar üzerinde tek taraflı değil hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olduğu ortaya konmuştur (Jiang vd., 2022).

COVID-19 Pandemisi'nde aile ve çift ilişkileri ile ilgili gerçekleştirilen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin COVID-19 salgınının aile içi şiddete etkisini incelemek için Demircioğlu (2021) tarafından 18-65 yaş arası 215 katılımcı ile gerçekleştirilen nicel bir çalışmada katılımcıların çoğunun ev içi rol paylaşımı, aile üyelerinden gelen baskıcı yaklaşım, tahammülsüzlük gibi nedenlerden kaynaklanan tartışmalar yaşadıkları ancak çoğunun ekonomik, fiziksel ve psikolojik şiddet yaşamadıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte kadınlar ve çocukların psikolojik şiddete daha fazla maruz kalırken, erkeklerin ekonomik şiddet yaşadıkları ortaya konmuştur. COVID-19 salgını sürecinde ilişki doyumu ve ilişki hoşnutsuzluğunun Artan vd. (2021) tarafından ele alındığı bir çalışmaya romantik ilişkisi olan 411 birey katılmıştır. Genel olarak katılımcıların ilişki doyumlarının yüksek ve ilişki hoşnutsuzluklarının düşük olduğu belirlenmiştir. Birlikte geçirilen süre arttıkça, yaş arttıkça ve sosyal güvencenin olmadığı durumlarda ilişki hoşnutsuzluklarının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. İlişkilerinin olumlu etkilendiğini düşünen katılımcıların pandemi ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini düşünenlere göre ilişki doyumları daha yüksek, ilişki hoşnutsuzlukları daha düşüktür. Işık ve Kaya (2022), COVID-19 karantinası sırasında algılanan stres, çatışma çözme stilleri, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler ile ilgili bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın katılımcı grubunu 511 evli çift oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kadınların erkeklerden, çocuğu olmayanların çocuğu olanlardan,

düşük gelirli olanların yüksek gelirli olanlardan algıladıkları stresin daha yüksek olduğu görülmüştür. Eş desteği ile ilgili bulgulara bakıldığında ise gençlerin, erkeklerin, aynı lisans derecesinden mezun olanların, çocuğu olmayanların, yüksek ve orta gelirli olanların eş desteği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı değişkenlerin evlilik doyumu düzeyi üzerinde de benzer sonuçlar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Başaran ve Aksoy (2020) tarafından ülkemizde COVID-19 Pandemisi sürecindeki aile içi yaşantılarını ele almak adına nitel desenli gerçekleştirilen bir çalışmada anne-babaların hem olumlu hem olumsuz yaşantılar deneyimledikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Olumlu yaşantılar temasının altında artan aile içi etkileşim kategorisi yer almıştır. Aile içi etkileşim kategorisini oluşturan alt kategoriler ise artan etkileşim aktiviteleri, artan etkileşim süresi ve baba katılımıdır. Artan etkileşim aktivitelerinde anne-babalar beraberce ve çocuklarıyla yaptıkları aktivitelerde bir artışın olduğunu, kitap okumak, yemek yapmak, film izlemek, sanat aktiviteleri yapmak gibi etkinlikler gerçekleştirdikleri görülmüştür. Ayrıca temizlik yapmak, ev toparlamak, yemek pişirmek gibi ev içi işleri beraber yaptıklarını ifade etmişlerdir. Artan etkileşim süresi kategorisinde ebeveynler birbirleriyle ve çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmişlerdir. Babalar ise bu süreçte çocuklarıyla yaptıkları etkinliklere ve ev ile ilgili diğer faaliyetlere oldukça zaman ayırmışlardır. Olumsuz yaşantılar temasında ise psikolojik sorunlar kategorisi ebeveyn stresi, teknoloji bağımlılığı ve çocukların davranış problemleri alt kategorileri tarafından oluşturulmuştur. Uyku ve beslenme düzensizliği ise sağlık sorunlarını ortaya koymaktadır. Son olumsuz yaşantı ise uzaktan eğitim sorunlarının oluşturduğu eğitim sorunlarıdır.

COVID-19 Pandemisi'nde evlerde izolasyon uygulamalarının aile ve evlilik üzerine etkisini araştırmak üzere Kaya ve Işık (2021) tarafından gerçekleştirilen fenomenolojik bir çalışmada COVID-19 Pandemisi'nin aile ve evlilik yaşantısı üzerine olumlu ve olumsuz etkileri olmak üzere iki kategori belirlenmiştir. Aile ve evlilik yaşantısı üzerine olumsuz olarak değerlendirilen kategori altında ruhsal etkiler, sosyal ve günlük yaşam üzerine etkiler, çocuklar üzerine etkiler ve aile ve evlilik yaşantısı üzerine etkiler olmak üzere 4 tema

belirlenmiştir. Aile ve evlilik yaşantısı üzerine olumlu olarak değerlendirilen kategori altında ise yaşam önceliklerinin değişmesi ve yaşamı anlamlandırma bununla birlikte evlilik yaşantısında eşler arası paylaşımın artması temaları elde edilmiştir. Bu çalışmada olumsuz olarak nitelendirilen kategori altında artan stres ve ekonomik sorunlar eşler arası iletişim bozukluğu ve çatışmalara yol açtığı belirtilse de buna karşın zorlu süreçlerde eşler arası destek ve paylaşımın artmasıyla aralarındaki bağı kuvvetlendiren olumlu yönlerinin de olduğunu göstermektedir.

Pandemide çift ilişkilerinin doyumu ile ilgili tarafından James vd. (2022) yapılan çalışma COVID-19'un çoğu birey için ilişki doyumunda düşüş yaşadığını göstermektedir. Yine aynı şekilde pandemi sebebiyle evden çalışmak zorunda kalan çiftlerde genel olarak aile ilişkisinde doyumun düştüğünü göstermektedir. Ancak babaların aile memnuniyeti kısa süreli çalışmaya geçtikten sonra artış göstermiştir (Möhring vd., 2020). COVID-19 sebebiyle çiftler bir dereceye kadar çatışmalar yaşadıklarını ifade etseler de sıklıkla COVID-19 nedeniyle çatışma yaşayan çiftler romantik ve cinsel ilişki sıklıklarında çatışma yaşamayan çiftlere kıyasla daha fazla düşüş yaşadıklarını bildirmişlerdir (Luetke vd., 2020). Pandemi sürecinde çiftlerin ilişkilerinin COVID-19'un getirdiği ekonomik, izolasyon, belirsizlik gibi dışsal stres unsurların olumsuz etkilenebildiği bununla birlikte bu durum karşısında sağlıklı bir çift ilişkisinin koruyucu etki ettiği söylenebilir. Örneğin benzer COVID-19 endişe seviyesine sahip çiftlerde tatmin edici bir ilişki içerisinde olan çiftlerin olmayanlara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş içinde oldukları, stresle başa çıkmada ikili başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıkları ve daha açık iletişim kurdukları ortaya konmuştur (Donato vd., 2021).

İspanya'daki karantina uygulamaları sırasında birey, çift ve ebeveyn işlevlerine ilişkin Günther-Bel vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen karma desenli diğer bir araştırma ise bireysel, çift ve aile işlevleri; karantinanın çift ve aile ilişkilerine olumlu ya da olumsuz etkileri; çocuklu ve çocuksuz çiftler arasındaki farklar göz önünde bulundurarak pandemideki ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışmaya 18 yaş üzerindeki İspanyada yaşayan 407 birey

katılmıştır. Katılımcılar karantina sırasında aile ve çift dinamiklerinin değiştiğini belirtmişlerdir. Yapılan görüşmelerle birlikte aile ve çift ilişkilerine yönelik olumlu ve olumsuz temaları açığa çıkarmıştır. Algılanan gelişmeler arasında aile (yeniden) bağlantı ve onay; daha iyi iletişim dinamikleri; duygu paylaşımı ve sevgi ifadeleri; karşılıklı destek ve görev dağılımı gibi artan ekip çalışması ruhu; bireysel ve ortak ihtiyaçlar arasındaki denge gibi temalar yer almaktadır. Algılanan bozulmalar arasında ise geniş aile ilişkilerindeki azalma, aile üyeleri arasında izolasyon ve daha az çift zamanı gibi yalnızlık ve çift/aile arasındaki mesafeyi deneyimlemek teması; çatışma atmosferi; bilgi kirliliği, ekonomik belirsizlik ve hastalık korkusu gibi olumsuz beklentiler; bireysel ve ortak ihtiyaçlar arasındaki dengesizlik bulunmaktadır. İyileşme temalarının genel yaygınlığı (%61,7) bozulma temalarının yaygınlığından (%41,0) daha fazladır. Ayrıca karantina esnasında evde çocuğu olmayan çiftler daha fazla çift uyumunun arttığını bildirmişlerdir.

Pandemi özellikle tam kapanmaların uygulanması ile çalışma hayatında evden çalışma, yarı zamanlı çalışma ya da işten çıkarılma gibi sonuçları olmasıyla anne-babaların evlerde daha fazla vakit geçirmelerine neden olmuştur. Evlerde daha fazla vakit geçirilmesi ev işi yükünü her iki eş içinde artırmıştır ancak kadınların erkeklerden daha fazla ev içi yükü üstlendiği görülmektedir. Bununla birlikte babaların çocuk bakım süreleri artmıştır (Craig ve Churchill, 2020). Aynı konu ile ilgili Waddell vd. (2021) tarafından COVID-19 karantinası sırasında cinsiyete dayalı iş bölümü, ilişkideki sorunlar ve memnuniyet üzerine 157 çiftin katılımıyla yapılan çalışmada da ebeveynlik ve ev işlerinin çoğunluğunun kadınlar tarafından yapıldığı, erkeklerin ise daha fazla ücretli iş ve kişisel zaman geçirmekle meşgul oldukları görülmüştür. Karantina uygulamaları erkeklerin ev işlerini ve ebeveynliği paylaşmasındaki imkânları sağlıyor gibi gözükse de çiftler, kadınların COVID-19 karantinası sebebiyle artan ev içi iş yükünün daha fazla muhatabı olduğu konusunda hemfikirdirler. Yine de kadınlar erkeklerden ev işi yükünden daha fazla zaman harcadıkları ve kişisel zaman konusunda ise daha az vakit harcadıklarını ifade etmişlerdir. Ev içi iş yükü, ebeveynlik ve daha az kişisel zaman kadınlar için daha fazla ilişki sorunları ve memnuniyetsizlik riski oluşturmaktadır.

Bununla birlikte birinci bakıcı olan ve tam gün çalışmayan erkeklerde de aynı sorunlarını ortaya çıkabileceğine dair geçici sonuçlar elde edilmiştir.

Salin vd. (2020) tarafından karantina döneminin getirileri göz önüne alındığında ailelerin başa çıkma yollarının neler olduğunu belirlemek için Finlandiya'da gerçekleştirilen karma desenli bir çalışma gerçekleştirilmiştir. En az 18 yaşın altında 1 çocuğu olan 654 ailenin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışma başa çıkma stratejilerinin üç analitik düzeyde konumlandırıldığını ortaya koymaktadır: (1) makro çevre (ücretli işin esnekliği, toplum tarafından sağlanan hizmetler ve destek, sosyal ilişkiler ve resmi olmayan destek); (2) ilişki (günlük uygulamalarla ilgili anlaşmalar, günlük uygulamalarda esneklik, aile zamanı ve aile iletişimi); ve (3) bireysel (kişisel tutum, kişisel zaman ve ücretli çalışma standartlarına ilişkin esneklik).

Stars vd. (2020), tarafından Letonya'da çocukları COVID-19'a yakalanmış ailelerle gerçekleştirilen nitel çalışmada bu döneme dair çeşitli temalar ortaya konmuştur. Aile ilişkileri ve günlük rutin açısından ele alındığında ilk tema yeni bir deneyim olarak aile içi ilişkilerdir. Aileler COVID-19 nedeniyle karantina uygulamalarını yeni bir deneyim olarak tanımlamıştır. Uzun süre aynı mekânı paylaşmak zaman zaman aile üyeleri arasında gerginliğe neden olsa da aileler aile içi ilişkiler bakımından bir bozulma ifade etmemişlerdir. Diğer bir tema rutin ev işleri ve günlük düzenle ilgilidir. Aileler çocuklarının Covid'e yakalanmış olmalarının rutin ev işlerini yerine getirmede büyük bir sorun yaratmadığını ifade etmişlerdir. Aile içi ilişkilerle ilgili olarak ele alınabilecek son tema ise boş zaman çokluğudur. Aileler boş zamanlarını birlikte yeni oyunlar oynayarak, film geceleri düzenleyerek, online görüşmeler yaparak, yemek pişirerek ve bahçede çalışmak gibi aktivitelerle değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu araştırmanın amacı, COVID-19 Pandemisi'ni deneyimlemiş evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerini ele almaktır. Bu bölümde araştırmanın türü, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve veri analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Türü

Evli bireylerin COVID-19 Pandemisi döneminde çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma nitel desenedir. Nitel araştırma, incelediği olayları doğal ortamlarında veya bağlamlarında gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerini kullanarak anlamayı ve çıkarım yapmayı amaçlayan araştırma türü olarak tanımlanabilir (Klenke, 2016). Nitel araştırmalar sosyal olguların bir kesitini ele alarak o âna dair kişilerin öznel bakış açılarını ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal yapıları ve süreçleri ortaya koymayı amaçlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Creswell (2007), nitel araştırma desenli araştırmalarda kullanılan anlatı çalışması, fenomenolojik (olgubilim) çalışma, kuram oluşturma çalışması, etnografik çalışma ve durum çalışması olmak üzere beş yaklaşımdan bahsetmiştir. Bu araştırmada ise olgubilim yaklaşımı kullanılmıştır. Olgubilim yaklaşımı, kişinin bir olayı ya da yaşantıyı nasıl deneyimlediğini ve nasıl anlamlandırıldığını keşfetmeye odaklanmaktadır (Patton, 2014). Bu araştırmada COVID-19 Pandemisi sürecini eşleriyle birlikte deneyimlemiş olan bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinin ortaya konması hedeflenmektedir.

Olgubilim araştırmalarında en çok kullanılan yöntem görüşmedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Görüşmeler bireylerin deneyimlerine yönelik bilgi, duygu ve düşüncelerini aktif olarak ifade ettikleri bir yöntemdir, kişilerin yaşadıkları olayları ve olaylara yükledikleri anlamları belirlemek amacıyla gerçekleştirilir (Seidman, 2006). Görüşmelerden elde edilen verilerde sıklıkla tekrarlanan ifadelerden olay ve olgulara yönelik kodlar çıkarılır. Bu kodlar

sınıflandırılarak belirli tema ve alt temalara ulaşılır. Bu bulgular bir bütün olarak yorumlanır (Braun ve Clarke, 2006). Bu araştırmada da araştırma türüne uygun olarak bahsedilen süreçler takip edilmiştir. Takip eden diğer başlıklarda araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine dair bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Nitel araştırmaların doğası gereği örneklem büyüklüğü ile ilgili seçim yapılırken net bir kural bulunmamaktadır. Ayrıca amaç bir olay veya olgu hakkında katılımcılardan derinlemesine bilgi edinmek olduğundan örneklem büyüklükleri daha küçük olma eğilimindedir. Örneklem büyüklüğünü belirlerken önemli olan araştırmanın konusu, amaçları, güvenilirlik kriterleri ile birlikte zaman ve kaynak bakımından uygun olmasıdır (Büyüköztürk vd., 2014; Mertens, 2010). Ayrıca bu tür çalışmalarda örneklem büyüklüğü araştırmanın odağı, veri miktarı ve kuramsal örnekleme gibi ilkeler göz önünde bulundurulmalıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu doğrultuda bu araştırmanın deseni, araştırma problemi, amacı ve ayrıca veri toplama sürecine ilişkin maliyet ve zaman kaynakları göz önüne alındığında 6'sı kadın, 7'si erkek toplam 13 katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiştir.

Nitel araştırmalarda araştırma problemini anlamak ve analiz etmek amacıyla bu amaca yönelik en iyi şekilde katkı sağlayacak katılımcılar veya materyaller amaçlı olarak seçilmektedir (Creswell, 2014). Amaçlı örnekleme yönteminin amacı ve gücü derinlemesine çalışma için zengin bilgi kaynağı sağlayacak kişileri ve materyallerin seçilmesidir. Bilgi açısından zengin vakaları incelemek ampirik genellemelerden ziyade derin bir anlayış ve içgörü sağlar. Nitel araştırmalarda amaçlı örnekleme yöntemlerinde: aykırı örnekleme, maksimum çeşitlilik örnekleme, benzeşik örnekleme, kartopu veya zincir örnekleme, ölçüt örnekleme gibi yöntemler bulunmaktadır (Patton, 2014). Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik yöntemi kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik örneklemesinde farklı özellikteki bireylerin aynı olayları deneyimleme sonucunda ortak noktaları belirlemek amaçlanır (Marczyk vd., 2005). Bu çalışmada evli bireylerin farklı meslek

sahibi olma, yaş, evlilik süreleri, sosyoekonomik durum, farklı şehirde ikamet etme gibi unsurlar göz önünde bulundurularak maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Ancak katılımcıların pandemi öncesinde (Mart 2020) tarihinden önce evlenmiş olmaları bir ölçüt olarak alınmıştır. Bu çalışmada maksimum çeşitliliği sağlayacak şekilde 13 katılımcı ile görüşmeler yapılmıştır.

Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan 6’sı kadın ve 7’si erkek olmak üzere 13 katılımcının her biri için bir kod (Kadınlar için K1-K6; Erkekler için K7-K13) verilmiştir. Katılımcılardan 1’i (%7) İzmir, 2’si (%15) Ankara, 8’i (%61,5) Konya, 1’i (%7) İstanbul ve 1’i (%7) Şanlıurfa kentlerinde yaşamaktadır. Katılımcıların yaşları 26 ile 71 arası değişmektedir. Yaş ortalaması 40’tır (SS = 15.17). Katılımcıların evlilik süreleri ise 2,5 yıl ile 50 yıl arasında değişmektedir. Ortalama evlilik süreleri ise 16 (SS = 17.07) yıldır.

Tablo 1

Kişilere Ait Demografik Bilgiler

Kod	Cinsiyet	Yaş	Meslek	SED	Evlilik Süresi	Çocuk Sayısı	COVID-19 Geçirme Durumu	Hastaneye Yatış
K1	Kadın	46	Ev Hanımı	Yüksek	25 Yıl	3	Evet	Hayır
K2	Kadın	32	Temizlik Görevlisi	Orta	10 Yıl	2	Hayır	Hayır
K3	Kadın	26	Eczacı	Orta	2,5 Yıl	-	Evet	Hayır
K4	Kadın	29	Ev Hanımı	Düşük	8 yıl	2	Evet	Hayır
K5	Kadın	71	Emekli	Orta	50 yıl	2	Hayır	Hayır
K6	Kadın	49	Ev Hanımı	Orta	29 Yıl	2	Evet	Hayır
K7	Erkek	26	Mühendis	Orta	4 Yıl	-	Evet	Hayır
K8	Erkek	38	Hukuk Personeli	Orta	3,5 Yıl	1	Evet	Hayır
K9	Erkek	33	İdareci	Orta	3,5 Yıl	-	Evet	Hayır
K10	Erkek	42	Fotoğrafçı	Orta	7 Yıl	1	Hayır	Hayır
K11	Erkek	36	Öğretmen	Orta	12 Yıl	3	Evet	Evet

K12	Erkek	26	Sosyal Çalışmacı	Orta	3 Yıl	1	Evet	Hayır
K13	Erkek	69	Emekli	Düşük	49 Yıl	2	Evet	Hayır

Toplam 10 (%77) katılımcı COVID-19 hastalığı geçirmiştir, içlerinden 1'i (%7) hastanede tedavi olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların COVID-19 Pandemisi'ni eşleriyle birlikte geçirme deneyimlerini detaylı bir şekilde incelemek amacıyla yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bunun için yarı-yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır.

Yarı-yapılandırılmış Görüşme Formu. Bu çalışmada temel veri toplama aracı olarak katılımcılarla yapılan görüşmeler kullanılmıştır. Görüşme esnasında olay örüntüsünü belirli bir sıra ile ele almak amacıyla "Yarı-yapılandırılmış Görüşme Formu" (Ek-A) hazırlanmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için (yaş, meslek, cinsiyet, ikamet edilen şehir vb.) bilgileri ve araştırmanın konusuna yönelik (evlilik süresi, COVID-19 hastalığını geçirme durumu) sorular yer almaktadır. İkinci bölümde alanyazın taranarak pandemi öncesi ilişkiler, pandemi sürecinde ilişkiler ve normalleşme döneminde ilişkilere yönelik sorular belirlenerek görüşme formu taslak olarak hazırlanmıştır. Bu taslak iki farklı devlet üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde görev yapmakta olan daha önce COVID-19 Pandemisi ile ilgili nitel bir çalışma yapmış olan üç uzmana gönderilerek uzman görüşü talep edilmiştir. Uzman görüşleri doğrultusunda tez danışmanı ile görüşme sorular üzerine değerlendirmeler yapılmış ve bütün dönütler ele alınarak yeni düzenlemeler yapılmıştır. Örneğin COVID-19 Pandemisi'ni eşlerin beraber geçirip geçirmedikleri ile ilgili soru görüşme sorularının başına alınmıştır. Karantina döneminde günlük rutinin nasıl değiştiği ile ilgili soru ise daha kapsamlı bir soru görüşme soruları arasında yer aldığından formdan çıkarılmıştır. Görüşme formunun son halinde 18 soru yer almaktadır. Pandemi döneminde çift ilişkilerine yönelik

değerlendirmeleri incelemek adına bu sorulara ek olarak sonda soruları da oluşturulmuştur. Nihai form için son kez uzman görüşü alınarak görüşmelere başlanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama araçları görüşme formu olarak belirlendikten sonra, katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya katıldıklarını beyan ettikleri “Gönüllü Katılım Formu” (Ek-B) hazırlanmıştır. Araştırmanın amacı, konusu, araştırmacı iletişim bilgileri katılımcıların haklarının yer aldığı bu bilgilendirilmiş onam formu Ek-B’de yer almaktadır.

Örneklem grubu, sosyoekonomik durum, yaş, evlilik süresi, meslek, ikamet edilen şehir gibi farklı değişkenlerle maksimum çeşitliliği sağlayacak şekilde araştırmacının çevresinden seçilmiştir. Veriler normalleşme dönemi içinde pandemiye dair kısıtlamaların büyük ölçüde kaldırıldığı normalleşme dönemlerinde (Mart-Nisan 2022) elde edilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların isteğine göre Zoom çevrim içi haberleşme uygulaması ya da yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Zoom ile yapılan görüşmelerin verimliliği açısından hem araştırmacı hem de katılımcılar kameralarını açık tutmuş ve sadece ses kaydı alınmıştır. Online görüşmeler için katılımcılara onam formları Google Form üzerinden gönderilmiştir. En uzun süren görüşme 60 dakika en kısa süren görüşme 12 dakikadır. Ortalama görüşme süresi ise 31 (SS = 11.96) dakikadır.

Çevrimiçi yapılan görüşmelerde katılımcıların başka kişiler tarafından rahatsız edilmeyecek bir ortamda görüşmeye katılmaları istenmiş, ses ve görüntü kalitesinin sağlandığı teyit edilmiştir. Bu doğrultuda 8 katılımcı ile çevrimiçi görüşme gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze yapılan görüşmeler ise öncelikle katılımcıların kendi tercih ettikleri ve rahat hissedecekleri ortamlarda gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze görüşme yapılan katılımcı sayısı ise 5’tir.

