

Yakın İlişkilerde Bağlanma, İlişki Doyumu ve Çatışma Çözme Tepkileri: COVID-19 İzolasyon Süreci

Attachment, Relationship Satisfaction and Conflict Resolution Responses in Close Relationships: COVID-19 Isolation Process

Abdullah KAHRAMAN^a,
Barışhan ERDOĞAN^b,
Gizem HÜROĞLU^c

^aİstanbul Arel Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü,
Klinik Psikoloji ABD,
İstanbul, TÜRKİYE
^bİstanbul Arel Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü,
Sosyal Psikoloji ABD,
İstanbul, TÜRKİYE

^cSağlık Bilimleri Üniversitesi
Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
İstanbul, TÜRKİYE

Yazışma Adresi/Correspondence:

Abdullah KAHRAMAN
İstanbul Arel Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü,
Klinik Psikoloji ABD,
İstanbul, TÜRKİYE
abdullahkahraman@arel.edu.tr

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Kahraman A, Erdoğan B, Hüroğlu G. Yakın ilişkilerde bağlanma, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkileri: COVID-19 izolasyon süreci. Çukur ÇŞ, Yalçinkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.34-44.

ÖZET 2019 yılının sonunda Çin’de ortaya çıkan Koronavirüs hastalığının (COVID-19), yayılma hızı ve yıkıcılığı nedeniyle pandemi olarak ilan edilmesinin ardından izolasyon ve karantina uygulamalarına gidildi. Bu araştırmanın amacı, COVID-19 salgın hastalığının neden olduğu izolasyon sürecinde romantik ilişkilerdeki memnuniyetin, bağlanma stilleri ve ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri bağlamında değerlendirilmesidir. Bu amaçla katılımcılara Demografik Bilgi Formu, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve İlişki Doyum Ölçeği’nden (İDÖ) oluşan batarya uygulanmıştır. Araştırmaya romantik ilişkisi olan veya romantik ilişkisi izolasyon sürecinde sona eren, 18-58 yaşları arasında, 171 kadın ve 72 erkek olmak üzere 243 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların %27,6’sı ilişkisinin pandemi öncesine göre kötüye gittiğini; %23’ü daha önce hiç olmadığı halde, izolasyon sürecinde ilişkilerinde şiddetin ortaya çıktığını bildirmiştir. İzolasyon sürecinde şiddet içeren tartışma yaşayanların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, ilişki doyumu, çatışmayı terk etme davranışına gönderme yapan çıkış, çatışmayı tüm bileşenleri ile birlikte diyalog kurma yoluyla ele almayı ifade eden konuşma ve çatışmayı görmezden gelme davranışlarını ifade eden yokmuş gibi davranma puanlarının tartışma yaşamayanlardan farklılaştığı görülmektedir. İzolasyon nedeniyle ilişkisinin olumsuz yönde etkilendiğini belirten grupta kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, ilişki doyumu, çıkış tepkisi ve konuşma tepkisi puanlarında farklılık saptanmıştır. İzolasyon gibi stres yaratan kriz durumlarında çift ve aile terapileri, ilişkilerin olumsuz etkilenmesini önleme adına büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19; sosyal izolasyon; kişilerarası ilişkiler; bağlanma

ABSTRACT Coronavirus disease (COVID-19), identified at the end of 2019 in China, has resulted in an ongoing pandemic which was followed by a series of isolation and lockdown implementations. The aim of this study is to evaluate the satisfaction in romantic relationships in the lockdown process emerged due to COVID-19 pandemic within the context of attachment styles and the responses to dissatisfaction in close relationships-accommodation. The Sociodemographic Form, the Responses to Dissatisfaction in Close Relationships-Accommodation Instrument, the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) and the Relationship Assessment Scale (RAS) were given to the participants who consist of 243 people, 171 females and 72 males between the ages of 18 and 58, all of whom having either current romantic relationships or former relationships came to an end during the lockdown process. According to the findings of the study, 27,6% of the participants reported their relationships to become worsened during the outbreak, while 23% stated that during the outbreak, they have experienced violence for the first time throughout their relationships. It was observed that participants who have experienced conflicts during the lockdown significantly differ in terms of anxious attachment, avoidant attachment, relationship satisfaction, exit, voice and neglect from those who have not experienced any conflicts. A significant difference was found in terms of the scores of anxious attachment, avoidant attachment, relationship satisfaction, exit and voice responses “exit response” which refers to avoiding the conflict and the “voice response” (which includes dealing with a conflict together with all its components by building dialogues) in the group which stated their relationship have become worse due to the lockdown. Couple and family therapies play a vital role in order to prevent relationships to be negatively affected in stressful conditions such as the ongoing lockdown measurements.

Keywords: COVID-19; social isolation; interpersonal relations; attachment

2019 yılının sonunda Çin’de ortaya çıkan ve hızlı bir şekilde yayılarak dünyanın çeşitli ülkelerine yayılan yeni tip koronavirüs (nCov-2019/SARS-Cov-2), yayılma hızı ve yıkıcılığı nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “pandemi” olarak ilan edil-

miş olup birçok ülke tarafından biyolojik afet olarak ele alınmaya başlanmıştır. Dünyanın yakın geçmişte gördüğü diğer pandemilerde olduğu gibi COVID-19 pandemisinde de kişilerin, en beklendi ve yaygın psikolojik reaksiyonlardan biri olan kaygı/endişe tepkisi verdiğini söylemek mümkündür. Salgının ortaya çıktığı Çin’de Wang ve ark. tarafından yürütülen araştırmada katılımcıların %36.7’sinin kaygı ve stres semptomları yaşadığını; bunun yanı sıra azımsanmayacak oranda katılımcının da depresif semptomlar bildirdiğini rapor edilmiştir.¹

Uluslararası kuruluşların koronavirüs pandemisine yönelik olarak alarm seviyesine gelmesiyle birlikte ülkeler çeşitli önlemler alarak virüsün yayılmasını önlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda farklılaşan uygulamalara rastlansa da çoğu ülkede eğitime ara verilerek virüsün en kolay yayılım gösterdiği kalabalık alanlar sınırlandırılmış; hatta zorunlu izolasyon ve karantina uygulamalarına gidilmiştir. Coomes ve ark., yeni koronavirüsün dahil olduğu familyadan olan SARS salgınından sonra olduğu gibi şu anki salgında da karantinada bulunan kişilerin travmatik stres tepkileri gösterebileceklerini öne sürmektedir.² Farklı coğrafyalarda son 20 yılda uygulanan karantinaların ruhsal etkilerini araştıran çalışmaların ele alındığı meta-analiz çalışmaları, karantina sürecinin kişilerde travmatik stres, kaygı, depresyon, öfke ve uyku bozuklukları gibi psikolojik sorunlara neden olabileceğini göstermektedir.^{3,4} Literatür incelendiğinde, karantina ve sosyal izolasyon süreçlerinde kaygı ya da diğer ruhsal sorunların oluşmasına neden olan faktörler arasında karantinanın süresi, enfeksiyon korkusu, engellenme/bıkkınlık, yetersiz gıda/sağlık malzemeleri ve yetersiz bilgilendirilme gösterilmektedir.

