

T.C.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**COVID-19 POZİTİF GEÇMİŞİ OLAN BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ
ROMANTİK ÇİFTLERDE İLİŞKİ SÜRDÜRME STRATEJİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Büşra ERTÜRK

GAZİANTEP, 2021

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**COVID-19 POZİTİF GEÇMİŞİ OLAN BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ
ROMANTİK ÇİFTLERDE İLİŞKİ SÜRDÜRME STRATEJİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Büşra ERTÜRK

GAZİANTEP, 2021

TEZ VE ETİK BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “Covid-19 Pozitif Geçmiş Olan Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Romantik Çiftlerde İlişki Sürdürme Stratejileri” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

25/11/2021

İmza

Öğrencinin Adı Soyadı

BÜŞRA ERTÜRK

ÖNSÖZ

Tez oluşturma sürecim, çeşitli şekillerde gelişmemi sağlayan fırsatlarla dolu bir şekilde geçti. Yüksek lisans hayatım boyunca hem akademik hem özel hem de aile hayatım adına çok şey öğrendim. Problemler yaşandığında hiç bitmeyecekmiş gibi gelen tez yolculuğum başarıyla sonuçlandığı için çok mutlu ve gururlu hissediyorum. Bu yolculukta yanımda olan kıymetli insanlara teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bana karşı inancını kaybetmeyen, düşüğümde kalkmamı sağlayan, destek ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR' a çok teşekkür eder sonsuz şükranlarımı sunarım. Değerli deneyimlerini sıcakkanlıklarıyla paylaşan, katkılarını ve desteklerini esirgemeyen sayın tez jürilerim Dr. Öğr. Üyesi Hasan EŞİCİ ve Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA' ya çok teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bilgilerini cömertçe paylaşarak bana ilham olan ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen Arş. Gör. Ahmet AYAZ' a teşekkürü borç bilirim. Bütün hocalarıma yüksek lisans eğitimim boyunca bana olan katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tez oluşturma sürecimde yardımlarını hep üzerimde hissettiğim ve bu dönemde beni asla yalnız bırakmayan dostlarım Merve, Şeyma, Gülsüm, Burak, Murat'a ve bu stresi, heyecanı birlikte yaşadığım tüm arkadaşlarıma ve kuzenlerime sonsuz şükranlarımı sunarım.

Bana sonsuz güvenen ve inanan, hiçbir fedakarlıktan kaçmayan, her konuda bana destek olan, düşüğümde kalkmamı sağlayan ve üzerimde çokça emekleri olan canım aile üyelerim babam Nazmi ERTÜRK, annem Semra ERTÜRK, ablam Kübra ERTÜRK ULUTEPE, kardeşim Furkan ERTÜRK, eniştem Serdar ULUTEPE ve balım Gülce' ye minnettarım.

Bu çalışmayı canım aileme ithaf ediyorum.

BÜŞRA ERTÜRK

ÖZET

Bu çalışma covid-19 pozitif geçmişi olan ve romantik ilişki yaşayan çiftlerde ilişki sürdürme stratejilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt ve maksimum örnekleme yöntemleri kullanılarak romantik ilişki yaşayan çiftlerden en az birinin covid-19 pozitif geçmişi sahip olması kriteri ile belirlenen 16 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak yüz yüze yapılan görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen “Covid-19 Salgın Döneminde Romantik İlişki Sürdürme Stratejileri Formu” kullanılmıştır. Görüşme sonucunda elde edilen veriler Maxqda programı ile içerik analizine tabi tutulmuş ve araştırma olgusuna ilişkin temalar ve kodlar belirlenmiştir. İçerik analizi sonucunda beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki yaşayan çiftlerin salgın öncesi dönemde yaşadıkları ilişki zorlukları arasında iletişim kuramama, ilgisizlik ve kıskançlık; partnerlerden biri covid-19 pozitif iken ise sorumlulukları aksatma ve kaybetme korkusunun olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişki sürdürme stratejilerine ilişkin elde edilen bulgular sırasıyla salgın öncesi dönemde sevgi, saygı ve ortak zaman geçirme; salgın döneminde hayal kurma, sürpriz yapma, çevrim içi iletişim, çevrim içi ortak alanlar yaratma ve anlayış gösterme; partnerlerden biri covid-19 pozitif iken sabır gösterme, sadakat, anıları konuşma, özlem, destek olma ve ilgi, ölüm korkusu; partnerlerden biri covid-19 negatife döndüğünde ise güven ve ilişkilerinin geleceğini konuşma olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları ilgili kuramsal bilgiler ve alanyazın eşliğinde yorumlanarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Covid-19 Salgın Süreci, İlişki Sürdürme Stratejileri, Beliren Yetişkinlik Dönemi