Tablo 2

Görüşmelere İlişkin Yer ve Süreye Ait Bilgiler

Kod	Görüşme Yeri	Görüşme Süresi (dk)
K1	Çevrimiçi Platform	60
K2	Çalıştığı Kurumda	29
K3	Çevrimiçi Platform	28
K4	Çevrimiçi Platform	37
K5	Çevrimiçi Platform	19
K6	Çevrimiçi Platform	41
K7	Çevrimiçi Platform	36
K8	Çevrimiçi Platform	41
K9	Çalıştığı Kurumda	26
K10	Çay Bahçesinde	25
K11	Çalıştığı Kurumda	29
K12	Çevrimiçi Platform	25
K13	Evinde	12

Görüşmeler sonucu ortaya çıkan ham verilerin tematik analizi için alınan ses kayıtları bilgisayar ortamında yazıya geçirilmiştir. Görüşmelerin yazıya aktarılma işleminden sonra ham veriler tematik analiz ile analiz edilmiş, ardından bulgular tartışılmıştır. Tematik analiz ile ilgili detaylı açıklamalar bir sonraki bölümde ele alınmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, araştırma deseninin doğasına uygun olarak tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz ile verilerdeki tekrar eden ve benzer ifadeler belirlenir. Bu benzer ifadeler incelenerek bazı kavram ve temalar altında toplanır. Araştırmacı bu kavram ve temaların anlamlarını ayrıca ilişkilerini bir bütün olarak analiz ederek çıkarımlarda bulunur (Braun ve Clarke, 2006; Guest vd., 2012).

Verilerin analizi için öncelikle görüşmelerden elde edilen ses kayıtları bilgisayar ortamında yazıya geçirilerek 33 sayfalık ham veri elde edilmiştir. Daha sonra bu ham veri

üzerinde kodlama çalışması yapılmıştır. Veri seti birkaç kez ve detaylı bir şekilde okunarak tekrar eden ve katılımcılar tarafından üzerinde özellikle durulan ifadeler ve örüntüler birinci kodlama düzeyinde yapısal ve In vivo kodlama yöntemleri kullanılarak kodlanmıştır. Saldaña (2009), yapısal kodlamanın özellikle veri toplama sürecinde standart ve yarı-yapılandırılmış görüşme tekniklerinin kullanıldığı ve araştırmayı belli bir çerçevede ele almak için kullanılan araştırma sorusu olduğunda kullanıldığını ifade etmektedir. In vivo kodlama yöntemi ise katılımcıların doğrudan kendi ifadelerinin kodlanmasıdır. Katılımcılar tarafından tekrar eden ifadeler ise genellikle kalıplara işaret etmektedir (Miles vd., 2014). Bu araştırmanın veri analizinde katılımcıların öznel ifadeleri kodlanarak çalışma grubunun ifadelerine yönelik ortak kalıplar elde edilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında toplanan verilerin tez danışmanı tarafından da bağımsız olarak tematik analiz gerçekleştirilmiş, dolayısıyla analizi yapan kişinin yalnızca görüşmeci olmamasına dikkat edilmiştir.

Kodlama işlemi sonucunda kendi arasında tutarlı ve anlamlı olan kodlar sınıflandırılarak alt temalar, alt temaların da bir araya gelmesiyle temalar oluşturulmuştur. Alt temaların isimlendirilmesinde alanyazın göz önünde bulundurulmuştur. Bu aşamalardan sonra temaların ve alt temaların bir bütünlük içinde değerlendirilerek araştırma sonuçlarını geçerlik açısından yansıtması bakımından uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşü için çeşitli devlet üniversitelerinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde görev yapmakta olan, evlilik ve çift terapisi alanından aynı zamanda nitel çalışmalarla ilgili deneyimi olan 4 uzmandan dönüt alınmıştır. Verilen dönütler doğrultusunda (örneğin pandeminin çift ilişkilerine olumlu ve olumsuz etkileri olmak üzere ayrı olan iki temayı pandeminin ilişkiye etkileri olarak birleştirmek; olağan akış alt tema ismi ise “rutine dönüş” olarak yeniden isimlendirmek) düzenlenmiştir. Uzmanların ve tez danışmanının dönütleri ile birlikte verilerin analizine son hali verilmiştir. Tematik analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular “Bulgular, Yorumlar ve Tartışma” başlığı altında sunulmuş ve alanyazın bilgileri doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Bilimsel çalışmalarda araştırmaların geçerlik ve güvenirligi araştırmanın desenine göre farklılık göstermektedir. Bu bakımdan nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik nicel araştırmalardan farklı yöntemlerle ele alınmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Nicel çalışmalarda kullanılan geçerlik ve güvenilirlik kavramları nitel çalışmalarda inandırıcılık (trustworthiness) olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda iç geçerlik, dış geçerlik ve araştırma güvenirligi kavramları; inandırıcılık, aktarabilirlik ve güvenilebilirlik olarak adlandırılmıştır (Connelly, 2016; Guba ve Lincoln, 1982; Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu araştırmanın geçerlik ve güvenirligi için alınan önlemler bu başlıklar altında verilecektir:

Araştırmanın inandırıcılığı. Bu araştırmada inandırıcılığın sağlanması için uzman incelemesine başvurulmuştur. Uzman incelemesi yapılan araştırma konusu hakkında genel bir bilgiye sahip ve nitel çalışmalarda uzmanlığı olan kişilerin çalışmayı araştırma deseni, veri toplama süreci, verilerin analizi ve yorumlanması gibi aşamalarda incelemesi ve geri bildirimde bulunmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu doğrultuda tez danışmanı araştırmanın konusu, deseni, görüşme formunun hazırlanması, bulguların analiz edilmesi ve yorumlanması aşamalarında, devlet üniversitelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğretim üyeliği görevini sürdüren 4 farklı uzman ise görüşme formunun hazırlanması ve verilerin analizi aşamalarında çalışmayı eleştirel bir şekilde incelemiş ve araştırmacıya pek çok noktada katkı sağlamıştır. Bununla birlikte araştırma bulgularının okuyucular tarafından daha iyi anlaşılması ve kendilerini değerlendirmeleri sağlamak adına araştırmacı tarafından öznel ifadelerini de içerecek şekilde kültürel, sosyoekonomik değişkenler, cinsiyet gibi farklı değişkenler açısından yorumlanmıştır.

Ayrıca görüşmelerin hem çevrimiçi hem de yüz yüze olmak üzere farklı yöntemlerle gerçekleştirilmiş olması; katılımcı grubunun araştırmacının çevresinden seçilmiş olması araştırmanın geçerliliği noktasında sınırlılıklar oluşturmaktadır. Katılımcılar ile profesyonel bir tutum içerisinde görüşmelerin gerçekleştirilmesi; çevrimiçi görüşmelerde kameraların açık

tutularak iletişim unsurlarının olabildiğince şeffaf hale getirilmesi ile bu noktadaki sınırlılıkların en aza indirilmesine gayret edilmiştir.

Araştırmanın güvenilebilirliği. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için öncelikle katılımcı teyidine başvurulmuştur. Yapılan görüşmeler sonunda araştırmacı yapılan görüşmelerde toplanan veriler ile ilgili bir özetleme yapmış ve bunların doğruluğuna dair teyit almıştır. Bu şekilde katılımcılardan yapılan görüşmelere dair duygu ve düşünceleri alınmış ayrıca eklemek istedikleri görüşlerini de ifade etme imkânı bulmuşlardır. Verilerin analizi ve temaların isimlendirilmesi aşamalarında ayrıca uzman görüşüne başvurulmuştur.

Araştırmanın aktarılabilirliği. Nicel araştırmadaki genelleme kavramına denk olarak nitel araştırmalarda aktarılabilirlik kavramı öne çıkmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Aktarılabilirliği artırmak için bulgular kısmında katılımcı ifadelerine doğrudan yer verilmiştir. Ayrıca araştırma grubu seçerken amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Bu sayede hem geneli yansıtacak şekilde tipik olarak ortaya çıkan olay ve olgulara hem de öznel bilgi ve deneyimlere ulaşmak amaçlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Araştırmada Alınan Etik Önlemler

İnsanların dâhil olduğu her araştırma, araştırmacıların etik önlemler almasını gerektirmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Nitel çalışmalar bireylerin hayatlarına dair en özel duygu, düşünce ve deneyimlerini ele aldıklarından etik ilkelerin uygulanması daha çok önem arz etmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışma için etik ilkeler hassas bir şekilde göz önünde bulundurulmuş gerek katılımcıların korunması gerekse araştırmanın kalitesi açısından gerekli önlemler alınmıştır.

Katılımcıların demografik bilgilerine ve kişisel deneyimlerine yönelik veri toplamayı amaçlayan görüşme formu öncelikle Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'na sunulmuş ve komisyon tarafından araştırmanın etik ilkelere uygunluk noktasında gerekli izinler alınmıştır. Görüşmeler, verilerin kaydedilmesi ve analiz edilmesi gibi aşamalarda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'nun etik kriterleri dikkate alınarak yerine getirilmiştir.

Çevrimiçi yapılan görüşmelerde katılımcıların hane halkı tarafından rahatsız edilmeyecekleri bir ortamda oldukları teyit edilmiş ve çevrimiçi toplantı bilgileri her katılımcı için özel oluşturulmuştur. Yüz yüze yapılan görüşmelerde ise katılımcıların kendilerini rahat hissettikleri ve başkaları tarafından rahatsız edilmeyecekleri ev, okul, ofis gibi katılımcıların kendilerinin tercih ettiği ortamlarda görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında katılımcıların her birine bir kod verilmiştir. Toplanan veriler kimlik bilgilerini içermeyecek şekilde bilgisayar ortamında kaydedilmiş, görüşme kayıtları ve deşifreler şifreli bir klasörde koruma altına alınmıştır. Verilerin analizinde veri setlerine sadık kalınmış, analiz dışında herhangi bir sonuca bulgularda yer verilmemiştir. Araştırma bulgularının geçerliliği için uzmanlardan dönütler alınmış ve tez danışmanı ile araştırmanın her aşamasında irtibat halinde olunmuştur.

Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalar yoruma dayalı araştırmalar olduklarından, araştırmacı katılımcılar ile sürekli ve yoğun bir etkileşim içindedir. Bu bakımdan araştırmacılar, yorumlarını şekillendiren ön yargılarını, değerlerini, kişisel geçmişlerini açıkça tanımlamaktadırlar (Creswell, 2014). Belirsizlikler, çeşitli risk unsurları ve irade dışında gerçekleşen hayat olayları karşısında evli çiftlerin ilişkilerini nasıl devam ettirdikleri olgusunun çiftlerin öznel ifadeleriyle değerlendirilmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüş ve bu doğrultuda bir araştırma tasarlanmıştır.

Araştırmacı, araştırma sürecinin başında ilk olarak araştırma ile ilgili gerekli etik onayını almıştır. Bununla veri toplama araçlarının hazırlanması, görüşmelerin gerçekleştirilmesi, verilerin analiz edilmesi ve sonuçların tartışılması gibi bütün aşamalarda etik ilkelere bağlı kalmaya çalışmıştır. Katılımcılar ile görüşme esnasında samimi ve profesyonel bir ilişki kurulmasına özen gösterilmiş, saygı ifadesi olarak "siz" diyerek hitap edilmiştir. Deneyimleri hakkında yargılayıcı ifadeler kullanılmaktan kaçınılmış, görüşme sonunda kendilerine bu araştırmaya katılmayı kabul edip, içten ve samimi bir şekilde

deneyimlerini aktardıkları için teşekkür edilmiştir. Araştırmacının daha önce evlilik ile ilgili bir yaşantısı olmaması, yapılan görüşmelerde katılımcıların paylaşımlarına yönelik daha objektif bir tutum sergilemesini sağlamıştır.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında gerçekleştirilmiş olan tematik analizi sonucunda ulaşılmış olan verilere yer verilmiştir. Tematik analiz sonucunda araştırma problemi kapsamında 4 temaya ve bu temaların altında toplam 12 alt temaya ulaşılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Tematik Analiz Sonucu Elde Edilen Tema-Alt Temalar

Tema	Alt Tema
Pandemi Öncesi Çiftlerin Birlikteliği	Kısıtlı Zaman
	Çiftler Arası İletişim
	Beraber Yapılan Etkinlikler
	Çatışma Nedenleri Çatışma Çözme Yöntemleri
Pandeminin İlişkiye Etkileri	Nitelikli Vakit Geçirme
	Duygusal Bağlılıkta Artış
	Eşlerin Birbirine İlişkin Farkındalıklarının Artması
	Ekonomik Etkiler Sınırların ve Kişisel Alanın Kaybolması
Yeni Normalleşme Sürecinde İlişkiler	Rutine Dönüş
	Pandemideki Kazanımların Sürdürülmesi
Pandemiden Etkilenmeme	

Araştırmanın Bulguları

Bu çalışmada bulgular araştırma problemlerine ait tema ve alt temalara ilişkin verilmiştir. Araştırmanın alt problemlerine ilişkin temalar pandemi öncesi çiftlerin birlikteliği, pandeminin ilişkiye etkileri, yeni normalleşme sürecinde ilişkiler şeklinde yer almıştır. Tablo 3'te sunulan temalara, bu temalara ait alt temalara, kodlarla ilişkili katılımcı ifadelerine ve araştırmacı yorumlarına ilişkin ayrıntılı bilgi aşağıda yer verilmiştir.

Araştırmanın 1'inci alt problemine ilişkin bulgular

Pandemi Öncesi Çiftlerin Birlikteliği. Bu başlık altında katılımcıların pandemi öncesinde (Mart-2020) eşleri ile ilişkilerine dair değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcılara pandemi öncesinde eşleri ile ilişkilerini nasıl tanımladıkları, ne sıklıkla beraber vakit geçirdikleri, eşler arasındaki iletişim ve çatışmaları sorulmuştur. Katılımcılarla görüşmeler sonucunda, eşleri ile birlikte pandemi öncesinde kısıtlı zamanlarda vakit geçirdikleri; aralarındaki iletişimin daha çok günün özeti şeklinde olduğu; çatışmalarının ise duygusal beklenti, maddiyat ve çeşitli günlük sebeplerden dolayı kaynaklandığı; çatışma çözme yöntemleri olarak ise pozitif çatışma çözme ve kaçınma, uyma, boyun eğme davranışlarının sergilendiği bulunmuştur. Tablo 4'te bu temaya ait alt temalara yer verilmiştir:

Tablo 4

Pandemi Öncesi Çiftlerin Birlikteliğine İlişkin Alt Temalar

Alt tema
Kısıtlı Zaman
Çiftler Arası İletişim
Beraber Yapılan Etkinlikler
Çatışma Nedenleri
Çatışma Çözme Yöntemleri

Tablo 4 incelendiğinde pandemi öncesinde evli bireylerin eşleri ile ilişkilerine dair görüşleri; kısıtlı zaman, çiftler arası iletişim, beraber yapılan etkinlikler, çatışma nedenleri ve çatışma çözme yöntemleri alt temaları altında toplanmıştır. Aşağıda kısıtlı zaman alt temasına ilişkin katılımcı ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“İşim çok yoğun. 6 gün çalışıyorum. Sadece Pazar günüm boş. O gün de aile ziyaretleri ile geçiyordu. İkimizin de ailesi burada. Bu sebeple 7 gün dolu dolu geçiyordu. Yani birbirimize çok vakit ayıramıyorduk. Sadece akşamları bir araya geliyorduk. İşim de yorucu olduğu için yemek ye, çay iç, yat oluyordu.” (K9)

“İkimizde çalıştığımız için genelde hafta sonu vakit geçirirdik. İkimizin de özel işleri olduğu için haftanın birinde olsak diğerinde olamazdık. Yani boş vakitlerimiz çok uymazdı. Bir hafta uysa diğer hafta olmazdı.” (K2)

“Eşim sosyal birisi. Çevresi geniş. Ben de öyleyim evdeyim ama. Arkadaşlarıyla sürekli buluşurdu. Bizi ihmal etmezdi ihtiyaçlarımızı hallederdi ama ben daha çok evde bulunsun isterdim. Bazen saplantı gibi oluyordu. Baskı yapıyordum çocuklarla bunu yap gibi. İşinden dolayı sadece kahvaltıda görüşebiliyorduk. Hafta sonu da doluydu.” (K4)

“Ben yoğun çalışan biriyim ailemle fazla vakit geçiremiyordum. Sabah erkenden çıkıyorum. Akşam eve geldiğimde de akşam dersleri oluyordu, dergi tasarım gibi uğraşlarım da var. Bu yüzden eşimle çocuklarımla az vakit geçirebiliyordum. Evde olduğum dar vakitte anca eşimle küçük çocuğu uyuttuktan sonra yatana kadar olan o kısa vakitte muhabbet edebiliyordum.” (K11)

2018’de evlendiğimde okul iş gidip geliyordum yoğun tempom vardı. Sadece Pazar günü boştu. Dinlenecek miyim eşime mi vakit ayıracağım evi bir nevi otel gibi kullanıyordum. Okula gidiyordum ve geliyordum yemek yiyip dinleniyordum.” (K7)

Araştırmaya katılan kişilerin yukarıdaki ifadeleri göz önünde bulundurulduğunda, eşlerin nitelikli bir şekilde birlikte yeterince zaman geçiremedikleri belirlenmiştir. Özellikle yoğun iş temposu katılımcılar için eşleri ile birlikte nitelikli vakit geçirmek için önlerindeki en büyük kısıtlayıcı unsur olarak ortaya konmuştur. Genellikle iş saatlerinin dışında akşam ve hafta sonu tatillerinde bir araya gelen çiftler daha çok birlikte akşam yemeği yemek, çay saati düzenlemek, akraba ve ebeveyn ziyaretleri, televizyon izlemek gibi etkinlikleri gerçekleştirmektedirler. Bu birliktelik nitelikli zaman geçirmekten daha çok günlük ve haftalık rutin işler olarak algılanmaktadır. Hem kadın katılımcıların hem de erkek katılımcıların ifadelerine bir bütün olarak bakıldığında çift olarak birlikte nitelikli vakit geçirmek konusunda bir yetersizlik hissettikleri ve bu durumdan muzdarip oldukları görülmektedir. Ancak K5 ve K13 gibi emekli ve evliliklerinde yaklaşık 50.yılı tamamlamış olan katılımcıların ifadelerinden birlikte vakit geçirmekten daha çok bireysel vakit geçirdikleri görülmektedir: *“Evde herkes kendi halinde olur. İbadetini yapar.”(K5). “Büyük bir kitaplığım var kitap okurdum, belgesel izlerim.” (K13).*

Tablo 4’ye bakıldığında diğer bir alt tema çiftler arası iletişimdir. Bu alt tema kapsamında katılımcılar eşleri ile iletişimlerinin nasıl olduğuna ve aralarındaki iletişimin içeriklerine dair ifadeler yer almaktadır. Aşağıda katılımcı ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“Eşim eve geldiğimde günün nasıl geçti neler yaptın diye sorar hep. İşim biraz meşakkatli ve bazen üzücü olaylar olduğu için çok anlatmak da istemezdim. Ayrıca ailelerimizden de sohbet ederiz biraz yaşlılar. Günün özeti şeklinde oluyor.” (K9)

“Biz normal şartlarda hafta içi beş gün tüm aile bireyleriyle yemek saatinde bir araya gelmeye çok dikkat ediyoruz. O yemek saati bizim için bir toplantı gibiydi günün kritiği yapılır. Neler yaptık başımızdan neler geçti gibi.” (K1)

“Çocuklarımızla ilgili, evimizin ihtiyaçları, alıp verilecekler.” (K5)

“Sağlık, eğitim gibi konulardan, eski hatıralardan konuşurduk.” (K13)

“Kahvaltıda şu olaylar oldu şu kişiler geldi onları anlatırdı. Ben de çocuklarla olan gelişmeleri anlatırdım. Oğlumuz yeni yürüyordu eşim daha önce fark etmediği hareketlerini fark edince ben de bir haftadır yapıyor diyordum o kadar kaçırıyordu gelişimini. Sonrada çocuklarla biraz oynar hemen işe giderdi.” (K4)

Yukarıda katılımcıların ifadeleri incelendiğinde eşlerin genellikle yemek saati, çay içme saati gibi zamanlarda bir arada oldukları, bu zaman dilimi içinde de aralarındaki sohbetlerin gündeme ve iş hayatına dair paylaşımlar olduğu görülmektedir. Katılımcıların eşleriyle iletişimi bu noktada daha çok arkadaş ilişkisi içindeki konuşmalar, günü değerlendirmek veya yeni gelişmeleri haber vermek şeklindedir. Bununla birlikte ev için ortak alınacak kararlarda da katılımcılar eşleri ile konuşmaktadır. Bu noktada eşler arasında iletişimin günlük rutin bir hal aldığı ve belli kalıplar içinde sürdürüldüğü görülmektedir.

Bu tema ile ilgili diğer bir alt tema beraber yapılan etkinliklerdir. Pandemi öncesinde katılımcılar eşleriyle genellikle çalışma saatlerinden geriye kalan zamanlarda özellikle akşam ve hafta sonları beraber vakit geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu alt temada eşler birbirleri ile nasıl vakit geçirdiklerini ve hangi etkinlikleri yaptıklarına dair ifadeler yer almaktadır. Aşağıda bu alt temaya dair katılımcı ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“Dışarıda vakit geçirirdik genellikle. Genelde ben televizyon izlemeyi severdim. Bir ara eşim kitap okurdu ben dinlerdim. O güzel kitap okuyor ben de dinlemeyi seviyorum. Aile toplantıları yapardık pazar günleri. Rahatsız olduğumuz konular, mutlu olduğumuz konular, yapmak istediğimiz şeyler hakkında konuşurduk.” (K8)

“Kitap okuyup film izliyorduk. İki-üç saat anca. Hafta sonu olunca da ailelerimiz yakın olduğu için onlar gelip gidiyor biz gelip gidiyorduk.” (K7)

“Eşimle sürekli vakit geçirmeye çalışıyorduk. Aktivite yapmayı seviyoruz. Köylerde vakit geçiriyoruz. Doğayla baş başa. Sürekli bir iletişim halindeyiz. Gezmeyi yemeyi içmeyi seviyoruz. Aktivite yapmayı çok seviyoruz. Ancak işlerim olmadığı ve eşimin okulu olmadığı zamanlarda yani fırsat bulduğumuzda oluyordu.”(K10)

“Ara ara film izledik ve kitap okurduk.” (K9)

“Biz normal şartlarda hafta içi beş gün tüm aile yemek saatinde bir araya gelmeye çok dikkat ediyoruz. Daha sonra çay saatinde yine eşimle biz salonda olurduk çocuklar arada gelir giderdi. Yani hep beraber vakit geçirirdik.” (K1)

Eşlerin yaptıkları etkinlikler alt temasına ilişkin verilen katılımcı ifadeleri incelendiğinde eşlerin beraber geçirdikleri zamanlarda daha çok birlikte akşam yemeği yemek, çay saati düzenlemek, akraba ve aile büyüklerini ziyaret etmek, film izleme ve kitap okuma gibi etkinlikler yaptıkları görülmüştür. Katılımcıların eşleri ile yapacakları etkinliklere ortak zaman belirleyerek birlikte karar verdikleri ve istekli katılımları söz konusudur. Ancak K6'nın *“Eşimin istediği etkinleri yapardık. Kendi dolaşmak mı istiyor parka mı gitmek istiyor giderdik. Ben başka işlerim var diyemezdim.”* ifadesine göre bir çift olarak bir etkinlik yapmak eşinin gerçekleştirmek istediği etkinliklere çatışma ortamı olmaması adına katılım ile gerçekleşmektedir.