Karantina ve sosyal izolasyon sürecinde ortaya çıkan bu olumsuz tepkilerin, kişilerarası ilişkileri de etkileyeceğini öngörmek mümkündür.⁵ Literatür incelendiğinde karantina ve sosyal izolasyon süreçlerinde kişilerarası hassasiyetin arttığı, dolayısıyla romantik ilişkilerde çatışmaların ortaya çıkabileceği, bu çatışmalarla baş etme yöntemlerinin farklılaşabileceği ve ilişki doyumunun azalabileceği düşünülmektedir.⁶ Bu doğrultuda, bütün dünyayı etkisi altına alan küresel ve güncel bir kriz olarak COVID-19 pandemisinin nedeniyle alınan karantina ve sosyal izolasyon tedbirlerinin söz konusu değişkenler üzerindeki etkilerini incelemek önem arz eder hâle gelmiştir.

COVID-19 PANDEMİSİ VE ROMANTİK İLİŞKİLER

Pandeminin yayılma hızını düşürmek için uygulanmaya başlayan izolasyon, kişilerin günlük rutinlerinde, sosyal

ilişkilerini sürdürme sıklık ve biçimlerinde önemli kısıtlılıkları da beraberinde getirmiştir. Bu gibi uzun süreli sosyal yoksunluk hâlleri, çoğunlukla sıkıntı verici algılanmakta olup sosyal ilişkilerin sürdürülmesi de bu bağlamda iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır.⁷ Kişinin önceki sosyal hayatından ve gruplarından izole olması romantik ilişkilerini de etkilemektedir. Çeşitli araştırmalarda sosyal bağlardaki zayıflamanın daha düşük ilişki doyumu ve bağlılıkla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.^{8,9}

COVID-19 pandemisinin ve beraberinde getirdiği izolasyon uygulamasının öngörülemez doğası, insanın yaşamını tehdit eden somut bir fenomenin varlığının yarattığı kaygıyla birleşince son derece güçlü bir stresörün ortaya çıkmış olduğunu söylemek mümkündür. Yüksek düzeyde stres deneyimleyen bireylerin, partnerlerinin davranışlarına dair olumsuz atıflarda bulunduğu; bu kişilerin, ilişkilerini daha olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları ve daha sık olumsuz iletişim biçimlerine dâhil oldukları bilinmektedir.¹⁰⁻¹² Buradan hareketle, bir ilişki içindeki partnerlerin, dıştan gelen stresin düzeyi arttıkça daha olumsuz davranış ve düşünce biçimlerine başvurduğunu söylemek mümkündür. Stresin ilişki kalitesinde düşmeye ve ilişkideki uyumsuzluğun artmasına sebep olduğunu gösteren boylamsal çalışmalar da bu durumu kanıtlar niteliktedir.¹³⁻¹⁵ Bu doğrultuda, gerek iş yaşamında, gerek sosyal yaşamda, gerekse insan varoluşunu tehdit eden, şimdiye dek alışlagelmiş yaşam biçimiyle uyumsuz doğasıyla yoğun bir stres kaynağı olan COVID-19 pandemi sürecinde romantik bir ilişkideki partnerlerin ilişkilerinde daha düşük doyum ve daha yoğun çatışma bildireceği öngörülmektedir.

Stres, romantik ilişkileri kalite ve doyum bakımından olumsuz etkileyeceği öngörülen bir olgu olsa da bazı çiftlerin stresli koşullar altında ilişki kalitesini ve doyumunu sürdürebildiğini gösteren araştırmalar da mevcuttur. Manne ve Badr kanser gibi ağır hastalıkların kimi çiftlerde ilişki doyumunu ve kalitesini etkilemediğini gösterirken benzer bir bulgu farklı araştırmalarda çiftin çocuklarının vefatı ve doğal afet deneyimi gibi farklı koşullar altında da tespit edilmiştir.¹⁶⁻¹⁸ Bu bağlamda farklı koşullar altında farklı stresörlerden kaynaklanan çatışmaları çözmek için romantik ilişkilerde, partnerlerin her biri tarafından verilen tepkilerin dinamiklerini araştırmak ve anlamak önem kazanmaktadır. Romantik ilişkilerde yaşanması muhtemel çatışmalar ve bu çatışmaları çözmek için bireylerin başvurmaları olası çözme tepkilerinin, günümüzün en geniş çaplı stresörlerinden biri olduğunu söylemenin mümkün olduğu COVID-19 pandemisi sürecinde nasıl şekillendiğini görmek bu bakımdan anlamlı olacaktır.

İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR VE ÇATIŞMA ÇÖZME TEPKİLERİ

Romantik bir ilişkide partnerlerin değişen ilgi, talep, gereksinim ve beklentilerine göre zaman zaman çeşitli şiddet ve boyutlarda anlaşmazlıklar yaşanması durumunu çatışma olarak tanımlamak mümkündür. Tıpkı bu çatışmaları doğuran olguların kişilere göre değişiklik göstermesi gibi, çatışmaları çözmek için tercih edilip uygulanan tepkilerin de kişisel olduğundan söz edilebilir. Literatürde çatışma çözme tepkileri ile alakalı en çok kabul gören görüşün Rusbult ve Zembrodt tarafından geliştirilen EVLN Modeli olduğunu söylemek mümkündür.¹⁹ EVLN Modeli, çatışma çözme tepkilerini yapıcı ya da yıkıcı ve etkin ya da edilgen olma durumlarına göre toplam dört başlık altında incelemektedir. Bunlardan etkin-yıkıcı boyut “çıkış”, edilgen-yıkıcı boyut “yokmuş gibi davranma”, etkin-yapıcı boyut “konuşma” ve edilgen-yapıcı boyut “bağlılık” olarak adlandırılmaktadır.²⁰ Kullanılan çatışma çözme tepkisi, kişilerin içinde bulundukları romantik ilişkiden duydukları doyumu da etkilemektedir.