ABSTRACT

RELATIONSHIP MAINTENANCE STRATEGIES FOR ROMANTIC COUPLES IN ADULTHOOD EMERGE WITH A POSITIVE HISTORY OF COVID-19

This study was conducted to determine strategies for maintaining a relationship among couples with a positive history of Covid-19 who are in a romantic relationship. For the purposes of the research, the phenomenological design, one of the qualitative research methods, was used. The research study group consisted of 16 people determined by the criterion that at least one of the couples who had a romantic relationship had a positive history of Covid-19 using the criterion and maximum sampling methods, which are deliberate sampling methods. The research data was collected through face-to-face interviews by using the semi-structured interview technique. The “Strategies for maintaining romantic relationships during the COVID-19 epidemic period” form which has been developed by the researcher was used to collect the data. The data which was obtained as a result of the interviews were subjected to a content analysis with the Maxqda program and the themes and codes related to the research phenomenon were determined. As a result of the content analysis, relational difficulties experienced by couples in adulthood in the pre-epidemic period include inability to communicate, indifference and jealousy; While one of the partners tested positive for Covid-19, it turned out that there was a fear of failing and losing responsibilities. On the other hand, the outcomes related to relationship maintenance strategies of romantic couples were love, respect, and time spent together in the pre-epidemic period; daydreaming, surprise, online communication, creating online common spaces and understanding during the pandemic; patience, loyalty, talking about memories, desire, support and care, fear of death when either of the partners is covid-19 positive; when one of the partners tested negative for covid-19, it was determined as talking about the future of trust and the relationship. The research results were interpreted in the light of relevant theoretical information and literature and suggestions were made.

Keywords: Romantic Relationship, Covid-19 Epidemic Process, Relationship Maintenance Strategies, Emergence of Adulthood

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar LİSTESİ	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ	VII
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	7
1.3.Araştırmanın Önemi.....	7
1.4.Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6.Tanımlar.....	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
KURAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Romantik İlişkiler.....	9
2.1.1. Romantik İlişki Kavramı.....	9
2.1.2. Gelişimsel Süreçte Romantik İlişki.....	11
2.1.3. Romantik İlişki Aşamaları.....	12
2.1.4. Romantik İlişki Kuramları.....	13
2.1.4.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı.....	13
2.1.4.2. Bağlanma Kuramı.....	14
2.1.4.3. Knapp'ın İlişki Geliştirme Modeli.....	16
2.2. İlişki Sürdürme.....	17
2.2.1. İlişki Sürdürme Davranışları/Stratejileri.....	17
2.2.2. Sürdürülecek İlişki Türleri.....	18
2.2.2.1. Yakın İlişkiler.....	18
2.2.2.2. Arkadaşlık İlişkileri.....	19
2.3. Beliren Yetişkinlik Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş.....	20
2.3.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Özellikleri.....	21
2.3.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yakın/ Romantik İlişkiler.....	22
2.4. Covid-19 Salgın Dönemi.....	24