Pandemi öncesi çiftlerin birlikteliğine ilişkin diğer bir alt tema çatışma nedenleridir. Bu alt temada ise katılımcıların eşleri ile ilgili çatışmalarının nedenlerine, sıklığına ve şiddetine dair ifadeler yer almaktadır. Aşağıda ise bu alt tema için katılımcı ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“Tartışmalarımız da şöyle çocuklarımın yetiştirilmesinde çok titiz davranan biriyim. Toplum içine çıkıyorlar meslek sahibi olacaklar bir şeyler üretecekler. Anne-baba olacaklar. Ayı bireyler olacaklar. Temellerinin sağlam olmasına dikkat ettim, eğitimlerini iyi alsınlar diye. Tartışmalarımız bu eğitim konularında olurdu. Ama çok büyümezdi sonuca kavuşurdu. Bizim kavgalarımız genelde sosyal medyadaki tavırları, rahat davranması, istemediğim şeyleri yapması yüzünden olurdu.” (K1)

“Genelde maddiyat ile ilgili sıkıntı oluyordu. Dükkân açmıştık batırdık onunla ilgili kredi borçlarımız vardı. Bazen bana diyordu çok harcama yapıyorsun ben de ona diyordum sen çok harcama yapıyorsun diye. Ekonomik sıkıntılar... Bir de farklı illerden

geldiğimiz için genelde senin annen benim annem konuları oluyor. Gereksiz kıskançlıklarım var bunun da etkisi oluyor.” (K2)

“Yeni evlendiğimiz için de özellikle ara ara oluyordu. Eşimle mizaç özelliklerimiz farklı. Neden konuşmuyorsun muhabbet etmiyorsun gibi sebeplerden çatışmalarımız oluyordu. Ayrıca tartışmaların genel sebebi işimin yoğun olduğundan dolayı eşime yeterince vakit ayıramadığım için.” (K9)

“Evliliğimiz biraz ailevi konulardan dolayı sıkıntılı oldu. Onların getirdiği sıkıntılar oldu. Eşimin ailesi ile görüşmemesi duygusal olarak onu üzüyordu ben bunları anlayışla karşılamaya çalışıyordum.” (K8)

Çatışma nedenleri alt temasına dair katılımcı ifadeleri göz önüne alındığında katılımcıların eşleri ile aralarında ekonomik sebepler, duygusal beklentinin karşılanmaması, aynı amaç doğrultusunda uzlaşma içinde olmama sebebiyle zaman zaman çatışmalar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Görüşmeler esnasında ve katılımcı ifadeleri ile ilgili analizlerde, katılımcıların eşleri ile aralarındaki çatışmaları her ilişkide olan ve şiddetinin yüksek olmadığı çatışmalar olarak nitelendirdikleri belirlenmiştir. Çatışmaların şiddeti arttıkça çiftlerin ilişkiye yönelik algıları da değişmektedir. Bu noktada eşlerin birbirlerine olan bağlılıkları, sevgi ve saygıları zedelenebilmektedir. K1’in bu durum ile ilgili *“Daha öncesinde büyük kavgalar sonunda birkaç defa evi terk etmişim en sonunda da boşanma davası açmıştım. Bu durum onda çok derin izler bıraktı. Toparlanma süreci de zor oldu.”* ifadesine bakıldığında diğer katılımcılardan farklı olarak yaşanan çatışmalarının daha şiddetli olduğu ve bu durumun çift ilişkisi üzerinde daha olumsuz bir etki bıraktığı görülmektedir.

Pandemi öncesi çiftlerin birlikteliğine dair son alt tema ise çatışma çözme yöntemleridir. Bu alt temada çiftlerin yaşadıkları çatışmaları nasıl çözüme kavuşturduklarına dair ifadeler yer almaktadır. Aşağıda katılımcıların görüşlerine örnekler sunulmuştur:

“Ben her zaman konuşmaktan yanayım. Eşim ise buna çok tahammül edemez. Onun hatalarından konuştuğumuz için genelde agresifleşir sesini yükseltir. Ben de hiç sevmem bu durumu. Tartışmamızın üstünden birkaç gün bekleriz soğusun diye, nerede hata yaptık düşünelim diye. Barışma sürecinde çay faslını bıçak gibi keserdim. O günlerden sonra yavaş yavaş tekrar salona geçerim. Onun böyle hafif

şakaları başlar beni tartar. Bende de affetme duygusu ağır bastığından o süreç yavaş yavaş son bulur. Direkt gelip hiçbir zaman benden özür dilemedi.” (K1)

“O genelde evi terk eder benim öyle bir lüksüm olmadığı için evdeyim. Uzaklaşıyor bir süre konuşmuyoruz. Sonra yavaş yavaş aile ortamında barışıyoruz. Çok duygularını belli edemiyor. Özür dilemez ama davranışlarından ben anlıyorum küsmediğini.” (K2)

“Bir güzel söz tebessüm hadi dışarı çıkalım yürüyelim biraz dışarıda yemek yiyelim gibi. Şakalaşma girişimleri gibi. İlk adım benden gelirdi. Yüzde 51 benden gelir. Eşimin de hassas olduğunu bildiğim için sinirli bir hale büründüğünde sessiz kalmayı yeğlerdim tepki göstermeden ve susarak duruyordum. İki taraf ağız dalaşına girince işlerin daha kötüye gideceğini düşünerek sessiz kalıyordum yani. Bir taraf sesini yükseltmişken diğer tarafın sessiz kalması ateşi söndürüyor. Ateş ve su gibi. O sinirle hareket edip pişman olmaktansa düşünerek hareket ediyorum.” (K8)

“Fevri çıkışlar olabiliyordu. Özür dilemeyi biliyoruz. Gururumuz yok. Olumsuz durumu hemen bitirmeye çalışıyoruz. Kimseyle küs kalmak istemem. Eşim çok anlayışlı birisi. Eşit terazi gibiyiz. Minik farkları tolere edebiliyoruz.” (K10)

“Biz konuşabiliyoruz. Birbirimizi tanıyoruz kendimizi birbirimize anlatabiliyoruz. Önceden de ufak tefek sıkıntılar olurdu onlarda hızlıca çözüldü.” (K11)

Yukarıdaki katılımcıların ifadeleri incelendiğinde eşleri aralarındaki çatışmaları çözmek ve çatışma haline son vermek amacıyla problem üzerine konuşarak bir çözüme ulaşma veya kaçınma, uyma ve boyun eğme gibi çeşitli stratejiler kullandıkları belirlenmiştir. Katılımcılardan bazılarının çatışma sonrası genelde sessiz kaldıkları ve durumun yatışması için süre tanıdıkları görülmüştür. Ayrıca K8’in ve kadın katılımcıların (K1 ve K2) eşleri için kullandıkları ifadeler bakıldığında kocaların şakalaşarak ve eşleri ile çeşitli konuları bahane edip iletişim kurmaya çalışarak dolaylı yoldan çatışma halini sonlandırma girişimleri bulunmaktadır. Erkek eşlerin çatışmalarını çözme stilleri, duygularını sözel olarak ifade etmeme, özür dileme davranışı beklentisi olmasına rağmen özür dilememe tutumları dikkat çekmektedir.

K10 ve K11’in ise eşleri ile ilişkilerinde yüksek doyum içinde olduklarını ifade etmişler ve birbirlerine karşı daha fazla pozitif çatışma çözme yöntemlerini kullandıkları ifadelerinden

anlaşmaktadır. Eşleri ile küs kalmamayı veya küslüğü uzatmamayı tercih ettikleri, iletişim unsurlarını kullanarak çatışmalarını ele aldıkları görülmektedir.

Araştırmanın 2'nci alt problemine ilişkin bulgular

2. Tema: Pandeminin İlişkiye Etkileri. Bu başlık altında katılımcıların COVID-19 Pandemisi'nin ülkemizde başlamasından (Mart 2020) yeni normalleşme (Haziran 2021) dönemine kadar olan süreçte çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcılara pandemi döneminde eşleriyle ilişkilerini nasıl tanımladıkları, birlikte nasıl vakit geçirdikleri, bu dönemde karşılıklı olarak birbirlerine yönelik farkındalıkları, özellikle evlerde tam kapanma uygulamalarının getirileri ile ilgili sorular sorulmuştur. Tablo 5'te bu temaya ait alt temalara yer verilmiştir. Katılımcı ifadelerine örnekler ve araştırmacı yorumları aşağıda belirtilmektedir.

Tablo 5

Pandeminin İlişkiye Etkilerine İlişkin Alt Temalar

Alt tema
Nitelikli Vakit Geçirme
Duygusal Bağlılıkta Artış
Eşlerin Birbirine İlişkin Farkındalıklarının Artması
Ekonomik Etkiler
Sınırların ve Kişisel Alanın Kaybolması

Tablo 5 incelendiğinde evli bireylerin pandemi dönemindeki çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri; nitelikli vakit geçirme, duygusal bağlılıkta artış, eşlerin birbirine ilişkin farkındalıklarının artması, ekonomik etkiler, sınırların ve kişisel alanın kaybolması alt temaları altında toplanmıştır. Pandemi öncesinde eşleriyle birlikte çalışma hayatının yoğunluğundan dolayı birbirlerine yeterince vakit ayıramadıklarını ifade eden katılımcılar, pandemi döneminde COVID-19 hastalığından korunma yollarından olan tam kapanma, evlerde izolasyon ve sokağa çıkma kısıtlamaları gibi önlemlerin uygulanmasıyla evlerinde bir aradayken geniş zamanı değerlendirme imkanı bulduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca bu

dönemde eşlerden birisinin veya her ikisinin COVID-19 rahatsızlığı geçirdiği zamanlarda ve genel olarak pandeminin getirdiği belirsizlik içinde birbirlerine duygusal olarak daha bağlı hale geldikleri ortaya konmuştur. Evlerde uzun süre bir arada kalan katılımcılar bu dönemde eşleri ile birbirlerine dair bilmedikleri yeni özellik ve davranışlar fark ettiklerini ifade etmiştir. Pandemi ile birlikte tüm dünyada ortak problemlerden olan ekonomik sorunların katılımcıların çift ilişkilerine zaman zaman olumsuz etkileri olduğu ancak kimi katılımcılarda bu olumsuzlukları eşlerin birbirlerini destekleyerek üstesinden geldikleri görülmüştür. Pandeminin çift ilişkilerine etkileri temasında katılımcıların bu dönemin eşleri ile ilişkilerinde olumsuz olarak nitelendirdikleri nokta sınırların ihlali ve kişisel alanın kaybolmasıdır.

Nitelikli vakit geçirme alt temasında eşlerin pandemi döneminde salgını önleme amacıyla uygulanan tam kapanma uygulamasının, evlerde geçirdikleri geniş zamanı nasıl değerlendirdiklerine ve bu uzun süren bir arada olmanın ilişkilerine nasıl etki ettiğine dair ifadeler yer almaktadır. Aşağıda katılımcı ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“Pandemi döneminde evden çalıştım. Saat sekizde iş başı yapıyordum. Eşim çağırıyordu kahvaltı hazır diye. Beraber kahvaltı yapıyorduk. Öğle arasına kadar yine çalışıyordum. Meyve saati kahve saati yapıyorduk. Eşim bazen yanımda otururdu ya da mutfakta vakit geçiriyordu. Normal çalışma hayatıma benzer bir süreçte değildi. Önceden yorgun geliyordum. Yemek yiyorum sonra kısa bir oturma oluyordu. Pandemi döneminde her an beraberdik. Beraber el sanatları ile uğraştık mesela.” (K7)

“Haftada sadece cumartesi ve pazar gününü deneyimledik. İlk zamanlarda bize çok iyi geliyordu. Yeni evlenmişiz haftanın 6 günü çalışıyoruz. 1 gün evdeyiz işlerimize yetişemiyorduk. O cumartesi günü bizim için çok kıymetliydi. Evdeydik mutfakta bir şeyler yapıyorduk film izliyorduk dinleniyorduk. Bize iyi geldi.” (K3)

“Tam kapanmalar benim için tatil oldu diyebilirim. Biz uzun tatiller hiç yapamadık. Kapanmalar bizim için bir avantaj oldu. Evde güzel vakitler geçirdik. Belki iki yılda yapamadığımız muhabbeti, birlikteliği o kapanmalarda yapma fırsatımız oldu. Uyku düzenlerimiz değişti. Geç kalktık geç kahvaltı yaptık. Günü rahat değerlendirmeye çalıştık. İki güne bir hatta bazen günde iki film izledik. Zekâ oyunları puzzle aldık onları oynadık. Birlikte puzzle yaptık. Bazen kitaplar okuduk. Ev işlerine temizliğe yardım ettim. Yemekleri birlikte yaptık. Mobilyaların yerlerini değiştirdik, kitaplığın yerini değiştirdik yeni düzen yaptık.” (K9)

“Beraber okuma programları yaptık. Çalışma ve aile hayatı okuma oranlarımı düşürmüştü. Ama pandemi ile birlikte bir program çerçevesinde oğlumla eşimle okumalar yaptık. Bununla beraber çok güzel temizlik yapabildim. Eşimle bu konuda uyumlu olduk. Odalarımızın dekorasyonunu dönem dönem değiştirdik. Senelerdir kanepeler aynı yerde duruyormuş hiç farkında değilmişiz. Odalarımız hep yenilendi. Çok haz aldık. Çocuklarımız kendi odalarını dizayn etti. Beraber yemek yapmalarımız arttı. Birimiz soğan soyarken birisi patatesleri halletti mesela bunu büyük bir avantaj olarak görüyorum. İlişkimize en büyük katkısı muhabbet edebildik. Saatlerce konuşabildik. Cinsellik olarak da bize iyi geldi. Hayatın hengamesinde atladığımız bir konuydu. O da düzene girmiş oldu. Çocuklarımızın gelişimi ile ilgili çalışmalarımız düzene girdi.” (K11)

“Aslında gerçek anlamda birbirimizi tanımıyormuşuz. Tanıdığımızı sanıyormuşuz. Kendi kendimize bir şeyler üretmeye başlamıştık. Eşim hep yoğun bir yerlere yetişme çabasıydı. Bu sefer birlikte vakit geçirebildik, beraber ibadet yapabildik. Çocuklarına saatlerce vakit ayırabili. İlk birkaç ay nasıl olacak bu işler diye sürekli düşünüyordu. Daha sonrasında bundan sıyrıldı zihnini eve vermeye bu zamanı güzel geçirmeye yönlendirdi. Bizim için maddi anlamda çok sıkıntılı olsa da ailevi olarak çok olumluydu. Bu da geçecek diyorduk en azından değerlendirelim diyorduk. Beraber temizlik yapıyorduk o çok iyi olurdu. Büyük işleri eşim hallettiği için çocuğumla da eşimle de güzel vakit geçirebildim. Beraber televizyon izledik. Bol bol film izledik belgesel izledik. Bu haller benim çok özlediğim bir durummuş. Benim için avantaj oldu.” (K4)

Yukarıda katılımcıların ifadeleri incelendiğinde özellikle iş hayatının yoğunluğunu sebebiyle eşleri ile birbirlerine yeterince vakit ayıramadıklarını ifade eden katılımcıların pandemi dönemindeki tam kapanma zamanlarında çalışma hayatlarında bazı değişikliklerin olduğu ya da tamamen durduğu görülmüştür. Örneğin K7 ve K9’un ifade ettiği gibi bazı iş yerleri bu dönemde işlerini devam ettirmek adına bir karar alıp çalışanlarına evden online çalışma seçenekleri sunmuştur. Sağlık sektöründe çalışan K3 ise haftanın büyük bir bölümünde çalışmaya devam etmiştir. Katılımcılardan ise K4’ün eşinin iş yeri kısıtlamalarla birlikte faaliyetine ara vermiştir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında pandemi döneminin özellikle tam kapanma günlerinde evlerde uzun saatler birlikte kalmanın eşleriyle nitelikli vakit geçirme fırsatı sunduğu belirlenmiştir. Katılımcıların temizlik yapmak, yemek hazırlamak, film

izlemek, dekorasyon değişikliği gibi aslında günlük rutin sayılabilecek etkinlikleri eşleri ile nitelikli birliktelik için olanak gördükleri ve bu doğrultuda beraber bu tür etkinlikler yaptıkları ifadelerinden anlaşılmaktadır. Bununla birlikte el işi yapmak, zekâ oyunları oynamak, puzzle yapmak gibi yeni hobiler edindikleri de görülmektedir. Katılımcılarla görüşme esnasında katılımcıların sözlü ve sözsüz ifadelerinden, pandeminin ilk dönemlerindeki belirsizliğin getirdiği kaygı atlatıldıktan sonra bu dönemi eşleriyle değerlendirmenin nitelikli vakit geçirme açısından olumlu sonuçlarının olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca tam kapanmalar katılımcılar için ebeveynlik, cinsel hayat, kişisel gelişim gibi eş alt sisteminin işlevlerini düzene sokmak, geliştirmek ve daha kaliteli hale getirmek adına fırsatlar sunduğu görülmektedir.

Bu alt tema bulgularına ait dikkat çekici bir nokta da erkek katılımcıların ve kadın katılımcıların eşlerinin ev işlerine artan bir katılımlarının olmasıdır. Pandemi ev işlerinde rollerin eşler arasında daha adil paylaşılma imkanı sunmuştur. Ancak görüşmelerden ve analiz sonuçlarından anlaşıldığı üzere ev işlerinde artan bir katılım sağlayan erkeklerin pandemi öncesinde de ev işlerine katılımları söz konusudur.

Bu temaya ait diğer bir alt tema duygusal bağıllıkta artıştır. Bu alt temaya ilişkin katılımcı ifadelerine bakıldığında katılımcıların COVID-19 Pandemisi ile başlayan süreç göz önüne alındığında eşleri ile aralarındaki duygusal bağın güçlendiğine dair ifadeler yer almaktadır. Aşağıda katılımcıların ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“Bir de senin eşinden eşinin senden başka kimsenizin olmadığını anladım. Mesela hasta olsa ona bakmak mecburiyetindeyim, ben hasta olsam o bana bakacak. Bunun için iyi ki evliyim dedim. Yanında birinin olmaması ne kadar kötü bir şey. Daha önce eşim için olsa da olur olmasa da olur diyordum. Pandemi ile birlikte iyi ki hayatımda biri var dedim. O bana sahip ben ona. İnsanın aklına yaşlılığı geliyor. Birlikte geçireceğiz vaktimizi. Ben ona o bana bakacak. Mesela daha kötü olsa yatacak biri olsa bakar mıydım, dayanabilir miydim? Sabredemem herhalde diyordum ama sonra dedim ki yok ya o benim çocuklarımla babası. Onun için bakarım diye düşündüm. Bu şekilde pandemi aramızdaki bağı kuvvetlendirdi.” (K2)

“Dışarıdan biri görse bunların evliliği biter herhalde diye düşünürdü. Ama bunun daha sağlam adımların atılmasına neden olduğunu düşünüyorum. Çünkü ne ben bundan sonra boğun eğip her şeye tamam derim ne de eşim bundan sonra beni geçiştirip kendi başına karar alabilir. Ortak alınan kararlarda ise sonucu ne olursa olsun sonucuna razıyız. Bazı musibetler gibi bu da aramızdaki bağı kuvvetlendirmiş oldu.”
(K1)

“Özellikle hasta olduğumuz dönemde birbirimize destek olduk. İşim yoğun olduğundan dolayı pandemideki evden çalışma olanağı bizim için fırsat oldu hastalandığımda yanında kalabildim. Destek oldum yalnız kalmadı daha kolay atlattı. Çünkü babamın yanında hastanede kaldığım için biliyorum. Yalnız olan hastalar için kolay bir durum değildi. Eşimin yanında olmam onu rahatlattı. Onun dinlendiği benim ev işleri ile ilgilendiğim bir dönem oldu. Benim onun yanında destek olmam ona pozitif etki etti.” (K9)

“Eşim çok rahat biridir. Ben COVID olunca normal karşıladı ben diyorum normal karşılıyorsun o kadar normal değil ağlayıp sızlanınca birkaç gün sonra kramp girdi. O da bunu görüp benimle ilgilenince geçti o kramplar. Dedim sonra eğer hastalanırsam eşim bana bakacak. İnsan biraz daha zor zamanları tecrübe edince eşine karşı güveni biraz daha artıyor. COVID sebebiyle bunu deneyimlemiş oldum.” (K3)

“Eşimin sağlık sorunu aramızdaki bağı kuvvetlendirdi. Onun hasta halini görmem, bu böyle devam mı edecek gibi düşünceler oldu. Çünkü çocuğumuzun yanında duramıyordu. On beş gün bebekle beraberdim, her türlü ihtiyacıyla ben ilgilendim. Bu merhamet olarak beni etkiledi.” (K8)

“Birbirimizin çok kıymetli olduğunu anlamış olduk. Ölümü hatırlattı. Ölüm herkes için. Kaybetme korkusu. Beraber yaşlanalım torunlarımızı görelim bahçeli evimiz olsun öyle hayallerimiz oldu. Daha önceki yaşadıklarımız neymiş ki niye sorun etmişiz. Evliliğimiz var gül gibi çocuklarımız var ne saçma şeyleri sıkıntı etmişiz. Hayata sarılalım tadını çıkaralım dedik. Birbirimize tutunacağımız o kadar çok şey varmış da.”
(K4)

Katılımcıların ifadelerine bakıldığında pandemi sürecinin evli çiftler arasındaki duygusal bağlılıkta bir artış sağladığı görülmektedir. Pandeminin getirilerinden olan ölüm, hastalık, maddi zorluklar gibi duygusal manada insanları zorlayan durumlar karşısında katılımcıların en büyük sosyal destekçileri eşleri olmuştur. Katılımcı ifadelerinden anlaşıldığı üzere bu süreçlerin deneyimlenmesi ile birlikte katılımcıların eşleri ile olan ilişkilerine yönelik

güven tazeledikleri ve bundan sonraki süreçte de ilişkiyi sürdüreceklerine olan inançlarını pekiştirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcılar bundan sonraki farklı zorlu hayat olayları karşısında tecrübe kazandıklarını ve hem birbirlerine hem de yaşanan olaylara karşı toleranslarının arttığını ifade etmişlerdir.