COVID-19 pandemisi sırasında uygulanan izolasyon ve alınan sağlık tedbirleri, kişilerin alışlagelmiş yaşam pratikleri üzerinde ani ve köklü değişikliklere sebep olmuştur. Pandemi süreci çiftler için büyük bir stres olarak varlığını sürdürmekle birlikte sosyal desteğe erişimlerini de kısıtlamaktadır. Öte yandan beraber yaşayan çiftler için önleyici bir sağlık stratejisi olarak uygulanan evde kalmaya yönelik tedbirler, birlikte geçirilen zamanın olağan koşulların çok üzerine çıkması; çiftlerin birbirinden ayrı geçirdikleri zamanın çok kısalması anlamına gelmektedir. Çiftlerin birbirinden ayrı geçirdikleri zamanın bu denli kısalması hem çatışma çözme tepkilerinin düşünülmesi ve çatışmanın içselleştirilmesi için gereken zihinsel yoğunlaşmanın sağlanmasını zorlaştırmakta hem de herkesin gereksinim duyabileceği kişisel mahremiyet alanının sınırlarını daraltmaktadır.²¹

Literatürde uzun süreli ilişkilerdeki çiftlerde güvenli bir gelecek algısının ilişki doyumunu ve kalitesini artırdığı ifade edilmektedir.²² Bütün alışlagelmiş pratiklerin belirsiz bir süre için terk edildiği pandemi sürecinin, çiftlerde ilişkinin kalitesini olumlu etkileyen gelecek algısını da olumsuz yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Diğer yandan literatürde bazı çiftlerin, izolasyon süreci öncesine göre bu süreçte daha az çatışma bildirdikleri bulgusu da mevcuttur.²³ Geleceğe dair bu belirsizlik hâlinin izolasyon sürecini beraber geçiren çiftlerde olası çatışmalarla başa çıkabilmek üzere beraber harekete geçmeye yönelik bir motivasyon olduğuna gönderme yapması, dolayısıyla daha yapıcı çatışma çözme biçimlerinin tercih edilmesine sebep olması mümkündür.

BAĞLANMA

Bowlby'e göre, yenidoğan tehditlerden korunabilmek ve hayatını sürdürebilmek için bakım verene yakınlık ihtiyacı içindedir. Bakım veren bebeğin ihtiyaçlarına hassasiyetle cevap verdiğinde güvenli bağlanma hissi gerçekleşir. Ancak bağlanma figürü ulaşılmaz, güvenilmez ya da reddedici ise güvenli bağlanma gerçekleşemez.²⁴ Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, Bowlby'nin kuramını geliştirerek, çalışmaları sonucunda güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç farklı bağlanma örtüsü ortaya koymuşlardır.²⁵ Güvenli bağlanan bebeklerin bakım verenleri, bebeğin ihtiyaçlarına uygun; kaygılı bağlanan bebeklerin bakım verenleri tutarsız; kaçınan bağlanan bebeklerin bakım verenlerinin ise duygusal olarak mesafeli olduklarını keşfetmişlerdir. Araştırmacıların yaptıkları deneyde güvenli bağlanan bebekler, bakım veren gittiğinde bir miktar endişelenseler de bakım veren geri döndüğünde onu sevinçle karşılamışlardır. Kaygılı bağlanan bebekler bakım veren gittiğinde yoğun üzüntü hissetmişler, bakım veren geldiğinde ise öfkeli davranmışlardır. Kaçınan bağlanan bebekler ise bakım verenin gidişine tepki vermezken, dönüşünde reddedici tepkiler vermişlerdir. Bowlby tarafından 1930'ların başından itibaren psikanalitik teoriden de esinlenerek, temelleri atılmaya başlanmış olan bağlanma teorisi, kişinin erken dönemlerde bakım vereni ile kurduğu ilişkinin kişinin karakterini etkilediğini ve bu ilişki biçiminin ileriki yaşlarda da (özellikle aşk nesnesi ile) devam edeceğini söyler.^{26,27} Hazan ve Shaver buradan yola çıkarak, romantik ilişkinin de bir bağlanma biçimi olduğunu ve farklı bağlanma geçmişleri olan kişilerin romantik ilişkiye bağlanırken de bu farklılıkları gösterdiklerini belirtmişler ve neden bazı ilişkilerin daha sağlıklı bazılarının ise daha problematik olduğunun bağlanma teorisi üzerinden açıklanabileceğini belirtmişlerdir. Güvenli bağlananlar, ilişkide duygusal olarak da kendilerinden emindirler, kendilerini sevebilir olarak görürler ve ihtiyaç duyduklarında yardım talep edebilir, negatif duygularla daha kolay baş edebilirler.^{28,29} Kaygılı bağlananlar daha ikircikli duygulara sahip olabilirler, obsesyonel bir şekilde partneri ile meşgul olabilir ya da ilişkiye dair kendilerinden şüphe duyabilirler. Kaçınan bağlananlar ise kendine güven ve duygusal uzaklık ile karakterizedir, güvenli hissetmediğine dair duygularını gizler ve yakınlıktan korkarlar.²⁸⁻³⁰

Çocukluktaki bağlanma stiline gelecek ilişkilerdeki bağlanma stilini belirlemede oldukça önemli bir faktör olmasının yanı sıra, bağlanma stillerinin esneklik, stresli durumların düzenlenmesi gibi birçok durumla ilişkili olduğu da ortaya konulmuştur.^{30,31} Birçok stresörü de beraberinde getiren COVID-19 salgını sırasında bağlanma stilleri ve

ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, COVID-19 sürecinde güvenli ve kaçınan bağlanmanın kaygılı bağlanmaya oranla daha koruyucu olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.³² Bu çalışmada ise, karantina sürecinde bağlanma türlerinin ilişki doyumu açısından farklılaşıp farklılaşmadıkları incelenmiştir.

İLİŞKİ DOYUMU

Hawkins ilişki doyumunu, partnerler tarafından hissedilen öznel mutluluk, memnuniyet ve keyif olarak tanımlamaktadır.³³ Doyum düzeyi yüksek bir ilişki COVID-19 gibi ciddi bir stresörle baş etmek için önemli bir kaynak olarak görülebilir.³⁴ Öte yandan Neff ve Karney, dışsal stresin partnerlerin negatif bir tutum geliştirmesine neden olarak, ilişkideki refahı arttırmaya yönelik bilişsel kaynaklarını kullanamamalarına neden olabileceğini ve dışsal stresin artmasının ilişkideki doyumu düşürdüğünü ortaya koymuşlardır.¹⁰

Balzarini ve ark. COVID-19 sürecinde ilişki doyumunu inceledikleri araştırmalarında, COVID-19 ile ilişkili stresörler ve ilişki doyumu arasında; izolasyon sürecinin artması ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir korelasyon bulmuşlardır. Bunun yanı sıra ilişki süresi uzadıkça bu süreçteki ilişki doyumunun da kısa süredir birlikte olan çiftlere nazaran daha az olduğunu ortaya koymuşlardır.³⁴

Bu araştırmanın amacı COVID-19 salgın hastalığının neden olduğu izolasyon sürecinin romantik ilişkilere etkisini araştırmaktır. Katılımcıların bağlanma, ilişki doyumu ve ikili ilişkilerde çatışmaları çözme tepkilerinin izolasyona ilişkin birtakım değişkenlere göre farklılık göstermesi beklenmektedir. Bu bağlamda araştırma sorularımız aşağıda sıralanmıştır.

Katılımcıların bağlanma stilleri, çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların bağlanma stilleri, çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu puanları, kişilerin izolasyon sürecinin ilişkilerine etkisini değerlendirmelerine, izolasyon sürecindeki şiddet yaşantılarına ve izolasyon sürecini fiziksel olarak birlikte geçirip geçirmemelerine göre değişmekte midir?