2.4.1. Covid-19 Salgınının İnsan ve İlişkileri Üzerindeki Etkileri	24
2.4.2. Covid-19 Döneminde Romantik İlişkiler	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	28
YÖNTEM.....	28
3.1.Araştırma Modeli.....	28
3.2.Araştırma Grubu.....	28
3.3.Veritoplama Aracı	29
3.4.Verilerin Toplanması ve Analizi	29
3.5.İnanırcılık ve Tutarlık	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	31
BULGULAR VE YORUM	31
4.1.Salgın Dönemine Yönelik İlişki Zorlukları.....	31
4.2.Romantik Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Yaşadıkları Zorluklar	33
4.3.Salgın Öncesi Döneme Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri	34
4.4.Salgın Dönemine Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri	36
4.5.Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri	40
4.6.Çiftlerin Covid-19 Negatifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri.....	43
BEŞİNCİ BÖLÜM	45
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	45
5.1.Tartışma.....	45
5.1.1.Salgın Dönemine Yönelik İlişki Zorlukları.....	46
5.1.2.Romantik Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Yaşadıkları Zorluklar	47
5.1.3.Salgın Öncesi Döneme Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri	47
5.1.4.Salgın Dönemine Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri	48
5.1.5.Romantik Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri	49
5.1.6. Romantik Çiftlerin Covid-19 Negatifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri	51
5.2.Sonuç	53
5.3. Öneriler.....	53
KAYNAKÇA	55
EKLER.....	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	29
---	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Beliren Yetişkinliğin Yapılandırması	20
Şekil 2. Bireylerin İlişki Zorluklarına İlişkin Tema ve Kodlar	31
Şekil 3. Bireylerin İlişki Sürdürme Stratejilerine İlişkin Tema ve Kodlar	34



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Son iki yıldır Çin’de başlayan ve kısa sürede bütün dünyayı etkisi altına alan covid-19 salgını insan yaşamını sağlık, eğitim, ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan etkilemiş ve etkilemeye de devam etmektedir. Bütün bu değişimler Dünya Sağlık Örgütü Çin Ofisi’nin, 31 Aralık 2019’da Wuhan şehrinde nedeni bilinmeyen pnömoni vakalarını bildirmesiyle başlamıştır. İnsanlık tarihinde ilk defa rastlanan bu virüs 7 Ocak 2020’de yeni bir tip koronavirüs (2019- nCoV) olarak tanımlanmıştır. İlerleyen dönemlerde covid-19-2 olarak isimlendirilen hastalık, virüs SARS CoV’e benzerliği sebebiyle SARS-CoV-2 olarak kabul edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, 30 Ocak’ta 2020’de covid-19 salgınına “uluslararası boyutta acil halk sağlığı durumu” olarak sınıflandırmıştır. Çin’de başlayan salgın kısa sürede 120 ülkeye yayılmasını takiben 11 Mart 2020’de küresel salgın (salgın) olarak tanımlanmıştır (Covid-19 Rehberi, 2020).

Türkiye’de 11 Mart’ta ilk covid-19 vakası bildirilmiş ve dünyanın hemen hemen her ülkesinde güncel olarak vakalar raporlanmaya başlamış ve bütün dünya bu salgın karşısında hazırlıksız yakalanmış olmanın panik ve korkularını yaşamıştır. Hızla artan vaka sayıları ve hastalardaki ölüm oranları virüsün ciddiyetini ortaya koymaya devam etmektedir (Covid-19 Rehberi, 2020). Bu dönemde sağlık, ekonomik, sosyal, eğitim, iş dünyası ve daha birçok açıdan insanlık tarihinde benzeri olmayan zorlayıcı koşullar yaşanmaya başlandı. Dünya genelinde ilk olarak sportif, sosyal ve ticari faaliyetler askıya alınmış, ulaşım kısıtlamaları getirilmiş, okullarda yüz yüze eğitimlere ara verilmiş, karantina önlemleri ve sosyal izolasyonla beraber sokağa çıkma yasakları uygulanmaya başlanmıştır. Bu düzen tüm dünyada hayatın bir rutini haline gelirken ‘yeni normal’ görüşü ortaya atılmıştır (Hyland vd., 2020).