Bu temaya ait diğer bir alt tema, eşlerin birbirine ilişkin farkındalıklarının artması alt temasıdır. Bu başlık altında katılımcıların eşleriyle birlikte geçirdikleri COVID-19 Pandemisi sürecinde birbirlerine karşı edindikleri yeni farkındalıkları ve bu farkındalıkların ilişkilerini ne derece etkilediğine dair katılımcı ifadeleri bulunmaktadır. Aşağıda katılımcı ifadelerine örnekler yer almaktadır:

“Eşimin hayati karar alırken tek başına karar aldığını fark ettim. Bana karşı yapılmış bir saygısızlıktı ben de kişisel hakkımı savunma ihtiyacı hissettim. Eşime bu konu hakkında kırmızı çizgilerimi fark ettirdim. O da benim bu tavrımı görünce sarsıldı. Daha önce hiç böyle tepki vermiyordun gibi konuştu. Sen nasıl bu hale geldin gibi şeyler söyledi. Ben de bazı şeylerin farkına vardığımı söyledim.” (K1)

“Aramızda bir soğukluk vardı. Pandemiye o kopukluk gitti. Ben bazen diyordum acaba biz ayrılırsak mı gibi. Ne zaman konuşmaya otursak kavgayla ayrılıyor. Bu böyle olmayacak diyordum ben ayrılalım diye düşünüyordum. Pandemiye bu buzlar eridi. Onun beni sevmediğini düşünüyordum ancak evde olunca onun da beni sevdiğini bensiz yapamadığını anladım. Belli etmese de sevgisini o da beni seviyormuş. Davranışlarıyla fark ettim. Mesela çocukları uyarıyordu anneniz uyuyor onu rahatsız etmeyin gibi. Bana ait bir şeye sahip çıkması... Ben bunları hiç fark etmemiştim. Seviyormuş da belli etmiyormuş dedim.” (K2)

“Bizim için güzel oldu. Birbirimizin ilgilendiğimiz alanların farkına vardık. Eşimin nelerle ilgilendiğini, neler yaptığını görmüş oldum. O da evden çalıştığım için iş hayatımın ve zorluklarının farkına vardı. Birbirimizi tanıma fırsatımız oldu. Eşimin bilmediğim yönlerini öğrendim. Bu benim için artıydı. Eşimin ilgi alanlarını, internetten takip ettiği sayfaları, filmleri fark ettim. Karikatürler takip ediyormuş. Sosyal mecralarda neler takip ettiğini bilmiyordum. Mesela üzerinde karikatür olan logo olan defterleri çok seviyormuş. Öyle sayfaları takip ettim. Bu bana mesela bir hediye alacağım zaman bir artı olmuş oldu. Bu işimi kolaylaştırmış oldu.” (K9)

“Kendi sınırlarımızı öğrendik neyi ne kadar kaldırabileceğimizi bilmiyorduk. Bu tür durumların ne kadar üstesinden gelebiliriz şeklinde. Eşim pozitif bir insan esprili bir

insan ama bunu fazla göremiyordum. Çocuklarla oyunlar oynadık. Onun o pozitif yanını daha çok görebildik. Eşim şunu anladı evde olmadan olmayacak en azından akşamları. Bir akşam durması bile bize yetiyor. Ben de eskisi gibi daraltmıyorum eşimi. Ben yapmıyor etmiyor çaba göstermiyor gibi olumsuz şeyler düşünüyordum. Öyle değilmiş bizim için gerçekten uğraşıyormuş.” (K4)

“Yaptığım ev işlerinin zahmetini fark etti. Bir saatlik dışarı çıkıp geri geldiğinde bütün işlerin bitmesini beklerdi. Ama şimdi öyle değil. Pandemide de yaptığım işleri gördü sürekli bir şeylerle meşgul olduğumu işlerin hemen bitmediğinin farkına vardı. Kendini çok yıpratıyorsun gibi şeyler söyledi.” (K6)

Eşlerin birbirine ilişkin farkındalıklarının artması alt teması için katılımcı ifadelerine bakıldığında eşlerin birbirlerinin yaşam tarzı, hoşlandığı hoşlanmadığı şeyler, kişisel özellikleri, ev içi emekleri gibi alanlarda farkındalıklarının arttığı görülmektedir. Ayrıca ilişki dinamiklerine yönelik farkındalıklarda da artış söz konusudur. Katılımcı ifadelerinden anlaşıldığı üzere eşler arasında ilişkilerine yönelik farkındalık artışı ilişkiye olumlu bir katkı sağladığı görülmektedir. Katılımcıların ifade ettikleri bu olumlu katkılar iletişim mekanizmalarının güçlenmesi, nitelikli beraberlik için zaman ayırma, ev işlerinde zahmetin fark edilmesi, ilişkinin temellerini gözden geçirme, sevgi ve güven duygularını destekleyecek davranışların olması şeklinde sayılabilir. Bu farkındalıklar arasında K1'in örneğinde olduğu gibi eşinin kendisine yönelik olumsuz bir tavrının olduğunu fark etmesine rağmen ilişkisi için olumlu etki sağladığı dikkat çekmektedir. Katılımcıların eşleri ile birlikte birbirlerinin ilgi alanlarını fark etmeleri -K9 örneğinde olduğu gibi- ilişkilerine yatırım yapmak konusunda olumlu bir kazanım olduğu görülmektedir. Ayrıca pandeminin getirdiği olumsuz durumlarla baş etmede katılımcılar kendi dayanıklılıklarını ve ilişkilerinin kalitesini test etme imkânı bulmuşlardır.

Ekonomik etkiler alt temasında baktığımızda ise katılımcılar COVID-19 Pandemisi'nin tüm dünyada ve Türkiye'de de en büyük etkilerinden olan ekonomik sorunların çift ilişkilerine nasıl etki ettiğine dair görüşlerini dile getirmişlerdir. Aşağıda katılımcı ifadelerine örnekler yer almaktadır:

“Yeni eczane açmışız heyecanlıyız ancak sokağa çıkma yasakları var işlerimiz yarıya düştü. Bir şok olduk. Planlarımızı buna göre yapmıştık. Alışana kadar zor oldu. Eşim genelde eczanenin ekonomik boyutunu ben iş yapma boyutunu düşünüyorum. Haliyle onun gerginliği bana benim gerginliğim ona yansiyordu. Eczaneyi kapattıktan sonra atışıyorduk falan sonra eve gidiyorduk sonra alıştık.” (K3)

“Maddi zorluklar yüzünden bir şey isteyeceğim isteyemiyorum eşim bunu fark edince neden işlerimiz düzgün gitmiyor gibi agresif bir ruh haline büründü. Ben yatıştırıcı tarafa oldum. Onun bu ruh hali bize geçiyordu. Eşim dükkân açılmadığı için çok kırgın kızgındı. O yüzden kızılıyordu biz de bunun farkındaydık. Bel ağrıları bacak ağrıları oldu saç döküldü. Ancak bu sürecin eninde sonunda biteceğini düşünüyorduk. Manevi bir güç oldu sanki. Ona sürekli telkin veriyordum. Bu süreçler geçecek merak etme yanındayım gibi. Şimdi olsa yapamam.” (K4)

“Ekonomik olarak sıkıntısı şöyle oldu önceden aldığımız şeyleri alamadık. Sadece emekli maaşı alıyorum. Zorlandık. Hanımın istekleri alamadığımda eski o yakınlık hoş görü bazen olmadı. Biraz bu azaldı. Sinirlerimiz biraz arttı. Yerine göre tahammülsüzlüklerimiz oldu.” (K13)

“Ekonomik sorunlar yaşadık. Aile desteği sayesinde atlattık. Bu konuda birbirimizi teselli ediyorduk motivasyonumuzu yüksek tutmaya çalışılıyorduk. Bunu sorun edecek yapımız da yoktu. Aramızdaki saygıyı koruduk. Destek çıktık.” (K12)

Ekonomik etkiler alt temasına ait katılımcı ifadelerine bakıldığında özellikle serbest meslekle uğraşan katılımcıların ve eşlerinin bu dönemde iş yerlerinin katılması dolayısıyla ekonomik olarak ciddi zorluklar yaşadığı görülmektedir. Ekonomik zorluklar karşısında bazı katılımcıların ve eşlerinin zaman zaman tartıştıkları, sağlık sorunları yaşadıkları, birbirlerine daha az tahammül gösterdikleri, aile desteği aldıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte bazı katılımcıların bu dönemdeki ekonomik zorluklar karşısında eşleri ile birbirlerine destek olarak ilişkilerini sürdürdükleri ortaya konmuştur. Ekonomik etkilerin bu bakımdan çoğu katılımcı için ilişkilerindeki destek unsurlarını ortaya çıkardığı ve ilişkilerini olumsuz etkilemediği görülmektedir.

Pandeminin ilişkiye etkileri temasının son alt teması sınırların ve kişisel alanın kaybolması alt temasıdır. COVID-19 Pandemisi'nin yıkıcı etkilerinin özellikle çok olduğu süreçlerde devlet yönetimleri bu hastalığın yayılmasını önlemek için en etkili yöntemlerden

olan sokağa çıkma kısıtlaması, evlerde izolasyon ve tam kapanma gibi önlemleri devreye sokmuştur. Bu önlemler toplumdaki sağlık çalışanları, resmi işlerde görevli olan memurlar gibi bazı meslek mensuplarını hariç tutarak insanların evlerden acil durumlar haricinde çıkmalarını önlemek amacı taşımaktadır. Ancak bu durumun saatlerce hatta günlerce sürdüğü zamanlarda aileler ve çiftler için tahammül etmesi güç bir hal almaktadır. Pandeminin ilişkiye etkileri temasında, katılımcıların eşleri ile olan ilişkiye dair olumsuz olarak gördükleri bu alt temada özellikle uzun süre bir arada kalmanın sınırlarını ve kişisel alanlarını tehdit ettiğini, zaman zaman karşılıklı olarak eşlerin birbirlerinin sınırlarına müdahale ettiğini belirtmişlerdir. Ayrıca aynı ortamda uzun süreler bir arada bulunmak bazı katılımcılar için kendilerine özel vakit ayırmalarını güçleştiren bir etkiye sebep olmuştur. Sınırların ve kişisel alanın kaybolması alt temasında katılımcıların sınırlarının ihlal edildiğine ve kişisel alanlarının daraldığına dair ifadeleri yer almaktadır. Aşağıda katılımcıların ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“Pandeminin ilk dönemleri çok cazip gelmişti beraber zaman geçirme. Çay kahve vb. ben biraz mükemmeliyetçiyim. Sofralara falan çok özeniyordum. Ancak bir süre sonra beni yormaya başladı ve sıkıldım. Eşimle beraber vakit geçirdikçe hafiften sıkılmaya başladım. Pandemi öncesinde herkes kendi rutin işlerini yapıp belli zamanlarda bir araya gelirken pandemide birbirimizin en ince ayrıntısını araştırmaya başladık. Birbirimize karşı gizem kalmamaya başladı. Hafiften beni sarstı. Yani eşimin benim her halimi görmesinden rahatsızlık duydum. Saçlarım dağınık, düzenli derli toplu değilim gibi. Benim yorgun bakımsız hallerimi görmesi benim modumu düşürdü. Normalde evdekiler pandemi öncesinde evden çıkınca kitap okumayı kendime vakit ayırmayı severdim. Özel alanlara vakit ayıramayınca bize sıkıntı oluşturdu.” (K1)

“İnsan 10 yıllık eşini görüyor sürekli başka kimse yok. İster istemez yaptığı her şey bana batıyordu. Ayağını uzatması, düzgün oturmaması gibi. Sürekli onu görüyordum. Uğraşacak başka bir şey yok sürekli oturma odası mutfak mekik dokuyordum. Bir yere çıkamıyorsun. Her şeye karışması sıkıcı olmaya başladı. Yemeğe vesaire gündelik işlerime... Tepemde sürekli birisi kaynana gibi sürekli bir şeylere karışan birisi var. Ne kadar tahammül edebilirsin ki bir yerde insan patlar. Ev işlerine yardım ediyordu ama bu devrede kulak. Erkek ne kadar anlar ki ev işlerinden ya yemeği döker ya evi batırır. İnsan kendi kendine vakit geçirmek istiyor. Müdahale edilmeden kendi kafasına göre yatıp kendi kafasına göre dinlenmek istiyor. Ev hanımı olduğu için

kendi kendine takılmak istiyor. Ama sürekli evde birisi olması, bir odada sürekli oturması o odayı temizlememe engel mesela. O orada olmamalı. Yani erkek evden biraz uzak olmalı.” (K2)

“Beraber vakit geçiriyorduk ama belli bir süre sonra insan kendisine de vakit ayırmak istiyor. Kendi başına bir şey yapmak istiyor. Bilgisayar oyunu oynuyorum kendi mesleğim ile ilgili programlara bakıyorum. Orada bir çatışma oluyordu. Benimle beraber vakit geçirmiyorsun diye. Tamam diyorum beraber bir şey yapalım. El sanatları ile uğraştık. En nihayetinde orada da ufak bir tartışma olunca onun da büyüğü bozuluyordu. Kendin yap ben karışmıyorum modu oluyordu. Beraber 4-5 ay boyunca haftada 3 defa sürekli aynı şeyleri yapmak bir süre sonra konuşacak farklı yapılacak bir şey kalmamış oluyor. Bu nokta da biraz kendime zaman ayırmak istedim. Bu seferde de benimle ilgilenmiyorsun dedi eşim. Bu çok mümkün olmadı. Ufak tefek şeyler pürüz oldu. Benim eşim çok sevecen çok cana yakın birisi. Bir kişi ile sürekli oturup konuşabilir. Bir işi sürekli yapabilir. Ben öyle değilim. Oturduk yemek yedim konuştuk ben şimdi kendime vakit ayıracağım deyince orada neden bana vakit ayırmıyorsun diyor. Bu da çatışma oluşturuyordu.” (K7)

“Avantaj ve dezavantaj da oldu. Evde olduğumuz için evin işlerine müdahale ettiğim oldu ya da kişisel alanlara müdahale söz konusu oldu. Evde yapacak başka bir şey bulamayınca özel alanlara müdahale olurdu. Ben ev işlerine karışardım. Genelde şunu şöyle yap bunu böyle yap şeklinde. Bu da çatışmaya neden oluyordu. Tahammülsüzlük oluyordu bir de. Bir süre sonra nefes alabileceğiniz, yalnız kalabileceğiniz, kendinize ait özel alan kalmayabiliyor. Evlilik birlikte olmaktır. Birbirinin özel alanına müdahale değildir. İki taraftan da bu tahammülsüzlük oluyordu. Bir süre sonra bunu fark edip daha dikkatli olmaya çalıştık.” (K12)

Sınırların ve kişisel alanların kaybolması alt temasına dair katılımcı ifadeleri incelendiğinde özellikle tam kapanma ve evlerde izolasyon süreçlerinde eşler arasında kişisel sınırların zaman zaman ihlal edildiği ve bireysel vakit geçirme ihtiyacının giderilmesi konusunda sıkıntıların olduğu görülmektedir. Bununla birlikte artan ev içi emek düzeyi, ev hanımları için (K1 örneğinde olduğu gibi) çift ilişkilerini olumsuz etkileyen ve bireysel olarak yıpratıcı bir etkiye yol açmıştır. Ayrıca ev içi işlerin paylaşımında zaman zaman eşlerin katılımı rollere müdahale olarak algılanmıştır. Bu durum K2'nin ifadelerinde görülebilir: *“Her şeye karışması sıkıcı olmaya başladı. Yemeğe vesaire gündelik işlerime. Tepemde sürekli birisi kaynana gibi sürekli bir şeylere karışan birisi.” (K2).*

Katılımcıların bireysel olarak vakit geçirme ihtiyacı ise eşleriyle sürekli olarak bir arada olmaları nedeniyle karşılanması çok mümkün olmamış ya da bunun gerçekleşmesi sonucu diğer eşin tepkisiyle karşılaşıldığı görülmektedir. Bu ifadeler doğrultusunda tam kapanma dönemlerinde çift ve bireysel olarak birlikte zaman geçirme ihtiyacında zaman zaman bir dengesizlik olduğu belirlenmiştir. Sınırların ihlali ve kişisel alanların kaybolması katılımcıların çift ilişkilerine yönelik olumsuz olarak nitelendirdikleri bir durumdur.

Araştırmanın 3'üncü alt problemine ilişkin bulgular

3.Tema: Yeni Normalleşme Sürecinde İlişkiler. Araştırma bulgularına dair diğer bir tema yeni normalleşme sürecinde ilişkiler temasıdır. Bu başlık altında katılımcıların pandemi sürecinde alınan önlemlerin hafifletilmeye başlandığı ve normal hayata geçiş aşaması olarak adlandırılan yeni normalleşme süreçlerinde (Haziran 2021 ve sonrası) eşleri ile ilişkilerine dair değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcılara bu geçiş sürecinin çift olarak ilişkilerini nasıl etkilediği, yavaş yavaş geride bırakılmaya hazırlanılan pandemi sürecinin ilişkilerine bundan sonra nasıl katkı sağladığına dair sorular yöneltilmiştir. Tablo 6'da bu temaya ait alt temalara yer verilmiştir. Katılımcı ifadelerine örnekler ve araştırmacı yorumlarına aşağıda değinilmektedir:

Tablo 6

Yeni Normalleşme Sürecinde İlişkilere Ait Alt Temalar

Alt tema

Rutine Dönüş
Pandemideki Kazanımların Sürdürülmesi

Tablo 6 incelendiğinde sokağa çıkma kısıtlamalarının kaldırılmaya başlandığı ve kademi olarak normal hayat düzenine geçiş dönemi olan yeni normalleşme sürecinde ilişkiler teması; rutine dönüş ve pandemideki kazanımların sürdürülmesi alt temaları altında toplanmıştır. Salgının etkisinin azalmaya başlayıp alınan önlemlerin ve yasakların kaldırıldığı bir dönemde vatandaşlar kısıtlamalar olmadan tekrardan evlerinden çıkabilme özgürlüğünü tatmışlardır. Bu dönem sokağa çıkma kısıtlamaları ile evlerde uzun süre bulunma

süreçlerinin getirdiği özellikle evli bireylerin ve ailelerin yaşadığı bunalımı ve sıkıntıları azaltmıştır. Bununla birlikte katılımcılar pandemi öncesi rutin hayatlarına döndüklerini, pandemide ilişkilerine kazandırdıkları yeni özellikleri ve davranışları sürdürmeye devam ettiklerine dair görüşler belirtmişlerdir. Rutine dönüş alt temasında pandemi döneminde ilişkilerinde farklılıkların olduğu ancak, yeni normalleşme süreçleriyle birlikte pandemi öncesine benzer bir sürecin yeniden devam ettiğine dair katılımcıların ifadeleri yer almaktadır. Aşağıda katılımcıların ifadelerine örnekler sunulmuştur:

“Pandeminin (tam kapanmaların) sonuna doğru bu albeni bozuldu. Monotona bağladı. İlk başlarda birbirimizin duygusal dünyasında baya fikir sahibi olmuştuk. Onunla beraber uzun bir evliliğimiz var iyisiyle kötüsüyle. Pandeminin başında benim üzerime çok titriyordu. Sonlara doğru her şey monotona bağladı. O bizi birbirimizden uzaklaşmaya götürdü. Bu yasaklar bireysel vakit geçirmeye neden oldu.” (K1)

“Bir bunalımdaydık ondan çıktık. Pandemideki farkındalıklarım devam ediyor ama yine eskisi gibi bir arada olmadığımız için gündemde çok değil.” (K2)

“Önceki yaşanan çatışmalar azaldı. İşten eve geliyorum dışarıda vakit geçirebiliyoruz. Pandemiye biriken enerjimi, tahammülsüzlüğümü atma fırsatı oldu. Rollerimize geri döndük ben çalışma hayatına döndüm eşim kendi evdeki özel alanını değerlendirme imkânı buldu. Nefes alabildik.” (K12)

Rutine dönüş alt temasına ait katılımcı ifadeleri incelendiğinde, COVID-19 Pandemisi'nin etkilerinin azaldığı bununla birlikte kısıtlama ve önlemlerin hafifletildiği bu dönemde katılımcıların çift ilişkilerinde pandemi öncesindeki döneme benzer süreçlerin geri döndüğü görülmektedir. Katılımcıların, özellikle pandeminin başından yeni normalleşme sürecine kadar çift ilişkilerine yönelik farklı değerlendirmeleri bulunurken, pandemi kısıtlamalarının azaltılmasıyla pandemi öncesindeki ilişki örüntülerine geri döndüklerini ifade etmeleri dikkat çekicidir. Yeni normalleşme dönemi sokağa çıkma yasakların kademi olarak kaldırıldığı ve çalışma yerlerinin tekrar açılarak çoğu yer için evlerden çalışmanın sonlandığı bir dönemdir. Bu bakımdan pandemi öncesi döneme benzerlik göstermektedir. Çalışma hayatının yeniden iş yerlerinde ve kurumlarda başlamasıyla birlikte, ev işleri ve maddi kazanç noktasında rollerin ayrı olduğu katılımcılarda rutin çift ilişkisi tekrar sağlandığı belirlenmiştir.

Özellikle sınırların ve kişisel alanların kaybolmasına yönelik sorunlar bu dönemin sağladığı serbestlikle azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu temaya ait diğer alt tema ise pandemideki kazanımların sürdürülmesi alt temasıdır. Katılımcılar COVID-19 Pandemisi'nde ilişkilerine dair olumlu etki eden özellikleri, yeni kazandıkları bakış açılarını ve pandemi sürecinde çift olarak yapmaya fırsat bulamadıkları ancak daha sonra gerçekleştirmek üzere planladıkları etkinliklere dair görüşlerini belirtmişlerdir. Aşağıda bu alt temaya dair katılımcıların ifadeleri yer almaktadır:

“O süreç ilişkimizi muhabbetimizi daha güzel hale getirdi. Daha önceki işten dolayı yaşadığımız sorunlar şu an azaldı. Çünkü iş hayatımı hem görmüş oldu. Evde olsam bile çalışıyordum. Bu konuda farkındalığı olmuş oldu. O sorunlar azaldı mesela. Bu bizim için güzel oldu. Daha önce yaşadığımız ufak tefek tartışmalar şu an yaşanmamaya başladı. Benimle birlikte işimle ilgili olan bazı etkinliklere katılmaya başladı. Pandemi döneminde yürüyüşlere başlamıştık. Şimdi spor aktivitelerine birlikte devam ettiriyoruz. Daha önce yapmıyorduk. O dönem başladığımız o etkinlik devam ediyor. İlerleyen dönemler için bazı planlar yaptık. Daha sonra neler yapabiliriz diye. Şunu yapalım bunu yapalım. Bu zamana kadar gezmedik tatil yapabiliriz diye düşündük. Balkan turları, karadeniz turları vb. ben de bunları araştırıyorum. Sürpriz bir tatil planlıyorum.” (K9)

“İşlerimiz oturdu esnek olabiliyoruz. Beraber paylaştığımız şeyler daha da arttı. Ev dışında daha çok vakit geçirmeye başladık.” (K3)

“Şirket hem evden hem de şirkette çalışmak üzere bir plan hazırladı. Bunun sayesinde gerekli rahatlığı da kazanmış oldum. Hem evde daha fazla vakit geçirebiliyorum hem de evden çıkarak rahat bir alan kazanmış oluyorum. Pandemi sürecinde eşimle oturunca konuşuyorduk. Pandemi bitsin şöyle yaparız şuraya gideriz gibi. Önceden de durumum da yoktu. Keşke biz de yapabilesek diyorduk. Şu an gel dışarıda yemeğimizi yiyelim, gel dondurma yemeye gidelim, pikniğe gidelim diyorduk. Pandemi bitti birlikte bir şey yapıyoruz.” (K7)

“Dışarı çıktık hava aldık piknik yaptık. Pandemiye dışarıda hayat olduğunu öğrendik. Bundan sonra daha çok gezeceğiz. Tabiatla daha çok haşır neşir olacağız. Bu yaz gezmek istiyoruz. Doğuya gitmek istiyoruz Akdeniz'e gitmeyi istiyoruz.” (K10)

Pandemideki kazanımların sürdürülmesi alt temasında katılımcıların, pandemiye dair tüm süreç göz önüne alındığında çift ilişkilerindeki duygusal birlikteliği sağlamlaştıracak

yaşantılar geçirdikleri, ilişkilerini gözden geçirerek yeni bir anlam kazandırdıkları ve birlikte kaliteli zaman geçirmek için çeşitli aktiviteler yaptıkları görülmektedir. Katılımcılar özellikle tam kapanma süreçlerindeki yaşantıları sonucunda elde ettikleri farkındalıkları sayesinde eşleriyle karşılıklı olarak daha anlayışlı olma becerisini bu yeni normalleşme döneminde de sürdürdüklerini ifade etmişlerdir. Pandeminin çalışma hayatına kattığı bir yenilik de evden çalışma ve esnek çalışma saatleridir. Bu durumun katılımcıların pandemi öncesindeki yoğun çalışma hayatından, daha esnek bir çalışma hayatına geçişleri ve bu sayede eşleriyle birlikte nitelikli zaman geçirmeye yönelik planlar yapmalarına olanak sağladığı belirlenmiştir. Bu dönemin çift ilişkilerine bir diğer katkısı ise eşlerin birbirlerinin kişisel alanlarına ve gerek ev içi gerekse ev dışı rollerine yönelik farkındalıklarının artmasıdır. Bu durumun daha önce ortaya çıkan çatışmaları azalttığı görülmektedir.