İzolasyon sürecini fiziksel olarak bir arada veya ayrı yerlerde geçiren çiftlerin bağlanma stilleri ve çatışma çözme tepkilerinin ilişki doyumunu yordamakta mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

KATILIMCILAR

Bu araştırmaya romantik bir ilişkisi olan veya romantik ilişkisi izolasyon sürecinde sona eren, yaşları 18-58 ara-

sında değişen ($M=30,50$), 171 kadın (%70,4) ve 72 erkek (%29,6) olmak üzere toplam 243 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanların 81'inin (%33,3) medeni durumu evli, 162'sinin (%63,7) medeni durumu ise bekârdır. Katılımcıların 13'ü (%5,3) lise, 156'sı (%64,2) üniversite ve 74'ü (%30,5) lisansüstü mezunu olup 165'i (%67,9) bir işte çalışmakta, 42'si (%17,2) herhangi bir işte çalışmamakta ve 36'sı (%14,8) öğrencidir. Araştırmaya katılanların 127'si (%52,3) işe gitmek, market alışverişi gibi zorunlu haller hariç dışarı çıkmadığını, 46'sı (%18,9) market alışverişini de internet üzerinden yaparak hiç dışarı çıkmadığını, 56'sı (%23) izolasyonu bir süre sağladığını fakat devam ettirmediğini ve son olarak 14'ü (%5,8) izolasyonu sağlamayıp hayatına eskiden olduğu gibi devam ettiğini ifade etmiştir. Katılımcılara, salgın tedbirlerinin esnetilmeye başlandığı 1 Haziran-16 Temmuz 2020 tarihleri arasında internet aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımcılara ölçek bataryasından önce çalışma hakkında bilgilendirmeyi içeren onam formu uygulanmıştır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, pandemi öncesi/sonrası çalışma durumu gibi demografik bilgilerin yanı sıra izolasyon süreciyle ilişkili bilgiler de sorgulanmıştır. Katılımcıların Koronavirüs nedeniyle yaşadıkları kaygının şiddeti, karantina/izolasyon koşullarını sağlayıp sağlamadıkları, izolasyon öncesinde ve izolasyon boyunca romantik ilişkilerine yönelik doyumları, izolasyon öncesinde olmayan fakat izolasyon sürecinde ortaya çıkan sözlü/fiziksel şiddet veya küslük ile biten tartışmaların olup olmadığına ilişkin hususlar sorgulanmıştır.

2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Fraley ve Shaver tarafından yetişkin bağlanma biçimlerini ölçmek amacıyla geliştirilen, kaçınmacı bağlanmayı (Örn. 'Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım') ve kaygılı bağlanmayı (örn. 'Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılıyorum') ölçen iki altboyuta sahip 7'li likert tipinde 36 ifadeden oluşan bir ölçektir.³⁵ Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal tarafından gerçekleştirilmiş, ölçeğin iç tutarlılık hesaplanmasında Cronbach alfa değerleri kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise değerler kaçınma boyutu için .90 ve kaygı boyutu için .89 olarak hesaplanmıştır.³⁶

3. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)

Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus tarafından geliştirilen İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği, yakın ilişkilerde ortaya çıkan sorunlara verilen tepkileri ölçmeyi amaçlayan 8'li likert tipinde, 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşan bir ölçektir.³⁷ “Çıkış” altboyutu çatışma esnasında ilişkiyi terketme davranışlarını (örn. ‘Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde onu terk etmekle tehdit ederim’) içeren etkin-yıkıcı bir boyut; “yokmuş gibi davranma” boyutu çatışmayı görmezden gelme davranışlarını (örn. ‘Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşünce-sizce bir şey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçınırım’) içeren edilgen-yıkıcı bir boyut; “konuşma” alt boyutu çatışmaya neden olan unsurların diyalog ile ele alındığı davranışları (örn. ‘Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen bir şey yapınca bu konuyu onunla sakince tartışırım’) içeren etkin-yapıcı bir boyut ve son olarak “bağlılık” alt boyutu ise çatışmadan kaçınma, çatışma unsurlarının ortadan kalkmasını ümit ederek bekleme gibi davranışları (örn. ‘Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşünce-sizce bir şey yapınca sabırla işlerin düzelmesini beklerim’) içeren edilgen-yapıcı bir boyuttur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Taluy tarafından yapılmış olup alt boyutlar için Cronbach alfa değerleri .54 ile .85 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise alt boyutlar için Cronbach alfa değerleri .59 ile .79 arasında değişmektedir.²⁰

4. İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

Bireylerin romantik ilişkilerde hissettiği doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick tarafından geliştirilen İlişki Doyum Ölçeği, 7'li likert tipinde, 7 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir.³⁸ Ölçekte artan puanlar ilişkiden alınan doyumun arttığına işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışması Curun tarafından gerçekleştirilen İDÖ'nün tek faktörlü bir yapıyı doğruladığı ve Cronbach alfa katsayısının .86 olduğu anlaşılmıştır [Curun F. *The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction (Master's thesis). 2001.J.* Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Katılımcılara sosyodemografik bilgi formunda COVID-19 pandemisi nedeniyle uygulanan izolasyon sürecinde romantik ilişkileri hakkındaki görüşleri sorulmuştur. Araştırmaya katılan kişilerin ilişki süreleri 57,84 ay (SD=68,10) olup 117'si (%48,1) romantik bir ilişkisinin olduğunu ve izolasyon sürecini aynı evde geçirdiklerini, 96'sı (%39,5) romantik bir ilişkisinin olduğunu fakat izolasyon sürecini farklı evlerde geçirdiklerini ve 30'u (%12,3) ro-

mantik ilişkisinin COVID-19 pandemi sürecinde sona erdiğini ifade etmiştir. Katılımcılara izolasyon sürecinin ilişkilerini etkileyip etkilemediği sorulduğunda katılımcıların 122'si (%50,2) ilişkisinin etkilenmediğini, 67'si (%27,6) ilişkisinin pandemi öncesine göre kötüye gittiğini ve 53'ü (%21,8) ilişkisinin pandemi öncesine göre daha iyiye gittiğini ifade etmiştir. İzolasyon sürecini partnerinden ayrı olarak farklı bir evde veya yalnız geçirmeyi isteyenlerin sayısı 105 (%43,2) iken dilemeyenlerin sayısı 137'dir (%56,4). Katılımcılara ikili ilişkilerinde izolasyon öncesinde olmayan fakat izolasyon sürecinde ortaya çıkan ve bağırma, hakaret veya fiziksel şiddet içeren tartışmaların olup olmadığı sorulduğunda katılımcıların 56'sı (%23) aktarılan minvalde tartışmaların yaşandığını, 186'sı (%76,5) yaşanmadığını belirtmiştir. Bu bağlamda katılımcılardan romantik ilişkilerine yönelik memnuniyetlerini izolasyon öncesi ve izolasyon boyunca şeklinde 1 ile 10 arasında (1-çok kötü; 10 mükemmel) değerlendirmeleri istenmiştir. İzolasyon öncesi ve izolasyon sürecinde algılanan ilişki memnuniyetini ölçmek amacıyla ilişkili örneklem t-testi yürütülmüş; izolasyon öncesi memnuniyet puanlarında ($M=7.33$, $SD=1.83$), izolasyon sürecindeki memnuniyet puanlarına göre ($M=6.62$, $SD=2.52$) istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş gerçekleşmiştir ($t_{(242)}=5.50$, $p<.001$). Son olarak katılımcılardan koronavirüs nedeniyle yaşadıkları kaygıyı 1 ile 10 arasında değerlendirmeleri istenmiştir ($M=6.73$, $SD=2.41$).