4.Tema: Pandemiden Etkilenmeme

Araştırma bulgularına dair son tema pandemiden etkilenmeme temasıdır. Bu tema katılımcıların ekonomik etkiler, eşlerine yönelik farkındalık ve pandemide nitelikli vakit geçirme gibi alt temaların oluşmasını sağlayan sorulara yönelik ilişkilerini etkileyen bir durum olmadığını ifade etmeleri sonucu oluşmuştur. Aşağıda katılımcı ifadelerine örnekler sunulmuştur:

Nitelikli vakit geçirmeye dair ifadeler;

“Eşim evden çalışıyordu. Ben de aileme çay yapıyordum kahvaltı hazırlıyordum. Akşam yemeği birlikte yapıyoruz. Onunla birlikte eşimin ve çocuğumun işleri bitene kadar ben de film izledim. Biraz da bireysel geçti diyebilirim. Birbirimizi iyi tanıyoruz bu sebepten de çok renkli bir pandemi geçmedi. Her günümüz birbirinin aynısı.” (K10)

“Balkondan balkona geziyorduk. İstedikleri yemekleri yapıyordum. Çocuklar internette dolaşıyorlardı. Ya da babalarıyla sinema film izliyorlardı. Eşim onlarla beraber olan aktivitelere katılmamdan çok memnun olmaz. Kendisi yapmak ister. Ben de kendim vakit

geçiriyordum. El işi kitap okuma bulmaca çözüme gibi etkinlikler yaptım, kendimi geliştirdim.”
(K6)

“Aslında daha önceki yaptığımız şeyleri yaptık. Beraber kitap okuduk belgesel izledik. Eski hatıralardan konuştuk.” (K13)

Katılımcıların genel olarak eşleriyle birlikte nitelikli vakit geçirmiş oldukları varsayıldığından yukarıdaki ifadeler dikkat çekmektedir.

Eşlerin birbirine ilişkin farkındalıklarının atmasına dair;

“Aslında eşimi iyi tanıyorum sevecen insancıl birisi. Evlenmeden önce de tanıyordum. Pandeminin bana bu manada kattığı bir şey olmadı. Aslında aramızdaki davranışlar da aynı devam etmiş oldu.” (K7)

“Eşime yönelik pandemi farklı bir farkındalık sağlamadı.” (K5)

“Aslında yeni bir durum fark etmedim. Nasıl tanırıyorsa öyle.” (K8)

“En başından beri birbirimizi tanıdığımız için bu soru ile ilgili bir cevabım yok.” (K10)

Pandeminin getirilerinden birisi de eşlerin birlikte zaman geçirmelerini artırması, zor zamanlarda ortaya çıkabilecek olan karakteristik özellikleri yansıtmaya ihtimali olmuş iken eşlerine yönelik yüksek farkındalık sahibi olduğunu ifade eden katılımcılar için pandemi bu yönde bir etki etmemiştir.

Çiftlerin ilişkisini iyi ya da kötü etkileyip etkilememesine dair;

“Emekli olduğumuz için öncesinde de beraberdik zaten. Avantaj ya da dezavantaj olmadı. Aynı devam etti bizim için. Bana iş gücü olarak yardımcı olur. Alışveriş gibi dışarı işlerinde yardımcı oldu.” (K5)

“İlişkimiz için iyi ya da kötü bir şey olmadı diyebilirim. Sürekli beraber olduğumuz için günlük rutinler devam etti.” (K5)

“Eşim ile ilişkim konusunda pandemi süreci bizim için pek fark etmedi.” (K13)

“Pandemiye özgü bir problem olmadı ilişkimizde. Aramızdaki en ufak sorunu bile hemen çözüp kapatıyoruz. Evlendim evleneli hiçbir problemi çok uzatmadım.” (K10)

Dışsal stres faktörlerinin eşler arasındaki ilişkiye olumlu-olumsuz etki edeceği varsayıldığından yukarıdaki ifadeler bu yönden dikkat çekmektedir.

Çift ilişkilerine dair bireysel çıkarımlar;

“İyi ki dedim pandemi olmuş. Kimin hayatında ne kadar önemli bir yere sahip olduğumuzu fark ettik. Ben bir kere daha evliliğimi gözden geçirdim. Bu saatten sonra daha çok ayakta kalıp güçlü olmam gerektiğine karar verdim.” (K1)

Pandeminin çift ilişkilerini karşılıklı olarak etkilemesinden farklı olarak ilişkiye yönelik bireysel çıkarımlar da gözlemlenmiştir.

Pandemi dönemine özgü sorunlara dair;

“Maaşlarımızı tam aldık maddi sorun yaşamadık.” (K2)

“Maddi sıkıntılar geçenleri anlamak zor bizim için devlet memuru olduğum için ekonomik olarak bir sıkıntı yaşamadık.” (K11)

“Eşim zaten kişisel sınırlara müdahale eden birisi. Öyle olunca pandemi olmuş ya da olmamış çok etkilemedi.” (K6)

Pandeminin çift ilişkilerini etkileyebileceği en büyük zorluklarından birisi iş kaybı, finansal zorluklardır. Ancak yukarıdaki katılımlı ifadelerine bakıldığında devlet memuru olmak finansal yönden koruyucu bir etki sağladığından çiftlerin ilişkisini bu yönden etkilememiştir.

Yukarıda çeşitli başlıklarda katılımcıların çift ilişkilerine yönelik pandeminin bir etkisinin olmadığına dair ifadelerine yer verilmiştir. İfadeler incelendiğinde katılımcılardan K10 ve K6 pandemide daha çok bireysel vakit geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu hem evden çalışmanın getirdiği sonuçlardan hem de çiftlerden birisinin tercihlerinden kaynaklanmaktadır. Diğer bir başlıkta ise eşlerin birbirine yönelik farkındalıklarında bir değişiklik olmadığı ifade edilmiştir. K8, K7, K5 ve K10'un ifadelerinden bu dönemin getirilerinin, eşlerine yönelik

önceden yüksek olan farkındalıklarını etkilemediği görülmektedir. Pandemide ilişkilerine dair nelerin iyi olduğu nelerin daha da kötüleştiğine yönelik soruda katılımcılardan K13 ve K5 bu süreçte ilişkilerinde herhangi bir değişiklik olmadığını ifade etmişlerdir. İki katılımcının da emekli ve evliliklerinde 50.yılı tamamlamış kişiler olduğu dikkat çekmektedir. K1'in ifadelerinden pandemi sürecinde çift ilişkilerine yönelik daha çok bireysel çıkarımlarının ve bireysel kazanımlar edindiği görülmektedir. Ekonomik etkiler başlığında ise özellikle kendisi veya eşi devlet memuru olan katılımcılar bu dönemin ekonomik olarak kendilerini etkilemediğini ifade etmişlerdir.

Araştırmacının Gözlemleri

Bu başlık altında araştırma bulgularına ilişkin araştırmacının gözlemlerine ve yorumlarına yer verilmiştir. Araştırmanın verileri normalleşme dönemi olarak adlandırılan pandemideki yasak ve kısıtlamaların kademeli olarak kaldırıldığı dönemde toplandığından, katılımcılar pandemi sürecinde çift ilişkilerini bir bütün olarak değerlendirme imkânı bulmuşlardır. Yapılan görüşmeler esnasında katılımcıların evlilik süreleri bakımından farklı değerlendirmelerde buldukları fark edilmiştir. Aynı süre evli olan katılımcılar arasındaki ilişkilerine yönelik ifadelerinde benzerlikler dikkat çekmektedir. Evlilik süresi açısından 10 yıl ve daha az, 10-25 yıl ve 25 yıldan fazla olma şeklinde üç dönem ele alınabilir. Beş yıl ve daha az evli olan çiftler pandemi başlangıcı Mart 2020 olarak ele alındığında pandemi başlarında kendilerini henüz yeni evli olarak tanımlamışlardır. Kendilerini henüz evliliğin başında olarak tanımlayan katılımcıların pandemi ile birlikte eşlerine ve ilişkilerine yönelik daha fazla farkındalık ve kazanım elde ettikleri gözlemlenmiştir. Evlilik yaşantısı boyunca çiftler maddi zorluklar, hastalık, doğal afetler, kayıplar, yaşam kaygısı gibi pek çok zorlu stres faktörü ile karşılaşmış ve bu dönemlerdeki tutumları ilişkilerinin karakteristik özelliğini ortaya koyacağından, COVID-19 Pandemisi de K3'ün ifade ettiği gibi *"Evliliğimiz pekişti. Pandemi süreci bu bağın oluşmasını hızlandırdı."* katılımcıların eşleri ile olan ilişkilerini test etme, aradaki bağı güçlendirme imkânı sunmuştur. Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde hemen hemen bütün katılımcılar pandeminin eşleriyle olan ilişkilerine olumlu etki ettiğini ifade

etmiştir. Bununla beraber bu süreçten en fazla kazanımı elde ettiğini düşünen katılımcılar kendilerini evliliğin başında olarak tanımlayan beş yıldan az süredir evli olan katılımcılardır. Bu dönemdeki çiftler pandemide birbirleri ile daha fazla vakit geçirmiş, daha farklı etkinlikler yapmış ve birbirlerini keşfetmeye yönelik daha fazla girişimde bulunmuşlardır. Bu durumun, evliliğin başlarında eşlerin daha fazla vakit geçirme ve paylaşımda bulunma eğiliminden kaynaklandığı söylenebilir. Yirmi beş yıllık evli olan iki kadın katılımcı için ise pandemi çift ilişkilerini gözden geçirdikleri ve kendilerinin bu ilişkideki yerlerini sorguladıkları bir dönem olmuştur. Bu bakımdan bu iki katılımcı için pandemi çift ilişkilerine bireysel yönde farkındalıklar sağlanmıştır. Yine de bir önceki grup kadar olmasa da bu dönemde eşlerinin kendilerine ve ilişkilerine yönelik farkındalıklarını kabul etmiş ve memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Her ikisi de emekli ve evliliklerinde 50.yılı tamamlamış olan birisi erkek birisi kadın katılımcı ise pandeminin ilişkilerine pek çok alanda bir etkisinin olmadığını ifade etmişlerdir. Bu durum uzun süren bir evlilik hayatının ve alışılmış rutinin pandemide de aynı şekilde devam etmesinden dolayı kaynaklandığı söylenebilir.

Dikkat çeken bir diğer durum, katılımcıların çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde tam kapanma dönemlerindeki uzun vakti deneyimlemiş olmalarıdır. Beraber, toplumdan izole bir şekilde geçirilen bu uzun vaktte katılımcılar eşleri ile birlikte yemek yemek, televizyon izlemek gibi gündelik aktiviteler olsa bile nitelikli zaman geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların pandemide çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde en çok bu konu üzerinden doyum hissettikleri görülmüştür.

Diğer dikkat çeken bir bulgu da bazı katılımcıların pandeminin gerçekleşmemiş olması halinde evlilik ilişkilerinin kötüye gidebileceğine olan varsayımlarıdır. Pandemide boşanmaların arttığı ile ilgili raporlar (Türkiye İstatistik Kurumu, 2022) olsa da görüşmelerde pandemi öncesinde ilişkilerinde çeşitli sıkıntıların olduğunu ifade eden katılımcıların pandemi olmasaydı ilişkilerinin kötüye gideceği belki de boşanabileceklerini ifade etmeleri dikkat çekicidir:

“Pandemi olmasa belki de kötü olacaktı belki de benden ondan ayrılacaktım. Ayrılmayı düşünmüştüm çünkü.” (K2)

“Pandemi olmasa ilişkimiz olumsuz giderdi. Ben pandemi öncesinde bu ilişki böyle yürümez kafasına girmiştım. Biraz daha böyle devam etse ilişkimizi sorgulayacaktım.” (K4)

Bulguların Tartışılması

Bu başlık altında tematik analiz sonucu elde edilen tema ve alt temalara yönelik bulguların, araştırmanın alt problemlerine yönelik tartışılmasına yer verilmiştir. Bulguların tartışılması kapsamında temalar ve alt temalar birbirleri ile ilişkili olduklarından bir bütün olarak ele alınmıştır. Araştırmanın ilk alt problemi evli bireylerin COVID-19 Pandemisi öncesinde çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleridir. COVID-19 sürecinde çift ilişkilerini değerlendirmek ve ilişki üzerinde etkilerini daha iyi anlayabilmek adına pandemi öncesindeki ilişkiye dair değerlendirmeler önem kazanmıştır. Pandemi öncesinde çift ilişkilerine ilişkin ilk bulgu evli bireylerin eşleri ile kaliteli birliktelik adına yeterince zaman geçiremedikleridir. Bu noktada çalışma hayatının yoğunluğu sebebiyle iş-aile çatışmasının zaman esaslı olduğu söylenebilir. Nitekim iş-aile çatışmalarının zaman esaslı çatışmalarında belirleyici unsur fazla mesai, eve iş getirme, iş ile ilgili rollerin fazla olması sebeplerden dolayı yaşanan kısıtlı zamandır (Şatır, 2002). İş-aile çatışmasının olması katılımcıların eşleri ile zaman zaman çatışma yaşamalarına, ilişkilerine yeterince yatırım yapamamalarına bunun neticesinde de yaşam doyumunun ve evlilik doyumunun olumsuz etkilenmesine neden olduğu söylenebilir (Aycan ve Eskin, 2005; Özdevecioğlu ve Doruk, 2009).

Birlikte geçirilen vakitlerde yapılan etkinlikler daha çok yemek yemek, film izlemek, aile ve arkadaş ziyareti gibi günlük, haftalık rutinler ve pasif sayılabilecek etkinliklerdir. Bu bulgular çiftlerin aile ve arkadaş ziyaretleri, film izleme gibi etkinlikleri çoğunlukla beraber yaptıkları bulgusuyla benzerlik göstermektedir (Kalmijn ve Bernasco, 2001). Serbest zaman etkinlikleri kültüre, bölgeye, ekonomik duruma, coğrafi şartlara, boş zamanın süresine göre farklılık göstermesine rağmen (Koçyiğit ve Yıldız, 2014), Muğla, Ankara, Konya, Safranbolu

gibi farklı bölgelerde yapılmış serbest zaman etkinlikleri ile ilgili çalışma bireylerin genellikle fiziksel bir çaba gerektirmeyen televizyon izlemek, kitap okumak, müzik dinlemek, gezmeye gitmek ve dinlenmek gibi pasif aktiviteler yaptıklarını ortaya koymuştur (Ağılönü ve Mengütay, 2009; Arat vd., 2018; Gürbüz vd., 2011; Türker vd., 2016). Daha aktif olarak nitelendirilen gezmek, spor yapmak, kamp yapmak gibi faaliyetlere katılım olmamasındaki nedenlerden birisi de yeterli zaman olmaması ve ekonomik nedenlerdir (Arat vd., 2018). Kısıtlı zaman alt temasına ait katılımcı ifadeleri ile birlikte bu alt temadaki ifadeler katılımcıların eşleri ile pasif düzeyde yaptıkları etkinliklerin, zamanın kısıtlı olması ve çiftlerin dinlenme halinde olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Çiftlerin genellikle duygusal beklentiler, maddi konular, kök aile ilişkiler, uzlaşma içinde olmama gibi nedenlerden dolayı eşleriyle çatışma yaşadıkları görülmektedir (Kurdek, 1994a). Bu sonuçların araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte kadın katılımcıların genelde çatışma nedenlerini eşlerine yükledikleri erkek katılımcıların ise çatışma nedenlerini üzerlerine aldıkları görülmüştür. Evlilik doyumlarını ve eşleri ile uyumlarını yüksek olarak algılayan katılımcıların ise daha az çatışma yaşadıkları araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Çatışma çözme stilleri olarak katılımcıların kişisel özelliklerinin etkili olduğu görülmektedir (Basım vd., 2009). Daha az çatışma yaşadığını ve yaşanan çatışmaların da kısa bir sürede çözüme kavuşturulduğunu ifade eden katılımcıların evlilik doyumlarının yüksek olduğu ve çatışmalarına yumuşak başlangıçlar yaptıkları varsayılabilir (Kavak, 2018). Bununla birlikte bazı kadın katılımcıların eşlerinin çatışmaları şakalaşma gibi dolaylı yoldan sonlandırma girişimleri olduğu ayrıca özür dilemek, duyguları ifade etmemek gibi davranışlarda bulunmadıkları görülmüştür. Bu durumun yetiştikleri aile, kültür ve toplumsal cinsiyet algılar çerçevesinde şekillenmiş olabileceği söylenebilir (Erdoğan, 2021; Kara ve Ümmet, 2021; Özdemir, 2019) . Ayrıca ülkemizde yapılan çalışmalar erkeklerin duygu ifade etme düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Ekşi vd., 2020; Sevinç ve Taş, 2020).

Eşler arasındaki iletişim içeriklerinde ise günlük olaylar hakkında konuşma, ilişki ile ilgili değerlendirme yapma, ev ihtiyaçları gibi konular bulunmaktadır. Bu iletişim içeriğinin evlilik iletişimi ile ilgili Kılıçer (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada akşam sohbetleri, ilişkinin önemli yönlerini tartışma gibi sohbet odaklı iletişim ve duygu, düşünceleri ifade etme, ihtiyaçları dile getirme gibi açık iletişim boyutlarının maddeleri ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Günlük bir rutin içinde eşlerin iletişim kalıplarının ve içeriklerinin daha çok arkadaşlık ilişkisi içinde olduğu söylenebilir. Genel olarak katılımcılar derin sohbetler yapma, çatışma çözme için konuşmalar yapma gibi iletişim içeriklerini daha nadir yapmaktadırlar. Bu iletişim içeriklerinin daha fazla duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlar içerdiğinden uygun yer, zaman ve çaba gerektirdiği söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir alt problemi pandeminin olumlu ve olumsuz sonuçları karşısında evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinin neler olduğudur. COVID-19 Pandemisi tüm dünyada başta sağlık olmak üzere, eğitim, ulaşım, ekonomi gibi pek çok farklı alanda olumsuz etkisi olan küresel bir afettir. Bu zorlu hayat olayları ile başa çıkmak üzere devletler ve bireysel olarak vatandaşlar çeşitli önlemler almışlardır. Özellikle tam kapanmalar, evlerde izolasyon ve karantina uygulamaları daha önce yakın tarihte bu çapta geniş kitleleri kapsayacak şekilde uygulanmamış olduğundan bireyler, aileler ve evli çiftler bu dönemlerde farklı tepkiler göstermişlerdir. Pandeminin başından yeni normalleşme süreçlerine kadar olan zaman dilimi ele alındığında katılımcılar, pandemi öncesi ile kıyasladıklarında eşleri ile olan ilişkilerinin genel olarak olumlu bir şekilde etkilendiğini ifade etmişlerdir. Bunun sebeplerinden biri çalışmaya katılan katılımcılarla tam kapanma ve sokağa çıkma yasakları gibi COVID-19 kısıtlamalarının hafifletildiği ve normal yaşama geçiş süreci olarak ifade edilen normalleşme döneminde görüşmelerin gerçekleştirilmesi olduğu düşünülmektedir. Geçmişe yönelik olumlu hatıraların olumsuz hatıralara kıyasla daha sık ve daha tutarlı şekilde hatırlanması sonucuna göre (Bohanek vd., 2005) katılımcıların daha çok olumlu değerlendirmelerde bulunmalarında etkili olmuş olabilir. Bununla birlikte COVID-19 Pandemisi bir kriz durumu olarak değerlendirilirse ve kriz durumlarının iyi yönetilmesi ile

bireylerin kriz halinden güçlenerek çıkabildikleri göz önüne alındığında (Artan vd., 2021), katılımcıların bu süreci ilişkilerini güçlendirmek adına bir fırsat olarak gördükleri ve bunun sonucunda daha çok olumlu deneyim yaşamış oldukları söylenebilir.

COVID-19 Pandemisi'nde çift ilişkileri ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çift ilişkilerine yönelik farklı bulguların ortaya konduğu görülmektedir. Bu durumun olmasının bir sebebi çiftlerin ilişkilerindeki çocuk sahibi olma, evlilik doyumu, evlilik uyumu, iletişim kalıpları, eşler arası yakınlık, stresle baş etme becerileri, sosyoekonomik düzey gibi çeşitli değişkenlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin Overall vd. (2021) tarafından Yeni Zelanda'da pandemideki zorunlu karantina uygulamalarının aile fonksiyonları üzerindeki etkisini incelemek adına yapılan bir çalışmada aile ve çiftler arasındaki fonksiyonun bozulduğu ve çiftler arasında bağlılığın azaldığına dair bulgular elde edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarının aksine bu tez çalışmasındaki bulguları destekleyecek şekilde Williamson (2020) tarafından pandeminin erken dönemlerinde yapılan çalışmada etkili stresle başa çıkma yöntemlerini kullanan ve eşleriyle çatışmaya girmekten kaçınan bireylerde ilişki doyumlarında artış yaşandığı ortaya konmuştur. Ayrıca kriz dönemlerinin çiftlerin birbirine olan bağlılıklarını artırdıkları, ilişkilerine yatırım yapmak için motivasyon edindikleri, halen vakit varken ellerinden gelenin en iyisini yapmak için motive oldukları görülmüştür (Stanley ve Markman, 2020). Nitekim kriz durumlarının üstesinden gelmek için sosyal destek mekanizmalarının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu tez çalışmasında da katılımcılar için bu dönemin getirdiği zorluklarla başa çıkmakta en büyük sosyal destekçileri eşleri olduğu görülmektedir. Örneğin eşlerden birisinin hasta olması diğer eşin ise bakım, ilgi ve şefkat göstermesi, zor zamanlarda birbirlerinin yanlarında olacaklarını duygu, düşünce ve davranış boyutları ile ifade etmeleri ilişkinin başında vermiş oldukları bağlılık sözünü pekiştirmiştir. Bu zorlu dönemleri eşleriyle birlikte atlatmak katılımcılara ilişkilerinde güven, sevgi ve bağlılıkta artış sağlamış ve çift olarak aralarındaki ilişkiyi güçlendirmiştir. Katılımcıların ilişkilerini geliştirmek için motive oldukları görülmüştür. Ayrıca pandemi döneminde katılımcıların eşleri ile birlikte bundan sonraki zor hayat olayları ile başa çıkmada bir tecrübe kazandığı ifade

edilebilir. Bununla birlikte pandeminin duygusal bağılığa katkılarından birisi de eşlerin birbirlerine karşı daha anlayışlı bir hale gelmeleridir. Bu durumun eşler arasındaki çatışmaları ve anlaşmazlıklarda azaltıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Aynı şekilde COVID-19 salgını döneminde ilişki doyumu ve ilişki hoşnutsuzluğunu ortaya koymak üzere Artan vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların ilişki doyumlarının genel olarak yüksek ve ilişki hoşnutsuzluklarının genel anlamda düşük olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca pandemi sürecinde ilişkilerinin olumlu etkilendiğini ifade eden katılımcıların olumsuz etkilendiğini belirtenlere göre ilişki doyum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun ortaya çıkmasında bu tez çalışmasında da ortaya konduğu şekilde birlikte kaliteli zaman geçirdiklerini ifade eden ve pandeminin olumsuz etkisini fırsata dönüştüren katılımcıların tutumlarının etkili olduğu söylenebilir. Aynı şekilde çoğunlukla İtalya, Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Almanya, Avusturya'dan 67 farklı ülkeden 3.243 kişiden oluşan uluslararası bir örneklem kullanarak COVID-19 Pandemisi'nin başlangıcında ilişki memnuniyetinde algılanan değişiklikleri inceleyen bir çalışmada birlikte zaman geçirme süreleri azalan ve beraber yaşamayan çiftlerde ilişki doyumunda düşüş yaşanırken, birlikte yaşayan ve paylaşılan zamanda artış bildiren çiftlerin ilişki doyumları olumsuz etkilenmemiştir (Vigl vd., 2022).

Araştırma bulgularında katılımcıların çift ilişkilerine yönelik değerlendirmede bulunurken özellikle iş yerlerinin kapatılmasıyla ve tam kapanma önlemleri sonucunda evde geçirdikleri uzun vakitlerin ilişkilerine katkı sağladığını vurgulamışlardır. Kolo vd. (2021), pandeminin ilk üç ayında, her ikisinin de bir işte çalıştığı evli çiftlerin deneyimlerine yönelik nitel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Pandemi öncesinde çift ilişkilerini değerlendirmeye dair ifadelerinde yer aldığı çalışmada evli çiftler uzayan iş saatlerinin ve işten kaynaklanan yoğunluğun eşleriyle birlikte kaliteli zaman geçirme olanağını azalttığını belirtmişlerdir. Pandemi ile birlikte bozulan rutin, evden çalışma ve çocukların bakımı gibi artan talepler olsa da katılımcılar bu dönemi eşleri ile ilişkilerini güçlendirecek ve birlikte kaliteli vakit geçirebilecekleri bir zaman olarak görmüşlerdir. Uşen (2020) tarafından COVID-19 salgını

döneminde evden zorunlu çalışmanın iş ve özel yaşama etkisine dair yapılan çalışmada katılımcılar evden çalıştıkları dönemin aile bağlarını güçlendirdiğini, trafikte harcanan zamanın evde değerlendirilmesi ile kendisine ve ailesine vakit ayırabildiklerini ifade etmişlerdir. Kaya ve Işık (2021) tarafından yapılan nitel bir araştırmada da katılımcılar daha önceleri çalışma saatlerinden dolayı yeterince vakit geçiremediklerini ancak bu dönemde eşleri ile birlikte yaptıkları aktivitelerde ve paylaşımlarda artış olduğunu ifade etmişlerdir. Türkiye’de tam kapanmalarda ailelerin geniş vakti nasıl değerlendirdiklerine ilişkin Erturan-Öğüt ve Demirhan (2020) tarafından yapılan çalışmada ailelerin televizyon izlemek, kitap okumak, egzersiz yapmak, oyun oynamak, resim yapmak, müzik aleti çalmak, bahçe işleri yapmak, yemek ve temizlik yapmak gibi etkinlikler gerçekleştirdikleri ortaya konmuştur. Ayrıca aile bireylerinin yeni hobiler edindikleri de görülmektedir. Ailelerin tam kapanma döneminde yaptıkları etkinlikler ile bu tez araştırmasındaki bulgular benzerlik göstermektedir.

Bu tez çalışmasında katılımcıların ifadelerine göre pandemi öncesindeki yoğun çalışma temposu sonucu iş ve aile arasındaki dengesizlik eşlerin ilişkilerindeki doyumu etkilemiştir. Finansal sürekliliği ve refahı sağlama amacıyla belki de gerekli olan yoğun iş temposunda bile, çiftlerin yakaladıkları herhangi bir boş zamanı daha nitelikli geçirmeye yönelik bir gayretlerinin olması beklenebilir ancak fiziksel ve zihinsel yorgunluğun bu isteğin önüne geçtiği söylenebilir. Nitekim bankacılık gibi yoğun çalışma saatleri ve temposu olan bir meslekte çalışanların çift ilişkilerine yönelik yatırım yapacak yeterli zamanı ve enerjiyi bulamadıkları görülmektedir (Topgöl, 2016). Bununla birlikte yapılan bu çalışmada yoğun iş hayatından dolayı eşleriyle birbirlerine yeterince vakit ayıramayan katılımcıların, pandemiye geniş vakit imkanı olarak görmeleri ve iş yoğunluğunun azalması sayesinde kendilerine ve ilişkilerine yönelik bir avantaj olarak gördükleri ortaya konmuştur.

Zorlu hayat koşulları, ekonomik sıkıntılar, doğal afetlerin çiftlerin ilişkilerinde bozulmalara yol açtığı COVID-19 Pandemisi’nde de çift ilişkilerine etkisinin uzun süreli olacağı tahmin edilmektedir (Pietromonaco ve Overall, 2021). Bununla birlikte Lewandowski (2020) tarafından pandemiye çift ilişkilerinin bozulacağına dair genel varsayımların olması

üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Altı-sekiz hafta boyunca tam kapanma süreçlerini deneyimleyen 556 katılımcı ile telefon üzerinden gerçekleştirilen bu çalışmada katılımcılara pandeminin ilişkilerine etkisi, bu dönemde partnerleri ile olan tartışmalarının sıklığı ve pandeminin uzun dönemde ilişkilerine etkisinin nasıl olacağı gibi çeşitli sorular yöneltilmiştir. Yüzde 74 oranında katılımcı ilişkilerinde bir değişiklik olmadığını belirtmelerine karşı, ilişkilerinde olumlu değişim olduğunu söyleyen katılımcıların oranı ise yüzde 17'dir. Katılımcıların yüzde beşi ise ilişkilerinin kötüye gittiğini belirtmiştir. Araştırma bulgularında olduğu üzere katılımcılar olumlu ve olumsuz özellikler olduğunu belirtmelerine rağmen genel olarak ilişkilerinin olumlu olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların yüzde 70 gibi büyük bir oranı partnerleriyle tartışmalarında bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Daha az tartışanların oranı ise yüzde 18'dir. Bu oranlar bu araştırmadaki katılımcıların ifadeleri ile tutarlılık göstermektedir. Lewandowski (2020) tarafından yöneltilen diğer soruda pandemi sona erdikten sonra çift ilişkilerinin uzun dönem etkisinin nasıl olacağı ile ilgilidir. Yüzde 51 oranında araştırmaya katılan çiftler ilişkilerinin daha güçlü olacağını düşünmektedir. İlişkilerinin kötüye gideceğini düşünenlerin oranı ise sadece yüzde birdir. Bu tez çalışmasında katılımcıların ifadelerine bakıldığında araştırma bulguların bu çalışmadaki bulgularla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Pandemide çift ilişkilerine yönelik çelişkili bulguların olması çiftlerin ilişki kaliteleri ile ilgili olabilir. Örneğin Göl-Güven vd. (2021) tarafından COVID-19 Pandemisi'nin aile yaşantısına yansımaları ile ilgili hazırlanan raporda eşi ile ilişkisi olumlu olan katılımcıların pandemi döneminde eşi ile daha mutlu olduğu bunun aksine olumsuz ilişki içinde olan katılımcıların ise eşleriyle daha mutsuz olduğu ortaya konmuştur. Bu bulguya benzer bir bulgu pandemi dönemindeki kısıtlamalarda İran'daki kadınların deneyimini ele almayı amaçlayan nitel desenli bir araştırmada ortaya koymuştur. Çift ilişkisindeki potansiyel kriz nedenli stresi azaltmakla kalmayıp aynı zamanda ilişki için bir fırsat yaratabilir. Ancak olumsuz bir çift ilişkisi ise pandemide artan gerilim, rol çatışması ve sınırların aşılması ile ilgili sorunlara neden olmuştur (Khodadadi-Sangdeh vd., 2021). Ayrıca düşük düzeyde çatışma

yaşayan bireylerde ilişki doyumu artarken çatışma düzeyi yüksek olan bireylerde ilişki doyumu azaldığı görülmüştür (Williamson, 2020). Bu tez çalışmasında katılımcı ifadeleri göz önüne alındığında eşleri ile ilişkileri olumlu olan katılımcıların pandemi sürecinde de bu olumlu ilişkinin kalitesini artırarak sürdürdükleri görülmektedir. Aynı şekilde katılımcıların eşleri ile olan ilişkilerinde COVID-19 Pandemisi'ne yönelik risk unsurlarına ve strese karşı etkili iletişim ve birbirlerine destek olmaları, yeni etkinlikler yaparak birlikte vakit geçirmeleri etkili olmuş olabilir (Pietromonaco ve Overall, 2022).

Pandemi özellikle tam kapanmalarla birlikte aile ve çift ilişkilerinde olumlu ve olumsuz değişimlere neden olmuştur. Günther-Bel vd. (2020) tarafından birey, çift ve ebeveyn ilişkilerine yönelik karma desenli yapılan bir çalışmada aile ve çift dinamiklerinin değiştiğine yönelik temalar ortaya konmuştur. Birlikte daha fazla vakit geçirmek, yavaşlamak ve hayattan zevk almak, daha etkili iletişim, karşılıklı destek mekanizmaları, görev dağılımı gibi aile bağlarında, duygusal ifadelerde ve işbirliğinde algılanan olumlu gelişmeler bulunmaktadır. Bununla birlikte kişisel alanın kaybolması ve ekonomik belirsizlik algılanan bozulmalar da mevcuttur. Bu tez çalışmasındaki araştırma bulguları gerçekleştirilen bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Ancak artan gerilim, daha az çift vakti, daha fazla tartışma, görev dağılımında düzensizlik gibi algılanan bozulmalar bu çalışmada bulgularıyla benzerlik göstermemektedir.

Araştırma bulgularında katılımcı ifadelerine bakıldığında her iki cinsiyet için ev işlerine katılımında bir artış görülmüştür. Toplumda kadınların ev işi yükünü daha fazla aldığı düşünüldüğünde, erkek katılımcıların ve kadın katılımcıların ev işlerine yönelik pandemi öncesinden daha fazla bir katılım olması dikkat çekicidir. Topal ve Kaya (2021) tarafından COVID-19 Pandemisi'nde, çalışan kadınların pandemideki artan ev yükü ve emeklerinin görünürlüğü ile ilgili nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucu özellikle çalışan kadınların ev işlerinde artan bir yükün altında oldukları ortaya konmuştur. Erkek eşlerin rolü ise ev işlerine yardım etme şeklinde olmasına rağmen kadınlar ev işlerinde birinci sorumlu konumundadır. Nitekim yapılan bu araştırma bulgularında, K1'in ifadesinde

görülebileceği üzere *“Pandeminin ilk dönemleri çok cazip gelmişti beraber zaman geçirme. Çay kahve vb. ben biraz mükemmeliyetçiyim. Sofralara falan çok özeniyordum. Ancak bir süre sonra beni yormaya başladı ve sıkıldım.”* Kadın katılımcıların ifadelerinde ev işlerine yardım noktasında destek vermeyen eşleri dolayısıyla bir tükenme ve ilişkiye yönelik bir memnuniyetsizlik olduğu görülmüştür. Bununla birlikte dikkat çeken bir nokta ise erkek katılımcılardan K11, K10, K8 ve K9’un ev işlerinde artan katılımlarının ve adil paylaşım noktasında girişimlerinin olduğudur. K11’in ifadesine bakıldığında *“Bununla beraber çok güzel temizlik yapabildim. Eşimle bu konuda uyumlu olduk.”* katılımcı için ev içi rollerinin cinsiyetlere göre farklılaştığı düşüncesinin aksini gösteren bir durumdur. Aynı şekilde diğer erkek katılımcılar da yemek yapmak, temizlik yapmak, çocuğun bakımıyla ilgilenmek gibi toplumda kadınların ev içi rolü olarak görülen ev işlerini yaptıkları görülmektedir. Toplumda kadınların ev işlerinde daha fazla sorumluluk aldığı göz önünde bulundurulduğunda (Ünlü, 2021), erkeklerin ev işlerine katılımı “eşe yardım” düzeyinde olsa da (Şenol ve Sarp, 2018), katılımcıların ifadelerinden ev işleri ile ilgili kadın erkek rollerinin pandemi sürecinde katı sınırlar ile ayrılmadığı ve bilinçli bir yardımlaşmanın olduğu söylenebilir. Katılımcıların, ev işlerini eşleri ile birlikte yapmayı da bir görev olarak değil nitelikli vakit geçirme olarak algıladıkları görülmektedir. Bu durumun tam kapanma zamanlarında deneyimlenmiş olması bile hem eşlerin evlilik doyumlarına katkı sağlaması açısından hem de çocuklarının kadın-erkek rolleri algılarının sosyal ortamlarda gözlem yoluyla öğrendikleri göz önünde bulundurulduğunda (Vatandaş, 2007), bu algıların şekillendirmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte Waddell vd. (2021) tarafından COVID-19 kapanmalarında cinsiyete dayalı iş bölümünün ilişki memnuniyeti ve sorunlarına yönelik yapılan bir çalışmada her iki cinsiyet ve özellikle erkeklerin ev işi ve ebeveynlik açısından artan bir katılım olmasına rağmen kadınlar erkeklerden daha fazla bu işlerle meşgul oldukları görülmüştür. Ev işi, ebeveynlik ve kişisel zaman bakımından kadınlar ve erkekler aralarındaki payın adil olmadığını belirtseler de bu durum kadınların lehine yaşanan olumsuzlukları azaltan bir etki

göstermemiştir. Ancak bu paylaşımın adil olmamasına rağmen bu tez çalışmasındaki kadın katılımcıların, eşlerinin ev işlerine katılımı memnuniyetle karşılanmıştır. K6'nın görüşmelerdeki eşine yönelik ifadesine bakıldığında *“Mutfağa ilgisi arttı. Hasta olduğumda bile yemek beklerdi fakat o dönem kendisi yaptı. Bulaşık makinesini doldurdu. Mutfağı topladı. Benim için çok iyi oldu.”* bu dönemdeki ev işlerine katılımı süre olarak az bile olsa çift ilişkilerine yönelik olumlu bir etkiyi beraberinde getirmiştir.

COVID-19 Pandemisi'nde çevrimiçi çift terapisi ile yapılan seanslarda çiftlerin karşılaştıkları sorunlar ve öneriler ile ilgili bir çalışma yapılmıştır (Treter vd., 2021). Bu araştırmada çiftlerin karşılaştıkları sorunlardan birisi de daha az kişisel zaman ve kişisel alan sorunu olmuştur. Bu çalışmada tam kapanma süreçlerinde çiftlerin sohbetlerindeki çeşitliliği azaltabileceğine ve ufak konulardan tartışmalar yaşanabildiğine vurgu yapılmaktadır. Bu tez çalışmasında ise katılımcıların çift ilişkilerine yönelik olumsuz değerlendirmede buldukları nokta sınırların ve kişisel alanın kaybolma sorunudur. Treter vd. (2021) çalışmasında belirtildiği gibi bu çalışmada K7'nin *“Biraz kendime zaman ayırmak istedim... Bu çok mümkün olmadı. Ufak tefek şeyler pürüz oldu.”* ve K12'nin *“Küçük sorunları büyütme durumu oldu.”* ifadeleri bu noktada dikkat çekmektedir. Günther-Bel vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada da algılanan bozulma teması altında kişisel alanın kaybolması katılımcılar tarafından dile getirilmiştir.

Araştırmanın son alt problemi yeni normalleşme döneminde ilişkilere yönelik değerlendirmelerdir. Pandemide sokağa çıkma kısıtlamaları, tam kapanma önlemlerinin kaldırılması ile birlikte normalleşme süreçleri başlamıştır. Özellikle iş yerlerinin tam zamanlı ve yüz yüze olacak şekilde tekrar açılması ile çalışanların çoğu rutin çalışma hayatlarına geri dönmüştür (Yolvermez, 2022). Bununla birlikte Aydın ve Kaya (2022) tarafından yapılan çalışma araştırmaya katılanların kısıtlamalar nedeniyle ev dışında gezmek, sosyal çevre ile birlikte olmak, hava almak gibi etkinliklerin gerçekleştirilememesi sonucu günlük rutinlerin önemini ifade ettiklerini göstermiştir. Ayrıca bu dönemde katılımcıların yeni kazanımlar elde edilmesi de söz konusudur. Bu tez çalışmasının ortaya koyduğu bulgular göz önüne

alındığında katılımcıların pandemi öncesine benzer bir rutine döndükleri ve elde edilen kazanımların sürdürüldüğü belirlenmiştir. Yeni normalleşme ile ilişkilerinde bir farklılık olmadığını ifade eden katılımcılar için pandemide elde edilen yaşam tarzının devam ettirdikleri ve yeni normalleşme dönemlerini farklı bir dönem olarak görmedikleri söylenebilir. Bu çalışmaya katılanların bu döneme yönelik genel olarak olumlu deneyimlerinin olduğu görülmesi çift ilişkilerindeki bozulmaların olabileceği ve bunların sonuçlarının uzun dönemli olabileceği yönündeki Pietromonaco ve Overall (2021) tarafından ortaya konan varsayımı desteklememektedir. Bununla birlikte yeni normalleşme döneminin getirileri ve evli bireylerin çift ilişkileri ile ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

Yapılan bu tez çalışmasında katılımcılar eşleri ile olan ilişkilerini değerlendirdiklerinde pandemi sürecine yönelik genel olarak olumlu bir tablo çizmişlerdir. Bununla birlikte pandemi öncesinde de çift ilişkilerine yönelik olumlu bir tutum içinde olan katılımcılar pandemi sırasında da bu olumlu ilişkiyi korumuşlar hatta eşleriyle olan ilişkilerini pekiştirmişlerdir. Pandemi öncesinde ilişkilerini genel olarak olumsuz ya da nötr olarak değerlendiren katılımcıların ise çift ilişkilerinde daha az gelişme ya da olumlu veya olumsuz bir değişme yaşamadıkları ortaya konmuştur. Örneğin K2'nin ifadesinde olduğu gibi *“Bir kere pandemide kahve saati yapmayı denedik, kavga ile sonuçlandı. Normal muhabbet ederken borçlarla ilgili bir konu açıldı farklı fikirdeydik tartıştık.”* pandemi öncesindeki çift ilişkisindeki sorunlar pandemide de kendisini göstermiştir. Ancak yine de genel olarak tüm katılımcılar için pandemide çift ilişkilerine yönelik olumlu etkilerin ifade etme eğilimi olduğu görülmüştür. Eşlerine yönelik farkındalık, bireysel farkındalık, duygusal bağlılıkta artış gibi farklı alanlarda katılımcılar pandeminin ilişkilerine katkı sağladığı konusunda hemfikirdirler:

“Pandemi bize iyi geldi bence. Aramızda bir soğukluk varsa bile onu çözdüğümüzü düşünüyorum.” (K2)

“Yani nasıl desem belki de ayıp olabilir ama bu süreç güzel oldu benim için.” (K6)

“Eşimle ilişkiyi olumlu etkiledi.” (K4)

“Pandemi eşimle ilişkim için altın tepside sunulmuş bir fırsat oldu.” (K7)

*“Yorgun argın eve gidiyorduk öncesinde pandemi bu açıdan bizim için olumlu oldu.”
(K10)*

“Pandemi öncesi güzelliklerimiz çoktu. Pandemi de bunu pekiştirdik.” (K11)

“O süreç ilişkimizi, muhabbetimizi daha güzel hale getirdi.” (K9)

Bu tez çalışmasında ortaya konan bulgular genel olarak değerlendirildiğinde evli çiftlerin pandeminin sonuçları karşısında adaptasyon ve uyum süreçleri ile birlikte ilişkilerine katkı sağlayacak şekilde girişimlerinin olduğu görülmüştür. Bu durumun şok, inkar, öfke, depresyon ve kabullenme gibi sarsıcı veya travma yaratıcı bir haber alındığında yaşanan aşamalara benzerlik gösterdiği de söylenebilir. Nitekim sokağa çıkma kısıtlamaları, sosyal olarak izole olma, maske zorunluluğu, iş yerlerin kapatılması sonucu ekonomik etkilerin olması gibi pandemi sonuçlarının karşısında katılımcıların şok ve öfke tepkileri gösterdikleri sonrasında ise giderek durumu ve koşulları kabullenerek ilişkilerine dair fırsat olarak gördükleri ortaya konmuştur. Ayrıca sistemik bakış açısı ile ele alındığında ailenin, açık bir sistem olarak çevresinden sürekli bir bilgi alışverişi içinde olmasıyla pandeminin getirdiği sonuçlar karşısında ilişki dinamiklerinin dengesinin bozulduğu ve tekrar uyum sağlayarak yeni denge kurdukları söylenebilir. Bu yeni denge günlük rutinlerin değişmesi, çiftlerin birbirlerine yönelmeleri, içinde buldukları yeni koşullara uyum sağlama olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Ayrıca evli bireylerin yaşam döngüsü basamaklarında algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma stilleri arasında farklılık bulunmaktadır (Bulut ve Aşkın, 2020). Bu araştırmada da katılımcılar aile stresörleri ile başa çıkmada eşler arası ilgi, birliktelik, eşler arası iletişim, ev içi işlerin paylaşımı gibi yöntemleri daha sık kullanmışlardır. Katılımcıların eşleri ile birlikte bundan sonraki COVID-19 Pandemisi'ne benzer aile yaşam stresörlerine karşı tecrübe kazandıkları varsayılabilir.

Her çift ilişkisi kendi içinde kendine özgü dinamikler barındırmaktadır. Bu çalışmada ortaya konan bulgular ve alanyazındaki ilgili araştırılmalarla tartışılması bu çalışmaya katılan katılımcıların çift ilişkilerini değerlendirmek noktasında bir örnek sunmaktadır.

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Evli bireylerin çift ilişkileri hem içinde bulunan toplumun unsurlarından etkilenen hem de çiftlerin ilişkilerinin daha iyi bir durumda olması için özel çaba ve emek gerektiren bir ilişkidir. COVID-19 Pandemisi, gerek insan sağlığını tehdit etmesi yönünden gerekse bu salgını önlemek açısından alınan tam kapanma, evlerde izolasyon ve sokağa çıkma kısıtlamaları sebebiyle toplumlara, aileleri ve nihayetinde evli bireylerin çift ilişkilerini etkileyen son iki yılın en büyük unsurudur. Araştırmanın verileri büyük ölçüde kaldırılan COVID-19 kısıtlamalarının olmadığı normalleşme döneminde toplanmıştır. Bu bakımdan yapılan değerlendirmelerin daha da olgunlaşmış olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma ile birlikte bu dönemin evli bireylerin pandemi öncesi ve sonrası göz önüne alındığında çift ilişkilerinin olumlu ve olumsuz olarak nasıl etkilendiği evli bireylerin kendi değerlendirmeleri ile ortaya konulmuştur.

Bu tez araştırmasının sonuçları değerlendirildiğinde, katılımcıların COVID-19 Pandemisi öncesinde eşleriyle ilişkilerinin bir rutin içerisinde olduğu ve ilişkilerine yatırım amacıyla bu rutin dışına çok fazla çıkmadıkları görülmektedir. Uzun çalışma saatlerinin getirdiği yoğunluk ve psikolojik-fiziksel yorgunluk çiftlerin kendilerine zaman ayırmalarının önündeki en büyük engel olarak görülmektedir. Özellikle kadın katılımcıların ve kadın eşlerin daha fazla duygusal beklentilerinin olduğu ve birlikte nitelikli vakit geçirmeye daha fazla talepte buldukları görülmüştür.