Araştırmada yer alan değişkenlere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerlerini gösteren betimsel analiz sonuçları ve katılımcıların bağlanma, ilişki doyumunu ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla yürütülen korelasyon analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir. İlişkiler incelendiğinde bağlanma puanları ile çıkış tepkisi ve yokmuş gibi davranma arasında pozitif yönlü; ilişki doyumunu ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İlişki doyumunu ile çıkış tepkisi ve yokmuş gibi davranma arasında negatif yönlü bir ilişki; konuşma ve bağlılık tepkisi arasında ise pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Katılımcıların bağlanma, ilişki doyumunu ve çatışma çözme tepkileri puanlarının COVID-19 pandemisi nedeniyle uygulanan izolasyon sürecinde çiftlerin fiziksel anlamda bir arada olup olmamasına farklılaşma durumunu araştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür (Tablo 2). Yürütülen analizler sonucunda izolasyon sürecini partneri ile aynı evde geçirenlerin kaygılı bağlanma ($F_{(2, 240)}=17.47$, $p<.001$), kaçınan bağlanma ($F_{(2, 240)}=5.26$, $p<.01$), ilişki doyumunu ($F_{(2, 240)}=59.30$,

TABLO 1: Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizi sonuçları, ortalama ve çarpıklık-basıklık değerleri.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Kaygılı Bağlanma	1						
2. Kaçınan Bağlanma	,410**	1					
3. İlişki Doyumu	-,425**	-,535**	1				
4. Çıkış	,452**	,249**	-,395**	1			
5. Bağlılık	,086	-,027	,025	-,039	1		
6. Konuşma	-,046	,168*	,238**	-,418**	,317**	1	
7. Yokmuş Gibi Davranma	,349**	,271**	-,313**	,659**	,225**	-,396**	1
Çarpıklık	,450	,283	-1,074	,977	,829	-,376	,056
Basıklık	,098	-,545	,723	,744	,698	-,251	-,567
Ort.	58,08	50,11	37,93	12,69	17,33	24,59	16,44
SS	18,00	16,17	8,95	6,54	7,15	6,60	5,97
Min.	22,00	18,00	9,00	4,00	5,00	4,00	4,00
Max.	120,00	94,00	49,00	36,00	42,00	36,00	32,00

**p<.01; *p<.05.

TABLO 2: İlişki durumuna göre bağlanma, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkisi puanlarını gösteren ANOVA testi sonuçları.

	İlişki Durumu	Ortalama±Standart Sapma	F	p
Kaygılı Bağlanma	İzolasyon sürecini birlikte geçirdik	54,18±15,68	17,479	,000
	İzolasyon sürecini farklı evlerde geçirdik.	57,66±17,53		
	İlişkim pandemi esnasında sona erdi.	74,60±19,24		
Kaçınan Bağlanma	İzolasyon sürecini birlikte geçirdik.	47,29±16,29	5,266	,006
	İzolasyon sürecini farklı evlerde geçirdik.	51,26±15,09		
	İlişkim pandemi esnasında sona erdi.	57,43±16,79		
İlişki Doyumu	İzolasyon sürecini birlikte geçirdik.	7,47±2,01	59,303	,000
	İzolasyon sürecini farklı evlerde geçirdik.	6,76±2,22		
	İlişkim pandemi esnasında sona erdi.	2,86±1,73		
Çıkış	İzolasyon sürecini birlikte geçirdik.	7,62±5,40	4,509	,005
	İzolasyon sürecini farklı evlerde geçirdik.	7,28±4,20		
	İlişkim pandemi esnasında sona erdi.	10,56±5,11		
Konuşma	İzolasyon sürecini birlikte geçirdik.	24,73±6,67	,285	,620
	İzolasyon sürecini farklı evlerde geçirdik.	24,24±6,52		
	İlişkim pandemi esnasında sona erdi.	25,28±6,80		
Bağlılık	İzolasyon sürecini birlikte geçirdik.	18,22±7,01	7,938	,006
	İzolasyon sürecini farklı evlerde geçirdik.	15,39±5,53		
	İlişkim pandemi esnasında sona erdi.	21,27±10,87		
Yokmuş gibi Dav.	İzolasyon sürecini birlikte geçirdik.	16,37±6,06	,540	,626
	İzolasyon sürecini farklı evlerde geçirdik.	16,21±5,93		
	İlişkim pandemi esnasında sona erdi.	17,60±5,88		

p<.05; **p<.01.

p<.001), çıkış ($F_{(2, 217)}=4.50$, $p<.01$) ve bağlılık tepkisi ($F_{(2, 212)}=7.93$, $p<.01$) puanlarının izolasyon sürecini farklı evlerde geçirenler göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterdiği anlaşılmıştır. Romantik ilişkisi pandemi sürecinde sona eren grubun kaygılı bağlanma,

kaçınan bağlanma ve çıkış tepkisi puanlarının diğer gruplara göre yüksek olduğu; izolasyon sürecini partneri ile birlikte geçirenlerin ilişki doyumu ve bağlılık tepkisi puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların bağlanma, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkileri puanlarının COVID-19 pandemisi nedeniyle uygulanan izolasyonun romantik ilişkiye yönelik memnuniyete göre farklılaşma durumunu araştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür (Tablo 3). İzolasyon nedeniyle ilişkisinin olumsuz yönde etkilendiğini belirten grupta kaygılı bağlanma ($F_{(2, 239)}=15.08$, $p<.001$), kaçınan bağlanma ($F_{(2, 239)}=9.15$, $p<.001$), ilişki doyumu ($F_{(2, 226)}=41.39$, $p<.001$), çıkış tepkisi ($F_{(2, 216)}=7.39$, $p<.01$) ve konuşma tepkisi ($F_{(2, 216)}=4.00$, $p<.01$) puanlarında diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Başka bir deyişle COVID-19 pandemisi nedeniyle uygulanan izolasyonun ilişkisine olumsuz etki ettiğini düşünenlerin daha kaygılı ve kaçınan bağlandıkları, ilişkilerindeki doyumun daha düşük olduğu, çatışma çözümünde olumlu bir tepki olan konuşma tepkisini daha az; olumsuz bir tepki olan çıkış tepkisini daha fazla tercih ettikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan kişilerin bağlanma, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkileri puanlarının izolasyon süreci öncesinde olmayan fakat izolasyon sürecinde ortaya çıkan sözlü/fiziksel şiddet veya küslük ile biten tartışmaların olup olmadığına ve izolasyon sürecini başka bir evde veya yal-

nız geçirmeyi isteyip istemediklerine göre farklılaşma durumunu araştırmak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yürütülmüştür (Tablo 4). Yürütülen analizler sonucunda izolasyon sürecinde tartışma yaşayanların kaygılı bağlanma ($t_{(240)}=4.24$, $p<.001$), kaçınan bağlanma ($t_{(240)}=3.09$, $p<.01$), ilişki doyumu ($t_{(227)}=-7.41$, $p<.001$), çıkış ($t_{(217)}=4.44$, $p<.001$), konuşma ($t_{(217)}=-2.50$, $p<.01$) ve yokmuş gibi davranma ($t_{(216)}=2.00$, $p<.05$) puanlarının tartışma yaşamayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Tartışma yaşayan katılımcıların diğer gruba kıyasla kaygılı ve kaçınan bağlanma özelliklerinin daha yüksek olduğu, ilişki doyumlarının düşük olduğu ve çatışma çözümünde konuşma tepkisini daha az gösterip çıkış tepkisini tercih ettikleri anlaşılmaktadır. İzolasyon sürecini başka bir evde geçirmeyi isteyenlerin kaygılı bağlanma ($t_{(240)}=3.26$, $p<.01$), kaçınan bağlanma ($t_{(240)}=3.51$, $p<.01$) ve ilişki doyumu puanları ($t_{(240)}=-3.33$, $p<.01$), izolasyon sürecini partneri ile birlikte geçirmek isteyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. İstatistikler incelendiğinde izolasyon sürecini başka bir evde veya yalnız geçirmeyi isteyenlerin kaygılı ve kaçınan bağlanma puanlarının diğer gruba kıyasla yüksek; ilişki doyumu puanlarının ise daha düşük olduğu görülmektedir.

TABLO 3: İzolasyonun ilişkiye etkisine göre bağlanma, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkisi puanlarını gösteren ANOVA testi sonuçları.

	İzolasyonun ilişkiye etkisi	Ortalama±Standart Sapma	F	p
Kaygılı Bağlanma	Etkilemedi	53,30±15,84	15,080	,000
	İlişkimiz kötüleşti	67,43±18,44		
	İlişkimiz daha iyiye gitti	56,81±17,72		
Kaçınan Bağlanma	Etkilemedi	47,72±14,93	9,156	,000
	İlişkimiz kötüleşti	56,88±16,10		
	İlişkimiz daha iyiye gitti	46,52±16,36		
İlişki Doyumu	Etkilemedi	40,14±7,00	41,395	,000
	İlişkimiz kötüleşti	30,37±9,75		
	İlişkimiz daha iyiye gitti	42,03±6,34		
Çıkış	Etkilemedi	11,66±6,17	7,399	,001
	İlişkimiz kötüleşti	15,37±6,59		
	İlişkimiz daha iyiye gitti	11,61±6,36		
Konuşma	Etkilemedi	24,45±6,94	4,006	,020
	İlişkimiz kötüleşti	23,13±6,52		
	İlişkimiz daha iyiye gitti	26,69±5,44		
Bağıllık	Etkilemedi	16,81±6,92	,752	,473
	İlişkimiz kötüleşti	17,38±7,95		
	İlişkimiz daha iyiye gitti	18,33±6,76		
Yokmuş gibi Dav.	Etkilemedi	15,94±6,25	2,476	,086
	İlişkimiz kötüleşti	17,89±4,74		
	İlişkimiz daha iyiye gitti	15,73±6,43		

* $p<.05$; ** $p<.01$.

TABLO 4: İzolasyon sürecindeki şiddet yaşantılarına göre bağlanma, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkisi puanlarını gösteren t-testi sonuçları.

		İzolasyon sürecinden önce olmayan bağırma, hakaret veya fiziksel şiddet içeren tartışmalar oldu mu?			İzolasyon sürecini başka bir evde veya yalnız geçirmek dilediniz mi?		
		ort±ss	t	p	ort±ss	t	p
Kaygılı Bağlanma	Evet	66,62±17,44	4,245	,000	Evet	62,20±17,95	3,265
	Hayır	55,38±17,35			Hayır	54,74±17,37	
Kaçınan Bağlanma	Evet	55,73±14,91	3,095	,002	Evet	54,05±16,09	3,516
	Hayır	48,26±16,07			Hayır	46,88±15,44	
İlişki Doyumu	Evet	30,67±9,64	-7,419	,000	Evet	35,68±9,45	-3,338
	Hayır	40,10±7,54			Hayır	39,67±8,21	
Çıkış	Evet	16,78±7,57	4,448	,000	Evet	13,45±6,50	1,619
	Hayır	11,50±5,70			Hayır	12,02±6,47	
Konuşma	Evet	22,53±6,35	-2,505	,015	Evet	24,37±6,72	-,455
	Hayır	25,17±6,58			Hayır	24,78±6,54	
Bağlılık	Evet	18,13±7,35	,856	,393	Evet	16,80±7,00	-,881
	Hayır	17,09±7,11			Hayır	17,67±7,27	
Yokmuş gibi Dav.	Evet	17,97±5,36	2,009	,046	Evet	17,07±5,21	1,459
	Hayır	16,00±6,07			Hayır	15,91±6,47	

*p<.05; **p<.01.

TABLO 5: İzolasyon sürecini aynı evde ve ayrı yerlerde geçiren çiftlerin bağlanma stilleri ve çatışma çözme tepkilerinin ilişki doyumuna etkisini gösteren çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

	B	SH	β	T				
	Aynı	Aynı	Aynı	Aynı	Aynı	Aynı	Aynı	Aynı
Sabit	49.02	53.33	4.32	4.80			11.33**	11.11**
Kaygılı Bağlanma	-.02	-.04	.05	.04	-.03	-.09	-.38	-1.03
Kaçınan Bağlanma	-.21	-.26	.04	.04	-.44	-.48	-4.99**	-5.44**
Çıkış	-.19	-.42	.13	.18	-.17	-.29	-1.46	-2.33*
Bağlılık	.01	-.10	.10	.14	.01	-.07	.11	-.74
Konuşma	.19	.20	.12	.13	.17	.16	1.61	1.54
Yok sayma	-.01	.17	.16	.16	-.01	.12	-.07	1.05

*p<.05; **p<.01.