Katılımcıların eşleriyle daha çok akşam yemeği yemek, çay içme saatleri düzenlemek, ev alışverişi yapmak, aile büyüklerini ziyaret etmek gibi faaliyetleri birlikte yaptıkları görülmektedir. Eşlerin bir aradayken aralarındaki sohbetlerin içerikleri ise günün özeti, önemli gelişmeler, kök aile ile ilgili durumlar ve günlük meselelerdir. Katılımcıların eşleriyle olan çatışmalara bakıldığında daha çok ekonomik sebepler, kök aile ile ilgili sorunlar, duygusal beklentiler, ortak yaşam hedefi üzerinde buluşamama gibi nedenlerden dolayı çatışmalar yaşandığı ancak bu çatışmaları genel olarak katılımcıların ve eşlerinin

ilişkilerine yönelik tehdit içerecek düzeyde algılamadıkları ortaya konmuştur. Çiftler çatışmalarını ise sorun üzerinde konuşarak, eşini görmezden gelip duvar örerek, boyun eğerek, sessiz kalarak olayın soğumasını bekleyerek ya da dolaylı yoldan çözmeye çalıştıkları belirlenmiştir. Eşleriyle aralarındaki ilişkiyi çok iyi olarak tanımlayan katılımcılar, sorunlarını pozitif problem çözme gibi olumlu çatışma çözme becerileri kullanarak çözmeyi tercih etmektedirler. Ayrıca bu çiftler küslüklerini uzatmamaktadır. İlişkilerinde gelgitler olduğunu ifade eden bazı kadın katılımcıların ise eşleriyle her iki taraf için de sorun üzerinde konuşamama, geri çekilme, duvar örme gibi işlevsel olmayan çatışma çözme yöntemlerini kullandıkları ortaya konmuştur.

Pandeminin evli çiftlerin ilişkilerine etkileriyle ilgili araştırma sonuçlarına bakıldığında ise bu dönemin katılımcıların çift ilişkilerinde hem olumlu hem olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Ancak katılımcılar tarafından genel olarak değerlendirildiğinde pandeminin eşleriyle ilişkilerine katkı sağlamış olduğu görülmüştür. Pandemi öncesinde nitelikli vakit geçiremediklerinden dolayı sorun yaşadıklarını belirten katılımcılar, özellikle tam kapanma süreçlerinde evlerinde eşleriyle birlikte uzun süreler birlikte olma durumunu ilişkilerini kuvvetlendirecek şekilde nitelikli vakit geçirme fırsatı olarak görmüşlerdir. Çiftler günlük rutinlerinde yeni düzenlemeler yapmış, ilişkilerine çeşitlilik getirecek yeni hobiler edinmiştir. Ayrıca yemek yapmak, temizlik yapmak, çocukların bakımlarıyla ilgilenmek gibi ev işleri ve ebeveynlik görevleri çiftler tarafından birlikte yapılmış ve günlük rutin sayılabilecek aktiviteler nitelikli vakit geçirme olarak değerlendirildiği görülmüştür.

COVID-19 Pandemisi'nin sağlık, psikolojik ve ekonomik gibi etkileri ve özellikle karantina, evlerde izolasyon, fiziki mesafe gibi önlemlerin bireyleri aile, arkadaş ve iş hayatından alıkoyduğu göz önüne alındığında herkes için bu zorlu süreçte destek mekanizmalarının önemi ortaya çıkmıştır. Katılımcılar bu dönemde en büyük desteği eşleri ile karşılıklı olarak göstermişlerdir. Pandemi sürecinin getirdiği belirsizlikte eşler birbirlerine daha fazla destek olma eğilimi göstermişlerdir. Katılımcılardan ya da eşlerinden bu dönemde COVID-19 hastalığı geçirme durumunda diğer eşin gösterdiği yakınlık, ev işlerini tek başına

yerine getirme, bu süreçleri atlatacaklarına yönelik umut aşılması ve bu zorlu dönemde eşlerin birbirlerinin yanında olacaklarını test etmeleri aralarındaki duygusal bağlılıkta bir artışa yol açtığı görülmüştür. Bu duygusal bağlılıktaki artış sayesinde çiftlerin karşılıklı olarak ilişkilerini sağlamlaştırdığı ve birbirlerine karşı daha anlayışlı konuma geldikleri görülmektedir. Aynı zamanda bu dönemde ekonomik olarak etkilenen katılımcılar ve eşlerinin zaman zaman ev idaresi ile ilgili zorluk yaşadıklarını ve bireysel olarak gergin hissettiklerini belirtmelerine rağmen karşılıklı olarak birbirlerini destekledikleri ve bu dönemin ekonomik sorunlarını ilişkilerine yansıtılmaya çalıştıkları görülmüştür.

Katılımcıların çift ilişkilerine yönelik olumlu değerlendirmelerinden biri de eşlerine ve ilişkilerine yönelik farkındalıklarının artmasıdır. Birisini tanımak özel bir çaba, zaman ve emek gerektirdiğinden pandemi döneminde uzun süreli birliktelikler katılımcıların eşleri ile birbirlerine duygusal ve bilişsel olarak daha fazla yönelmelerine neden olmuştur. Daha önce farklı zaman dilimlerinde ve farklı koşullarda bir arada olamayan çiftler bu sayede birbirlerinin mizacını, kişisel özelliklerini, hobilerini, ev içi emeklerini, çalışma hayatlarını daha ayrıntılı şekilde öğrenme fırsatı bulmuşlardır. Bu farkındalıklar sebebiyle katılımcıların eşleri ile birbirlerine karşı daha anlayışlı oldukları, daha önceden yaşanan bazı çatışma ve tartışmaların azaldığı ve birbirlerine yönelik güven tazeledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların çift ilişkilerine yönelik olumsuz değerlendirmeleri sınırların ve kişisel alanın kaybolması alt temasında verilmiştir. Uzun kapanma günlerinin çift ilişkilerine getirdiği avantajların yanında katılımcıların bir birey olarak vakit geçirmelerinin pek mümkün olmadığı görülmektedir. Ayrıca bu duruma eşleriyle aralarında olan sınırların geçirgenliğinin kaybolması da eşlik etmektedir. Aynı ortamda uzun süreler bir arada olmalarından dolayı katılımcıların eşleriyle birbirlerine karşı zaman zaman tahammülsüzlük yaşadıkları ve basit gördükleri meseleler yüzünden tartıştıkları ortaya konmuştur. Bu noktadan hareketle, pandemi koşullarının çift ilişkilerinde sınırlar ve iç içe geçme konusunda problemlere yol açtığı ya da var olan problemleri artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Pandemi yasaklarının kademeli olarak kaldırılmasıyla girilen yeni normalleşme süreçlerinde katılımcılar çift ilişkilerinde aynı pandemi öncesinde olduğu gibi rutin bir ilişki sürecine tekrar girdikleri görülmüştür. Pandemi sürecinde ilişkilerinin gerildiğini ya da rutinlerinin bozulduğunu düşünen katılımcıların, yeni normalleşme süreçleri ile rutinlerine tekrar dönerek ilişkilerindeki dengeyi yeniden sağladıkları görülmektedir. Sokağa çıkma yasaklarının kaldırılması ile iş hayatının tekrar aktif olması çiftlerin rollerine geri dönmelerini sağlamıştır. Ayrıca bu durumun katılımcılar ve eşleri arasında kaybolan kişisel alanın tekrar kazanılmasını ve sınırların tekrar belirginleşmesini sağladığı görülmektedir.

Bununla birlikte katılımcıların çift ilişkilerine yönelik pandemi döneminde farkına vardıkları ve bu dönemde ilişkilerine kazandırdıkları olumlu duygu, düşünce ve davranışları bundan sonraki dönemde de devam ettirdikleri görülmüştür. Bu kazanımlar arasında nitelikli vakit geçirmek için planlar yapma, yoğun iş yaşamını tekrar gözden geçirme ve düzenleme, eşe yönelik farkındalıkların ilişkiyi daha kaliteli hale getirmek için kullanılması yer almaktadır. Bu kazanımların sürdürülmesinin pandemi öncesindeki katılımcıların ilişkilerini değerlendirmelerine göre bundan sonraki süreçte ilişki kalitesini ve eşler arasındaki yakınlığı artırdığı görülmektedir.

Bu çalışmada katılımcıların eşleriyle ilişkilerinin, COVID-19 Pandemisi'nden etkilendiği kadar farklı alt temaları ortaya çıkaran sorulara yönelik verilen ifadelerinden ilişkilerinin etkilenmediği de görülmüştür. Özellikle emekli olan ve evliliklerinde 50.yılı tamamlamış olan katılımcıların çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde pandemi öncesine göre bir farklılık görülmemektedir. Eşlerine ve ilişkilerine yönelik yüksek farkındalık içinde olan katılımcıların diğer katılımcılara göre bu dönemde ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde daha önceki zamanlara göre bir değişimden söz etmedikleri görülmüştür. Eşi veya kendisi devlet memuru olan katılımcıların bu dönemin ekonomik getirileri ile ilgili olumsuz ya da olumsuz bir değerlendirme yapmadıkları görülmüştür.

Sonuç olarak katılımcıların pandeminin başından günümüze kadar olan süreci çift ilişkilerine yönelik olarak değerlendirdiklerinde daha çok olumlu deneyimlerini ön plana

çıkarmayı tercih ettikleri, pandeminin eşler arasındaki sevgi, güven, yakınlık, bağlılık gibi evliliğin niteliğini oluşturan temellerin oluşmasında pekiştirici etken olduğu görülmüştür. COVID-19 Pandemisi'nde evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik pandemi öncesini, pandemi esnasında ve yeni normalleşme süreçlerini bir arada değerlendirmeye yönelik bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler.

- Bu çalışmada araştırmaya katılan katılımcılar çekirdek ailelerde yaşamakta ve genel olarak orta sosyo-ekonomik durumları olduğunu ifade eden katılımcılardır. Araştırmacılara özellikle risk faktörü açısından geniş ailelerde yaşayan ve sosyo-ekonomik durumunu düşük olarak nitelendiren evli çiftlerin COVID-19 Pandemisi'nde ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinin incelenmesi önerilmektedir.
- COVID-19 Pandemisi'nde evli bireylerin çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerini incelemek adına çok sayıda katılımcıya ulaşılarak ve görüşme formundaki soruların zenginleştirilmesi ile gerçekleştirilecek olan çalışmaların bu çalışmadaki bulgularla birlikte alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırmada araştırma grubu ölçütü olarak COVID-19 Pandemisi'nden önce evli olmak şartı aranmıştır. Ancak pandemi döneminde birçok resmi işin ertelendiği, iptal edildiği gibi nikâh işlemleri de ertelenmiştir. Pandemi döneminde evlenen ya da nikâh tarihleri ertelenen çiftlerin yaşadıkları zorluklar ve bu dönemin getirilerinin ilişkilerine nasıl etki ettiğinin incelenmesi önerilmektedir.
- Araştırma grubundaki tüm katılımcılar pandemi ve karantina günlerini eşleriyle birlikte geçirmiştir. Bu dönemde ayrı kalmak durumunda kalan ya da pandemi öncesinde de uzak mesafe içinde olan evli çiftlerin ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri, pandeminin olumlu ve olumsuz etkilerinin bu katılımcı grubuna özgü olarak ele alınması araştırmacılara önerilmektedir.

- Katılımcıların eşlerinin mizaçlarına, kişisel özelliklerine, duygu, düşünce ve davranış örüntülerine yönelik farkındalıklarının ilişkilerine olumlu yönde etki ettiği sonucuna varılmıştır. Ancak eşe yönelik bu farkındalıkların niteliğini ölçmek için ölçme araçları geliştirilebilir.
- Bu araştırmada çalışma grubu farklı evlilik ilişkisi içindeki bireylerden oluşmaktadır. Sonraki araştırmalar için aynı evlilik ilişkisi içinde olan çiftlerden veriler toplanarak COVID-19 Pandemisi'nde çift ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri karşılaştırılabilir.

Uygulamacılara Yönelik Öneriler.

- Araştırmanın bulguları evli bireylerin çift ilişkilerinde sınırları ve kişisel alanları ile ilgili sorunlar yaşayabildiklerini göstermiştir. Evlilik ilişkisinde her bir bireyin kişisel sınırlarını belirleyerek, kendilerine vakit ayırmalarının ilişkideki kaliteyi artıracığı için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan bu alanda çalışan eğitimci, psikolojik danışman ve psikoterapistlere bu konu ile ilgili evlilik öncesi eğitim programlarına yönelik çalışma yapılması önerilmektedir.
- Araştırma sonuçları evli bireylerin eşleri ile ilgili kişilik, mizaç, tutum ve davranışlarına yönelik farkındalıklarının aralarındaki ilişkinin kalitesi açısından önemini ortaya koymaktadır. Özellikle evlilik öncesi çiftlere yönelik çalışmalarda ve evli çiftlerde bu farkındalıkların gelişmesine katkı sağlayabilecek eğitim, atölye, dijital yayın çalışmaları yapılabilir.
- Salgınlar gibi toplumu, aileleri ve evli çiftleri derinden etkileyen stres kaynaklarına karşı mizah kullanma, esnek olma, eş desteği, kişisel gelişim, ev içi aktiviteleri yapmak gibi başa çıkma yollarının zorlu süreçlerin üstesinden gelmede önemli olduğu görülmüştür. Evliliğe hazırlık ve evliliği güçlendirmeye yönelik çalışmalarda evli çiftlere yönelik başa çıkma yolları ile ilgili modüllere yer verilebilir ve travmatik yaşam olayları karşısında önleyici rehberlik çalışmalar yapılabilir.

Politika Yapıcılara Öneriler.

- Araştırma sonuçları, özellikle salgın gibi büyük afetlerde ekonomik olarak güvence altında olmanın çift ilişkilerinde dışsal stres faktörlerine yönelik koruyucu bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Toplumun en küçük birimi olan ailenin refahı toplumun refahı olarak görüldüğünden, aile kurmuş olan bireylerin finansal açıdan güven içinde olmalarını sağlayacak politikaların geliştirilmesi, evliliklerde devlet desteğinin sağlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.
- COVID-19 Pandemisi'nin çalışma hayatına getirilerinden birisi de evden çalışma ve esnek iş saatleridir. Özellikle çalışma bulgularında evli bireylerin ilişkilerine yatırım açısından en büyük engel iş yaşamından kaynaklanan kısıtlı zamandır. Esnek çalışma saatlerinin ve evden çalışma uygulamalarının desteklenmesi yararlı olabilir.
- Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular, evliliklerinin başından beri kaliteli bir çift ilişki algılayan katılımcıların çeşitli hayat zorlukları karşısında da bu kaliteli ilişkiyi sürdürebildiklerini ortaya koymuştur. Evliliğe hazırlık ve evliliği güçlendirme ile ilgili çalışmalar yapan resmi kurum, kuruluş ve yetkili kişiler tarafından daha kaliteli bir evlilik açısından politikalar geliştirilebilir, özellikle online eğitim çalışmaları gerçekleştirilebilir.

Kaynaklar

- Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177–1196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1177>
- Ağılönü, A. ve Mengütay, S. (2009). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 160-176.
- Arat, T., Summak, M. E. ve Yıldız, A. N. (2018). Konya'nın rekreasyon alanları ve boş zaman değerlendirme tercihleri. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları*, 147-160.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190-1203. <https://doi.org/10.1177/0146167201279011>
- Artan, T., Atak, I., Ofluoğlu, A., Türk, H. ve Ünlü, D. (2021). COVID-19 salgını sürecinde ilişki doyumu ve ilişki hoşnutsuzluğunun incelenmesi. *Aurum Journal of Social Sciences*, 6(1), 25-40.
- Atalan, A. (2020). Is the lockdown important to prevent the COVID-19 pandemic? Effects on psychology, environment and economy-perspective. *Annals of medicine and surgery*, 56, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.06.010>
- Aycan, Z. Ve Eskin, M. (2005). Relative contributions of childcare, spousal support, and organizational support in reducing work-family conflict for men and women: The case of Turkey. *Sex Roles*, 53 (7/8): 453-471.
- Aydın, A. ve Kaya, Y. (2022). Koronavirüs (COVID-19) tedavisi tamamlanmış bireylerin travma sonrası büyüme deneyimleri: Nitel bir çalışma. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1), 23-33.
- Bachand, L.L., & Caron, S.L. (2001). Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy* 23, 105–121. <https://doi.org/10.1023/A:1007828317271>

- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2369-2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., Urganci, B., Debrot, A., Pichayayothin, N. B., Dharma, C., Chi, P., Karremans, J., Schoebi, D., & Slatcher, R. B. (2020). Love in the time of COVID: Perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with COVID-related stressors. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>
- Barnet-Verzat, C., Pailh , A., & Solaz, A. (2011). Spending time together: The impact of children on couples' leisure synchronization. *Review of Economics of the Household*, 9(4), 465-486. <https://doi.org/10.1007/s11150-010-9112-3>
- Barua, S. (2021). Understanding coronanomics: The Economic implications of the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Developing Areas* 55(3), 435-450. <https://doi.org/10.1353/jda.2021.0073>.
- Basım, H. N.,  etin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma  zme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Başaran, M. ve Aksoy, A. B. (2020). Anne-babaların korona-virüs (COVID-19) salgını sürecinde aile yaşantılarına ilişkin görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 667-681. <https://doi.org/10.17719/jisr.10589>
- Bohanek, J. G., Fivush, R., & Walker, E. (2005). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19(1), 51-66.
- Bourgault, S., Peterman, A., & O'Donnell, M. (2021). Violence against women and children during COVID-19—one year on and 100 papers in. *Washington DC: Center for Global Development*.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brodeur, A., Clark, A. E., Fleche, S., & Powdthavee, N. (2021). COVID-19, lockdowns and well-being: Evidence from Google Trends. *Journal of Public Economics*, 193, 104346. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104346>
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., & Rubin G.(2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet* ; 395: 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110, 104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Bulut, N. D. ve Aşkın, A. (2020). Evli bireylerin aile yaşam döngüsü basamaklarında algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3(1), 61-78.
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, R., Sun, C., Chen, J. J., Jen, H. J., Kang, X. L., Kao, C. C., & Chou, K. R. (2021). A large-scale survey on trauma, burnout, and posttraumatic growth among nurses

- during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(1), 102-116. <https://doi.org/10.1111/inm.12796>
- Connelly, L. M. (2016). Trustworthiness in qualitative research. *Medsurg Nursing*, 25(6), 435.
- Craig, L., & Churchill, B. (2021) Dual-earner parent couples' work and care during COVID-19. *Gender Work Organization*, 28(1): 514– 527. <https://doi.org/10.1111/gwao.12497>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd Edition). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. (4th Ed.). California: Sage Publications.
- Cui, P. P., Wang, P. P., Wang, K., Ping, Z., Wang, P., & Chen, C. (2020). Post-traumatic growth and influencing factors among frontline nurses fighting against COVID-19. *Occupational and Environmental Medicine*. [10.1136/oemed-2020-106540](https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106540)
- Curran, D. (1987). *Stress and the healthy family*. San Francisco: Harper & Row.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).
- de Figueiredo, C.S., Sandre, P.C., Portugal, L.C.L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í.; Ferreira, E.S., Giestal-deAraujo, E., Dos Santos, A.A., & Bomfim, P.O. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, 110171. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
- DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Marriage & Family Review*, 41(1-2), 1-10. https://doi.org/10.1300/J002v41n01_01
- Demircioğlu, S. (2021) Türkiye'de COVID-19 salgısının aile içi şiddete etkisi. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 53-68.

- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A.K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A.M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T.S., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F.N., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, D., . . . Sorokowska, A. Global Perspective on Marital Satisfaction. *Sustainability*. 2020; 12(21):8817. <https://doi.org/10.3390/su12218817>
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A. F., Lanz, M., Regalia, C., Rosnati, R., & Iafraite, R. (2021). Together against COVID-19 concerns: The role of the dyadic coping process for partners' psychological well-being during the pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 578395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578395>
- Du Plooy, K., & De Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041>
- Ekşi, H., İkiz, K. ve Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>
- Erdoğan, Ö. (2021). Evli çiftlerin çatışma çözüm stili tercihlerinde köken ailelerinin rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1099-1122. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.820489>
- Ergöner, A. T., Biçen, E. ve Ersoy, G., (2020). COVID-19 salgınında ev içi şiddet. *The Bulletin of Legal Medicine*, 25, 48-57
- Erturan-Ogut, E. ve Demirhan, G. (2020). Leisure activities in Turkey during stay-at-home time. *World Leisure Journal*, 62(4), 349-351.
- Estrada, R.I., An examination of love and marital satisfaction in long-term marriages (2009). *Electronic Theses and Dissertations*. 185. <https://digitalcommons.du.edu/etd/185>

- Feinberg, M. E., A Mogle, J., Lee, J. K., Tornello, S. L., Hostetler, M. L., Cifelli, J. A., Bai, S., & Hotez, E. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on parent, child, and family functioning. *Family Process*, 61(1), 361-374. <https://doi.org/10.1111/famp.12649>
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227–242. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x>
- Fleming, P., & O'Hara, J. (2020). Impact on family life during COVID-19 pandemic. <https://knowledge.barnardos.ie/handle/20.500.13085/142>
- Foley, S., Badinlou, F., Brocki, K. C., Frick, M. A., Ronchi, L., & Hughes, C. (2021). Family function and child adjustment difficulties in the COVID-19 pandemic: An international study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11136. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111136>
- Gladding, S. T. (2012). *Aile Terapisi; Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. (İ. Keklik, İ. Yıldırım, Dü, D. D. Kepir Savoly, F. Arıcı Şahin, İ. Keklik, Ö. HaskanAvcı, Ö. Ulaş, S. Demirtaş Zorbaz, . . . T. Acar, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview*. (8th Ed.). Cengage Learning.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. WW Norton & Company.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony.
- Göl-Güven, M., Şeker, V., Erbil, F. ve Özgünlü, M. (2021). COVID-19 pandemisinin aile yaşantısına yansımaları Rapor-3. *İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi*.

- Greeff, P., & Tanya De Bruyne, A. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334. <https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication and Technology Journal*, 30(4), 233-252. <https://doi.org/10.1007/BF02765185>
- Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. (2012). *Applied thematic analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Günther-Bel, C., Vilaregut, A., Carratala, E., Torras-Garat, S., & Pérez-Testor, C. (2020). A mixed-method study of individual, couple, and parental functioning during the state-regulated COVID-19 lockdown in Spain. *Family process*, 59(3), 1060-1079. <https://doi.org/10.1111/famp.12585>
- Gürbüz, B., Yenel, F., Özdemir, A. S., Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2011). Türk toplumunun boş zaman değerlendirme profili: Ankara ili örneği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 41-51.
- He, M., Cabrera, N., Renteria, J., Chen, Y., Alonso, A., McDorman, S. A., Kerlow, M. A., & Reich, S. M. (2021). Family functioning in the time of COVID-19 among economically vulnerable families: Risks and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730447>
- Huremović, D. (Ed.). (2019). *Psychiatry of pandemics: a mental health response to infection outbreak*. Springer.
- Hussong, A. M., Midgette, A. J., Richards, A. N., Petrie, R. C., Coffman, J. L., & Thomas, T. E. (2022). COVID-19 life events spill-over on family functioning and adolescent adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, 42(3), 359-388. <https://doi.org/10.1177/02724316211036744>

- Işık, R. A., & Kaya, Y. (2022). The relationships among perceived stress, conflict resolution styles, spousal support and marital satisfaction during the COVID-19 quarantine. *Current Psychology*, 1-11.
- Jace, C. E., & Makridis, C. A. (2021). Does marriage protect mental health? Evidence from the COVID-19 pandemic. *Social Science Quarterly*, 102(6), 2499-2515. <https://doi.org/10.1111/ssqu.13063>
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage And Family*, 76(1), 105-129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- James, S., Ben Brik, A., Jorgensen-Wells, M., Esteinou, R., Acero, I. D. M., Mesurado, B., Debeljuh, P., & Orellana, O. N. (2022). Relationship quality and support for family policy during the COVID-19 pandemic. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/fare.12705>
- Jiang, Y., Tan, Y., Wu, D., Yin, J., & Lin, X. (2022). The Double-Edged Impact of the COVID-19 Pandemic on Chinese Family Relationships. *Journal of Family Issues*, 0192513X211041990. <https://doi.org/10.1177/0192513X211041990>
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, 40(1), 69-91. https://doi.org/10.1300/J002v40n01_05
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>
- Kalmijn, M., & Bernasco, W. (2001). Joint and separated lifestyles in couple relationships. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 639-654. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00639.x>
- Kara, A. ve Ümmet, D. (2021). Evli kadınlarda evlilik uyumu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(2), 233-244.

- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., Agnew, C. R., Christensen, A., Cutrona, C. E., Doss, B. D., Eckhardt, C. I., Russell, D. W., & Simpson, J. A. (2022). Dealing with loss in the face of disasters and crises: Integrating interpersonal theories of couple adaptation and functioning. *Current Opinion in Psychology*, 43, 129-138. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.019>
- Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde çatışma yönetimi ve evlilik doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, Y. ve Işık, R.A. (2021). COVID-19 ile yaşanan sosyal izolasyonun aile ve evlilik yaşamına yansımaları: Fenomenolojik bir çalışma . *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(3), 510-520. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.932521>
- Kevin, J., & Rislá, N. (2020). Influence of socioeconomic status and mindset on individual's marital satisfaction during the national lockdown. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 495-502.
- Khodadadi Sangdeh, J., Azami, M., & Eghbal, N. (2021). Women's experiences of couple interactions during the COVID-19-related restrictions. *Preventive Counseling*, 2(3), 59-78.
- Kılıçer, T. (2018). Evlilik iletişiminin etkileme stratejileri üzerindeki rolü cinsiyet açısından farklılaşıyor mu?: Eşlerin satın alma davranışları üzerine bir araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 1-19.
- Klenke, K. (2016). *Qualitative research in the study of leadership*. Emerald Group Publishing Limited.
- Koçanlı, M. ve Dönmez, A. E. (2022) Uluslararası uygulama örnekleriyle COVID-19 ve kolluk. *Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi Yayınları*
- Koçyiğit, M. ve YILDIZ, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.

- Kolo, V. I., Osezua, C., Osezua, G., & Aigbona, C. (2021). COVID-19 upon us: The work-family experiences of married couples during the first three months of the pandemic in Lagos, Nigeria. *Open Journal of Social Sciences*, 9(10), 1-21. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.910001>
- Kovan, A. , Usta, M. & Ormanci, N. (2021). Yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: COVID-19 pandemi süreci örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 29-44.
- Kowal, M., Coll-Martín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., Koszałkowska, K., Karwowski, M., Najmussağib, A., Pankowski, D., & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946-966. <https://doi.org/10.1111/aphw.12234>
- Kurdek, L. A. (1994a). Areas of conflict for gay, lesbian, and heterosexual couples: What couples argue about influences relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 923-934. <https://doi.org/10.2307/353603>
- Kurdek, L. A. (1994b). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 705-722. <https://doi.org/10.2307/352880>
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(04), 519-525.
- Larson, J. H. (2003). *The great marriage tune-up book*. San Francisco, CA: JoseeyBass.
- Lau, J. T., Yang, X., Tsui, H. Y., Pang, E., & Wing, Y. K. (2006). Positive mental health-related impacts of the SARS epidemic on the general public in Hong Kong and their associations with other negative impacts. *Journal of Infection*, 53(2), 114-124. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2005.0.019>

- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195. <https://doi.org/10.2190/H4X7-9DVX-W2N1-D3BF>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication?. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Lewandowski, G. (2020). Will the pandemic ruin your relationship? <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-psychology-relationships/202005/will-the-pandemic-ruin-your-relationship>
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(5), 409-424. <https://doi.org/10.1080/00926230591006719>
- Locke, D. C., Myers, J. E., & Edwin L. Herr (2001). *The Handbook of Counseling*. Sage publications.
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., & Rosenberg, M. (2020). Romantic relationship conflict due to the COVID-19 pandemic and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8), 747-762. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
- Lydon, J. E., Burton, K., & Menzies-Toman, D. (2005). Commitment calibration with the relationship cognition toolbox. In M. Baldwin (Ed.), *Interpersonal Cognition* (pp. 126–152). New York: Guilford Press.
- Lydon, J., & Linardatos, L. 2007. Commitment in love *Encyclopedia of Social Psychology*, 223-224.
- Mackey, R. A., Diemer, M. A., & O'Brien, B. A. (2000). Conflict-management styles of spouses in lasting marriages. *Psychotherapy*, 37(2), 134-148. <https://doi.org/10.1037/h0087735>

- Marczyk, G., DeMatteo, D., & Festinger, D. (2005). *Essentials of research design and methodology*. New York: John Wiley & Sons Inc
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. (3rd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Meyer, B. H., Prescott, B., & Sheng, X. S. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on business expectations. *International Journal of Forecasting*, 38(2), 529-544. <https://doi.org/10.1016/j.ijforecast.2021.02.009>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Sage publications.
- Missotten, L. C., Luyckx, K., Branje, S., & Van Petegem, S. (2018). Adolescents' conflict management styles with mothers: Longitudinal associations with parenting and reactance. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(2), 260-274. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0634-3>
- Möhring, K., Naumann, E., Reifenscheid, M., Wenz, A., Rettig, T., Krieger, U., Friedel, K., Finkel, M., Cornesse, C., & Blom, A. G. (2021). The COVID-19 pandemic and subjective well-being: Longitudinal evidence on satisfaction with work and family. *European Societies*, 23(sup1), S601-S617. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1833066>
- Nazlı, S. (2018). Aile danışmanlığı. 14. Baskı. Ankara: Anı Yayınları.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134-148. <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
- Nichols, W. (2005). The first years of marital commitment. Harway, M. (Ed.). *Handbook of couples therapy*, 28-43. John Wiley & Sons.

- Okumuş, E. Covid-19 Küresel Salgın Sürecinde Ev ve Aile. *Mevzu–Sosyal Bilimler Dergisi*, (6), 89-117. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5506785>
- Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1990). Leisure impacts on family interaction and cohesion. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 125-137. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969820>
- Overall, N., Low, R. S. T., Chang, V., Henderson, A. M. E., McRae, C., & Pietromonaco, P. R. (2021). Enduring COVID-19 lockdowns: Risk versus resilience in parents' health and family functioning across the pandemic. *Psyarxiv*
- Özdemir, H. (2005). *Salgın hastalıklardan ölümler 1914 –1918*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları
- Özdemir, H. (2019). Toplumsal cinsiyet perspektifinde erkeklik ve kadınlık algısı: Bir alan araştırması. *Asya Studies*, 4(10), 90-107. <https://doi.org/10.31455/asya.612384>
- Özdevecioğlu, M. ve Doruk, N. Ç. (2009). Organizasyonlarda iş-aile ve aile iş çatışmalarının çalışanların iş ve yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (33), 69-99.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Peltz, J. S., Crasta, D., Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2021). Shocks to the system: The influence of COVID-19–related stressors on coparental and family functioning. *Developmental Psychology*, 57(10), 1693–1707. <https://doi.org/10.1037/dev0001206>
- Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., Oertelt-Prigione, S., & Van Gelder, N. (2020). *Pandemics and violence against women and children* (Vol. 528). Washington, DC: Center for Global Development.

- Pieh, C., O' Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PloS One*, *15*(9), e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257118>
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., Kontopantelis, E., Webb, R., FMedSci, S. W., McManus, S., & Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, *7*(10), 883-892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, *76*(3), 438. <https://doi.org/10.1037/amp0000714>
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2022). Implications of social isolation, separation, and loss during the COVID-19 pandemic for couples' relationships. *Current Opinion in Psychology*, *43*, 189-194. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.014>
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A literature review on impact of COVID-19 pandemic on teaching and learning. *Higher Education for the Future*, *8*(1), 133-141. <https://doi.org/10.1177/2347631120983481>
- Purba, F. D., Kumalasari, A. D., Novianti, L. E., Kendhawati, L., Noer, A. H., & Ninin, R. H. (2021). Marriage and quality of life during COVID-19 pandemic. *Plos One*, *16*(9), e0256643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256643>
- Ragamayi, M. P. (2020). Level of family bonding among young adults during national lockdown due to Covid-19. *UGC CARE Journal*, *31*(12), 684-698.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, *82*(1), 58-68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>

- Rosiana, E., Zaman, A. A., Lutfiani, F., Simanjuntak, M., & Riany, Y. E. (2022). Case Study: Analysis of factors affecting marriage satisfaction in married couples during pandemic. *Journal of Family Sciences*, 68-82. <https://doi.org/10.29244/jfs.vi.36537>
- Roy, S. (2020). Economic impact of COVID-19 pandemic. *A Preprint*, 1-29.
- Sachser, C., Olaru, G., Pfeiffer, E., Brähler, E., Clemens, V., Rassenhofer, M., Witt, A., & Fegert, J. M. (2021). The immediate impact of lockdown measures on mental health and couples' relationships during the COVID-19 pandemic-results of a representative population survey in Germany. *Social Science & Medicine*, 278, 113954. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113954>
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Sage Publications.
- Salin, M., Kaittila, A., Hakovirta, M., & Anttila, M. (2020). Family coping strategies during Finland's COVID-19 lockdown. *Sustainability*, 12(21), 9133.
- Sánchez, O. R., Vale, D. B., Rodrigues, L., & Surita, F. G. (2020). Violence against women during the COVID-19 pandemic: An integrative review. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 151(2), 180-187. <https://doi.org/10.1002/ijgo.13365>
- Seidman, I. (2006). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences*. Teachers College Press.
- Senturk, U., & Bozkurt, V. (2021). Family in the COVID-19 pandemic: Family ties and communication problems. *The Societal impacts of COVID-19*, 173-191. <https://doi.org/10.26650/B/SS49.2021.006.13>
- Sevinç, H. ve Taş, İbrahim. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523-541. <https://doi.org/10.33308/26674874.2020342219>
- Sharaievska, I., Kim, J., & Stodolska, M. (2013). Leisure and marital satisfaction in intercultural marriages. *Journal of Leisure Research*, 45(4), 445-465. <https://doi.org/10.18666/jlr-2013-v45-i4-3894>

- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2020). Helping couples in the shadow of COVID-19. *Family process*, 59(3), 937-955. <https://doi.org/10.1111/famp.12575>
- Stars, I., Smane, L., Pucuka, Z., Roge, I., & Pavare, J. (2021). Impact of pediatric COVID-19 on family health-related quality of life: A qualitative study from Latvia. *Global Pediatric Health*, 8, 2333794X211012394. <https://doi.org/10.1177/2333794X211012394>
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital satisfaction. *Encyclopedia of Social Psychology*, 541-545.
- Şatır, F. S. (2002). *Work-family conflict: In relation with job involvement and family involvement*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şenol, D. ve Sarp, Ç. (2016). Kadın ve erkeklerin değerlendirmeleri ile toplumsal cinsiyet rolleri–Kırıkkale örneği. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, Yıl, 16*, 17-38.
- Taub, A. (2020). A new COVID-19 crisis: Domestic abuse rises worldwide. *The New York Times*, 6.
- Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3).
- TC.Sağlık Bakanlığı (2021). *Pandemi*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>
- Timothy-Springer, R., & Johnson, E. J. (2018). Qualitative study on the experiences of married couples. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(7), 889-902. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1467291>
- Topal, N. ve Kaya, S. (2021). Çalışan kadınların COVID-19 Pandemisi döneminde ev içi rollerindeki değişim: Emek sömürüsü. *04–05 Kasım 2021 Uluslararası Kadın ve Aile Sempozyumu* (94-115). İstanbul.

- Topgöl, S. (2016). İş ve aile yaşamı dengesi(zliği)nin kadın çalışanlar üzerindeki etkileri. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 217-231. <https://doi.org/10.18657/yeabu.64152>
- Toran, M., Sak, R., Xu, Y., Şahin-Sak, İ. T., & Yu, Y. (2021). Parents and children during the COVID-19 quarantine process: Experiences from Turkey and China. *Journal of Early Childhood Research*, 19(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1476718X20977583>
- Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 26(1), 158-180. <https://doi.org/10.1111/pere.12268>
- Treter, M. O. R., River, L. M., & Markman, H. J. (2021). Supporting romantic relationships during COVID-19 using virtual couple therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 28(4), 597-607. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.02.002>
- TÜİK. (2022). *Evlenme ve boşanma istatistikleri-2021* <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568>
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1).
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574-583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and Covid-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.12735>
- Uşen, Ş. (2020). COVID-19 Salgını döneminde “zorunlu” evden çalışma: iş ve özel yaşama etkileri. *İÜ İktisat Fakültesi İnsan Kaynakları Araştırma Merkezi: İstanbul*. Erişim adresi: <https://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=uzaktanalisimason.pdf>

- Ünlü, S. (2021). İş yükünün kadınların psikolojik sağlığı üzerine etkisinde ev içi iş bölümünün düzenleyicilik etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (33) , 193-220 <https://doi.org/10.26466/opus.756225>
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.
- Vigl, J., Strauss, H., Talamini, F., & Zentner, M. (2022). Relationship satisfaction in the early stages of the COVID-19 pandemic: A cross-national examination of situational, dispositional, and relationship factors. *Plos One*, 17(3), e0264511. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264511>
- Voorpostel, M., Van Der Lippe, T., & Gershuny, J. (2010). Spending time together—Changes over four decades in leisure time spent with a spouse. *Journal of Leisure Research*, 42(2), 243-265. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950204>
- Waddell, N., Overall, N. C., Chang, V. T., & Hammond, M. D. (2021). Gendered division of labor during a nation wide COVID-19 lockdown: Implications for relationship problems and satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1759-1781. <https://doi.org/10.1177/0265407521996476>
- Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P., & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29.
- Waite, L. J. (2005). Marriage and family. In *Handbook of population* (pp. 87-108). Springer, Boston, MA.
- Williamson, H. C. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on relationship satisfaction and attributions. *Psychological Science*, 31(12), 1479-1487. <https://doi.org/10.1177/0956797620972688>
- Wong, S., & Goodwin, R. (2009). Experiencing marital satisfaction across three cultures: A qualitative study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1011-1028. <https://doi.org/10.1177/0265407509347938>

- World Health Organization. (2020). *Coronavirus*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Wyatt, P. K. (1999). Conceiving couple commitment. In *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 53-71). Springer, Boston, MA.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal Of Affective Disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, H. (2020). *Yeni koronavirüs hastalığının toplum üzerine etkileri ve hemşirelik yaklaşımları*. 15. Ünite: Salgın ve Aile İçi İlişkiler
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: COVID-19 (koronavirüs) pandemi örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Yılmazçoban, M. (2011). Evlilikte çiftleri etkileyen unsurlar ve arkadaşlık ilkeleri. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1).
- Yolvermez, B. (2022). Türkiye'de pandemi döneminde çalışma hayatına yönelik alınan tedbirler. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 75-110.
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50(3), 281-289. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00281.x>
- Zimmermann, M., & Johannes, E. (2020). Stress and the Family System. *K-state Research and Extention*, 1-3.

Ek-A: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Pandemi Dönemi Evli Bireylerin Çift İlişkilerine Dair Görüşme Soruları

Öncelikle bu tez çalışmasına gönüllü olarak katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim. Ben Adnan Gözütok Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Görüşmelerimizin ses kayıtlarını alacağım daha sonra bu kayıtlar kimliğinize ait herhangi bir bilgi içermeksizin yazıya geçirilecek ve analiz edilecektir. Covid 19 karantinası dönemine ilişkin çift ilişkilerinize dair deneyimleriniz ile ilgili birkaç soru soracağım. Yaklaşık 1 saat süreceğini tahmin ediyorum. Bu sorulara kendinize ve deneyimlerinize dair istediğiniz ölçüde detay verebilirsiniz. Herhangi bir sorudan dolayı rahat hissetmezseniz soruyu yanıtsız bırakabilirsiniz. Çalışmanın herhangi bir bölümünde de çalışmayı sonlandırabilirsiniz. Görüşme sırasında internet veya herhangi bir kesinti sonucunda bu sorunu giderip kaldığımız yerden devam edebiliriz.

1. Cinsiyet
2. Yaş:
3. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız? Düşük () Orta () Yüksek ()
4. Çalıştığınız sektör:
5. Kaç yıllık evlisiniz:
6. Çocuk sahibi misiniz (kaç tane):
7. Siz veya eşiniz COVID-19 geçirdiniz mi?
 - A) Hastaneye yatışınızı gerektiren bir durum oldu mu?
8. Pandemide eşiniz ile beraber miydiniz? Yanıtınız evetse avantajları nelerdir?
 - A) Değilseniz bu sürecin sizi ve eşinizi nasıl etkilediğini anlatır mısınız?
9. Pandemi öncesi eşiniz ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?
 - A) Nasıl vakit geçirirdiniz? Neleri paylaşırdınız?
 - B) Ne kadar iletişim halinde olurdunuz?
 - C) Çatışmalarınız olur muydu? Nasıl çözerdiniz?

10. Tam kapanma; evlerde izolasyon süreçlerini deneyimlediniz mi? Sizin için çift olarak nasıl bir deneyimdi? Anlatır mısınız?
11. Pandemi eşiniz ile ilişkinizi nasıl etkiledi? Neler daha iyi ve kötü etkilendi?
12. Eşinizle ilişkinizde bu döneme özgü ne tür problemlerle karşılaştınız?
Sonda: ekonomik, tahammülsüzlük, sağlık, kişisel sınırlara müdahale, çatışma
13. Eşiniz ile ilişkinizde sizi zorlayan bu durumlarla nasıl başa çıktınız?
Sonda: boş zaman aktiviteleri, manevi doyum, yeni hobiler ve uğraşlar, akademik ve kişisel gelişim, romantik ilişkiler
14. Pandemi eşiniz ile ilişkinizde daha önce fark etmediğiniz ne gibi yeni durumları fark etmenizi sağladı?
15. Pandemi aranızdaki bağı kuvvetlendirmek adına sizlere ne gibi yeni davranış duygudüşünce kazandırdı?
16. Yeni normalleşme süreçleri eşinizle ilişkinizi nasıl etkiledi?
17. Sizce pandemi hiç yaşanmamış olsa ilişkiniz farklı olur muydu?
18. Sizin eklemek istediğiniz başka konular var mı?

Ek-B: Gönüllü Katılım Formu Online

Sayın Katılımcı,

Öncelikle değerli vaktinizi ayırdığınız için teşekkür ederim. Ben, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Adnan GÖZÜTOK. Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI danışmanlığında hazırlanacak olan yüksek lisans tez çalışması ile evli bireylerin COVID-19 Pandemisi'nde çift ilişkilerine yönelik değerlendirmelerini incelemeyi amaçlanmaktadır. Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmıştır. Bu araştırmadan elde edilecek bulgularla evli çiftlerle ilgili ruh sağlığı çalışmalarına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bütün bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacak olup; herhangi bir kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırmaya gönüllü olarak katılım esastır. Araştırmaya katılmayı reddetmekte veya araştırmının herhangi bir aşamasında çalışmadan ayrılmakta özgürsünüz ve bu sebepten dolayı herhangi bir sorumluluk yüklenmeyecektir. Yapılacak görüşme öncesinde size Google Form'da düzenlenerek e-mail yoluyla ulaştırılan Gönüllü Katılımcı Formu'nun onaylanması gerekmektedir. Gönüllü Katılımcı Formu'nun onaylanmaması durumunda görüşmeler gerçekleştirilmeyecektir. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınızı onayladıktan sonra araştırmacı tarafından sözel olarak yönlendirilen "Kişisel Bilgi Formu"nu ve "Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu"nda yer alan soruları yanıtlamanız gerekmektedir. Verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. COVID-19 Pandemisi şartları dolayısıyla mülakatlar online haberleşme uygulaması Zoom üzerinden yapılacaktır. Gizliliği sağlama adına her katılımcı için özel ID ve parola belirlenecektir. Görüşmelerin verimi açısından görüşme esnasında hem araştırmacı tarafından hem de katılımcılar tarafından kameralar açık tutulacak ancak herhangi bir görüntü kaydı alınmayacaktır. Katılımcılarla yapılacak görüşmeler sadece ses kayıt cihazına kaydedilecek ve ses kaydı yalnızca bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Araştırmının herhangi bir aşamasında çekilmeye karar vermeniz durumunda kayıtlar silinebilecek verileriniz araştırmaya dahil edilmeyecektir. Adınızın araştırmada kullanılması gerektiğinde, adınızın yerine bir takma ad kullanılacaktır.

Araştırmının kişisel bilgi formunun doldurulması ve görüşmelerin yapılması için gereken süre ortalama bir saat olarak tahmin edilmektedir. Görüşme formunda katılımcıların fiziksel ve ruh sağlığını olumsuz etkileyecek ve risk içeren sorular bulunmamaktadır. Ancak herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, görüşmeyi

istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Eğer bu görüşmeden dolayı profesyonel bir hizmete ihtiyaç duyarsanız gerekli psikolojik destek sağlanacaktır.

Bu açıklamayı okuyup bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanızı ve size verdiğim güvenceye dayanarak bu formu onaylamanızı rica ediyorum. Gerek formu onaylamadan önce gerekse araştırmanın her aşamasında sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili sorularınızı görüşme esnasında sorabilirsiniz, değilken de aşağıdaki iletişim bilgilerimden çekinmeden bana ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandıktan sonra da sonucu hakkında bilgi almak için iletişim bilgilerimden bana ulaşabilirsiniz. Formu okuyarak onayladığınız ve katılımınız için çok teşekkür ederim.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Katılımcı:

Adı, Soyadı:

Adres:

Tel:

Araştırma sırasında etik kurallara uymayı ve katılımcının kişisel verilerini korumayı kabul ediyorum.

Sorumlu Araştırmacı:

Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI

Hacettepe Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yardımcı Araştırmacı:

Psi. Dan. Adnan GÖZÜTOK

Hacettepe Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

EK-C: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 03/05/2021
Sayı: E.35853172.300.00001564027

0001564027

Sayı : E-35853172-300-00001564027
Konu : Adnan GÖZÜTOK (Etik Komisyon İzni)

3.05.2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 08.04.2021 tarihli ve E-51944218-300-00001532774 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Adnan GÖZÜTOK'un Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI sorumluluğunda yürüttüğü "Ailelerin COVID-19 Pandemi Sürecinde Aile İçi İlişkilere Yönelik Değerlendirmeleri" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 27 Nisan 2021 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

EK-D: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)

Adnan GÖZÜTOK

EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

02/07/2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : Evli Bireylerin COVID-19 Pandemisi Sürecinde Çift İlişkilerine Yönelik Değerlendirmeleri

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
02/07/2022	95	159193	09/06 /2022	%4	1865832749

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Adnan GÖZÜTOK

Öğrenci No.: N19135119

Ana Bilim Dalı: EĞİTİM BİLİMLERİ

Programı: REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

İmza

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN-AVCI

EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report

02/07/2022

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Institute of Education Sciences

Thesis Title: Married Individuals' Reflections On Their Relationships During The COVID-19 Pandemic

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
02/07/2022	95	159193	09/06 /2022	%4	1865832749

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Adnan GÖZÜTOK

Student No.: N19135119

Department: EDUCATIONAL SCIENCES

Program: GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
Asst. Prof. Özlem HASKAN-AVCI

EK-G: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

..... / /

(imza)

Adnan GÖZÜTOK

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir". Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