İzolasyon sürecini fiziksel olarak birlikte geçiren ve geçirmeyen katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma; çıkış, bağlılık, konuşma ve yok sayma tepkilerinin ilişki doyumu üzerindeki yordama yetisini değerlendirmek çoklu doğrusal regresyon analizi için yürütülmüştür (Tablo 5). Varsayımların sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek amacıyla öncül analizler yürütülmüştür. İzolasyon sürecini birlikte geçiren katılımcıların bağlanma ve çatışma çözme tepkileri puanları, ilişki doyumundaki varyansın %35'ini açıklamaktadır ($F_{(6,95)}=10.00$, $p<.001$). Modele istatistiksel olarak anlamlı katkı yapan tek değişken kaçınan bağlanmadır ($\beta=-.44$, $p<.001$). İzolasyon sürecini fiziksel olarak ayrı geçiren katılımcıların bağlanma ve çatışma

çözme tepkileri puanları, ilişki doyumundaki varyansın %40'ını açıklamaktadır ($F_{(6,83)}=10.87$, $p<.001$). Modele istatistiksel olarak anlamlı katkı yapan değişkenler kaçınan bağlanma ($\beta=-.48$, $p<.001$) ve çıkış tepkisidir ($\beta=-.29$, $p<.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, COVID-19 salgın hastalığının neden olduğu izolasyon sürecinde romantik ilişkilerdeki memnuniyeti, bağlanma stilleri ve ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri bağlamında değerlendirilmesi amacıyla tasarlanmıştır. Çözömlenen veriler incelendiğinde katılımcıların salgın

öncesi algıladıkları ilişki doyumunun izolasyon sürecinde istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde azaldığı anlaşılmaktadır. İzolasyon sürecinde ilişkisinin olumsuz anlamda etkilendiğini belirten katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma özelliklerinin daha yüksek olduğu, ilişkiden aldıkları doyumun daha düşük olduğu ve yakın ilişkilerde ortaya çıkan çatışmalarda gösterdikleri çıkış tepkisinin daha yüksek düzeyde olduğu yönündeki bulgu, araştırmanın önemli bulgularından bir tanesidir. Öte yandan Moccia ve ark. İtalya'da yaptıkları çalışmada güvenli ve kaçınan bağlanmanın kaygılı bağlanmaya oranla psikolojik yükünlük açısından daha koruyucu olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmanın bulgusundan yola çıkarak ilişki doyumu açısından benzer bir durumun söz konusu olmadığı söylenebilir. Moccia ve ark.nın çalışmasında kaçınan bağlanan bireyler, salgının getirdiği psikolojik yükünlük ile bireysel olarak kaygılı bağlanmış bireylere göre daha iyi baş edebilirken, pandemi döneminde romantik ilişkiden elde edilen doyum söz konusu olduğunda kaçınan bağlanan bireyler, kaygılı bağlanan bireyler kadar olumsuz etkilenmektedirler.³² Balzarini ve ark.nın, çeşitli ülkelerden katılımcılarla yürüttükleri çalışmada da COVID-19 nedeniyle ortaya çıkan stresin azalmış ilişki doyumu ve çatışma ile ilişkili olduğu; çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına daha duyarlılığı olduğu durumlarda ise söz konusu ilişkinin zayıfladığı sonucuna ulaşılmıştır.³⁴ Bu çalışmada izolasyon sürecinde ilişkisinin daha iyiye gittiğini ifade eden katılımcıların, çatışma çözümünde konuşma yolunu daha çok tercih ettiklerine ilişkin bulgu bu bağlamda düşünülebilir. Aktarılan bilgiyi destekler nitelikte; yakın ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaların çözümünde kullanılan ve etkin-yıkıcı bir tepki olan çıkış tepkisi, ilişki doyumu ile negatif ilişki gösterirken, etkin-yapıcı bir tepki olan konuşma, ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Biddle, Edwards, Gray ve Sollis'in pandemi öncesi ve sonrasını çeşitli değişkenlere göre kıyasladıkları araştırma, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir.³⁹ Araştırma, 2016 yılında yapılan bir ölçüme kıyasla pandemi sürecinde ilişki doyumunun düştüğünü, söz konusu ilişkiye hiç başlamamış olmayı isteyenlerin oranının arttığını göstermektedir. Katılımcılara izolasyon sürecinin ilişkilerini etkileyip etkilemediği sorulduğunda katılımcıların %27,6'sı ilişkisinin pandemi öncesine göre kötüye gittiğini ve %72,4'ü ilişkisinin pandemi öncesine göre daha iyiye gittiğini ya da etkilenmediğini ifade etmiştir. Çeşitli araştırmalar sonucunda yüksek düzeyde stres deneyimleyen bireylerin, partnerlerinin davranışlarına dair olumsuz atıflarda bulunduğu; bu kişilerin, ilişkilerini daha olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları ve daha sık olumsuz iletişim biçimlerine dâhil oldukları bulun-

muştur.¹⁰⁻¹² Öte yandan bazı çiftlerin stresli koşullar altında ilişki kalitesini ve doyumunu sürdürdürebildiğini gösteren araştırmalar da mevcuttur.

Araştırmanın bulgularına göre, izolasyon öncesinde olmayan fakat izolasyon sürecinde ortaya çıkan bağırma, hakaret veya fiziksel şiddet içeren tartışmalar yaşayan kişilerin kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve çıkış tepkisi puanlarının tartışma yaşamayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu; konuşma tepkisi puanlarının ise daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca izolasyon sürecini partnerinden farklı bir yerde veya yalnız geçirmeyi isteyen katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları, izolasyon sürecini partneri ile geçirmekten memnun olan katılımcılara göre daha yüksek iken ilişki doyumu puanları daha düşüktür. Biddle ve ark.nın yürüttüğü araştırma, kriz durumlarında ilişkilerdeki şiddet oranının artış gösterebileceğini ifade ederken Avustralya örnekleminde ağırlıklı olarak kadınların partner korkusu yaşadığını ve bunun pandemi nedeniyle kötüleşen ekonomik koşullar, koronavirüs kaygısı gibi sebeplerinin olabileceğini ifade etmişlerdir.³⁹ Piquero ve ark. ise izolasyonun ilk iki haftasında ilişkilerdeki şiddet yaşantılarının artış gösterip takip eden haftalarda düşüşe geçtiğini fakat şiddetin kaynağının izolasyon süreci olduğunu gösteren kanıtların olmadığını ifade etmişlerdir.⁴⁰ Bu bakımdan benzer stres kaynağına karşın bazı ilişkilerdeki doyumun azalmasına karşın, bazı ilişkilerdeki doyumun etkilenmemesi ya da artmasına sebep olan faktörler araştırılmaya değer bir perspektif olarak karşımızda durmaktadır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulardan biri de ilişki doyumunun izolasyon sürecinde azalmış olmasına rağmen, COVID-19 kaygısı ve ilişki doyumu arasında korelasyon bulunamamasıdır. Bu durum pandeminin ilişki doyumunu doğrudan etkilemiyor olabileceğini, arada başka değişkenlerin olabileceğini düşündürmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bilginiz dahilinde, Türkiye'de yapılmış, pandemi ve izolasyon sürecinde romantik ilişkileri araştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma, bu süreçte ilişkilerin nasıl etkilendiğine dair ülkemize ait önemli veriler sunmaktadır. Öte yandan, araştırma verileri toplanmaya başlandıktan kısa bir süre sonra normalleşme süreci gündeme gelmiş ve süreç başlamıştır. Araştırmanın önemli sınırlılıklarından birini doğuran bu durum, katılımcıların ölçekleri doldururken geriye yönelik düşüncelerini gerektirdiğinden katılımcılar, izolasyon sürecindeki endişelerini tam yansıtmayan yanıtlar vermiş olabilirler. Araştırmanın sonuçları değerlendirilirken akılda tutulması gereken bir diğer önemli konu, bağlanma biçimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçeğin yalnızca

güvensiz bağlanma türleri olan kaygılı ve kaçınan bağlanmayı tarıyor olmasıdır. Bu araştırmanın güvenli bağlanmayı da içeren başka bir ölçme aracılığıyla tekrarlanması, bulguları daha güvenilir şekilde yorumlayabilmeye katkı sağlayabilir. Araştırmanın önemli bir başka sınırlılığı katılımcılarının çoğunun üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip olmasıdır. Eğitim durumu daha homojen dağılan bir örneklemede bulguların benzerlik gösterip göstermeyeceği yeni bir araştırma konusu olabilir.

Araştırma bulgularına göre, pandemi döneminde romantik ilişkilerin olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Pandemi döneminde ruh sağlığı alanında çalışan birçok kişi ve kurum, pandemi nedeniyle psikolojik desteğe ihti-

yaç duyan bireylere gönüllü hizmet sağlamıştır. Toplumda oluşan bu ihtiyacı karşılamaya çalışan bu kişi ve kurumlara çift ve aile terapistlerinin eklenmesi, pandemi gibi stres yaratan kriz durumlarında, ilişkilerin olumsuz etkilenmesini önleme veya olumsuz etkilerin en aza indirilmesinde büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Aynı zamanda daha önce şiddetin herhangi bir türünün görülmediği ilişkilerde dahi, pandemi ve izolasyon süreçlerinde şiddetin çeşitli türleri görülmeye başlanmıştır. İzolasyon sürecinin romantik ilişki/aile içi şiddetle ilişkisinin disiplinlerarası bir yaklaşımla araştırılması ve dinamiğinin daha iyi anlaşılması, bu tür afet durumlarında şiddetin önüne geçilebilmesi için önemli bir adım olacaktır.

KAYNAKLAR

- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(5):1729.
- Coomes EA, Leis JA, Gold WL. Quarantine. *CMAJ*. 2020. doi: <https://doi.org/10.1503/cmaj.200393>
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020.
- Hossain M, Sultana A, Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dz5v2>
- Tian F, Li H, Tian S, Yang J, Shao J, Tian C. Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*. 2020. 112992.
- Yahya AS, Khawaja S, Chukwuma J. Association of CoVID-19 with intimate partner violence. *Primary care companion to CNS disorders*. 2020;22(3):e02634-e02634.
- Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 1995;117:497-529.
- Flora J, Segrin C. Relationship development in dating couples: Implications for relational and personal well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2000;17:811-25.
- Segrin C, Powell H, Givertz M, Brackin A. Depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships*. 2003;10:25-36.
- Neff LA, Karney BR. How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004;30:134-48.
- Tesser A, Beach SRH. Life events, relationship quality, and depression: An investigation of judgment discontinuity in vivo. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998;74:36-52.
- Williamson HC, Karney BR, Bradbury TN. Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*. 2013;27:65-75.
- Bodenmann G. The influence of stress and coping on close relationships: A two year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*. 1997;56:156-64.
- Conger RD, Rueter MA, Elder GH. Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999;76:54-71.
- Neff LA, Karney BR. Acknowledging the elephant in the room: How stressful environmental contexts shape relationship dynamics. *Current Opinions in Psychology*. 2017;13:107-10.
- Manne S, Badr H. Intimacy and relationship processes in couples' psychosocial adaptation to cancer. *Cancer*. 2008;112:2541-55.
- Lehman DR, Lang EL, Wortman CB, Sorenson SB. Long-term effects of sudden bereavement: Marital and parent-child relationships and children's reactions. *Journal of Family Psychology*. 1989;2:344-67.
- Cohan CL, Cole SW. Life course transitions and natural disaster: Marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo. *Journal of Family Psychology*. 2002;16:14-25.
- Rusbult CE, Zembrodt IM. Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multi-dimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*. 1983;19(3):274-93.
- Taluy N. İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik sınama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*. 2018;38(1):33-51. <https://doi.org/10.26650/SP399410>
- Coop Gordon K, Mitchell EA. Infidelity in the Time of COVID-19. *Family Process*. 2020.
- Stanley SM, Markman HJ. Helping Couples in the Shadow of COVID-19. *Family Process*. 2020.
- Lewandowski G. Will the pandemic ruin your relationship?. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-psychology-relationships/202005/will-the-pandemic-ruin-your-relationship>. 2020. Erişim tarihi: 28 Temmuz 2020.
- Bowlby J. Attachment and Loss Vol. 1. New York: Basic Books. 1969.
- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1978.
- Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992;28(5):759-75.
- Bowlby J, Ainsworth M, Boston M, Rosenbluth D. The effects of mother-child separation: A follow-up study. *British Journal of Medical Psychology*. 1956;29:211-47.

28. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987; 52(3):511-24. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
29. Kobak RR, Sceery A. Attachment in late adolescence: working models, affect regulation, and representation of self and others. *Child Development*. 1988;59:135-46.
30. Pistole MC. Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1989;6(4):505-10.
31. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults. A test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol*. 1991; 61:226-44.
32. Moccia L, Janiri D, Pepe M, Dattoli L, Molinaro M, De Martin V, et al. Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020;87:75-9.
33. Hawkins. Associations between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*. 1968;30(4):647-50.
34. Balzarini RN, Muise A, Zoppolat G, Di Bartolomeo A, Rodrigues DL, Alonso-Ferres M, et al. Love in the Time of Covid: Perceived Partner Responsiveness Buffers People from Lower Relationship Quality Associated with Covid-Related Stressors. 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>
35. Fraley RC, Shaver PR. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*. 2000;4(2): 132-54.
36. Selçuk E, Günaydın G, Sümer N, Uysal A. Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
- İl'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*. 2005;8(16):1-11.
37. Rusbult CE, Verette J, Whitney GA, Slovick LF, Lipkus I. Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991;60(1):53.
38. Hendrick SS. A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. 1988;93-8.
39. Biddle N, Edwards B, Gray M, Sollis K. Mental health and relationships during the COVID-19 pandemic. Australian National University Center for Social Research and Methods. 2020.
40. Piquero AR, Riddell JR, Bishopp SA, Narvey C, Reid JA, Piquero NL. Staying Home, Staying Safe? A Short-Term Analysis of COVID-19 on Dallas Domestic Violence. *American Journal of Criminal Justice*. 2020;1-35.