Salgının ilk dönemlerinde evlere kapanma, sağlıkla ilgili olan her duruma ilişkin covid-19 şüphesi, gıda sorunu, panikle salgınla ilgili görsel ve yazılı medyada, sosyal medya platformlarında sürekli haber ve bilgi arama çabaları, korku ve panikle doğru bilgiye ulaşmada zorluk vb. birçok durum hasta olan ve olmayan bütün insanların yaşamını etkilemiştir. İnfluenza salgınıyla ilgili Meksika’da yapılan bir çalışmada salgının tüm medyalarda uzun zamanlı yer almasının insanların yaşam kalitelerini düşürdüğü, belirsizlik tehdidi ve risk algıları karşısında korku düzeylerini arttığı bulunmuştur (Jones ve Salathe, 2009). Hastalık endişesi ve

belirsizlikle hissedilen korku, çaresizlik, ümitsizlik ve mutsuzluk gibi duygular yoğun bir zorluk yaratmaktadır. Bahsedilen bu olumsuz duyguların tümü, doğal olarak insanların uyku kalitelerini ve düzenlerini de olumsuz etkilemektedir (Xiao vd., 2020). Bu süreç, şirketlerin çalışma şartlarını etkilemiştir. Hatta özellikle dijital sektördeki pek çok hizmet veren kuruluşu, evden çalışma modeline geçmeye zorlamıştır (Alan, 2021). Covid-19 salgınına ilişkin farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda, nüfusun geneli üzerinde travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, stres, anksiyete belirtileri yüksek oranda ilerlediği bildirilmiştir (Xiong vd., 2020). Covid-19 öncesinde yaşanan salgın hastalık dönemlerinde de insanlarda benzer belirtiler görülmüştür.

Bütün dünyanın hazırlıksız yakalandığı ve başa çıkmada zorlandığı Covid-19 salgınının yayılımını engellemek için uygulanan en temel olan yöntem toplu ve kısmi izolasyon ve ona bağlı olarak mesafeli ilişkilerdir (CDC, 2020). Salgınla başa çıkmada etkili olacağı düşünülen bu yöntem beraberinde sosyal bağlarda zayıflama ve ruh sağlığı için de bir risk faktörü olabilmektedir. Sosyal ilişkiler, hayatta kalmak, fiziksel refah ve psikolojik iyi oluş için hayati bir öneme sahip olduğu öne sürülmektedir. İzole edilen zamanda sosyal ilişkiler eksik kalmıştır. Sosyal ilişkilerin eksikliği de duygusal ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Holt Lunstad, 2017).

Covid-19 salgını ve ona bağlı olarak alınan karantina kararları tüm dünyada insanları aile üyeleriyle birlikte kısıtlı koşullara sahip ev ortamlarında daha çok zaman geçirmek, sosyal ve sportif aktivitelerden uzak bir yaşam biçimiyle evden çalışmak zorunda bırakmış, yaşanan bu zorunluluklar aile ve iş yaşamlarında yeniden denge kurmaya dönük zorluklar ortaya çıkarmıştır. Yeni normal olarak da tanımlanan bu dönemde birçok insan psikolojik, sosyal duygusal ve ilişkiyel açıdan sorunlar yaşarken (Fisher vd., 2020), bazı insanların daha az etkilendikleri ve hatta bu krizi fırsata çevirerek aile içindeki ilişkilerini gözden geçirerek kendini ve ilişkilerini onararak daha güçlenen insanlar ve aileler de bulunmaktadır (Bozkurt, 2020). Salgın döneminde yapılan çalışmalarda kadınların aileleriyle görüşememe, ücretsiz izne çıkarılma, ev içi huzursuzluklar ve evle ilgili sorumluluklarının artması gibi konularda erkeklere oranla daha çok zorluk yaşadıkları, ancak salgına karşı önlem alma konusunda erkeklerden daha tedbirli davrandıkları görülmektedir (Gürocak, 2020). Gündüz bakım evleri ve okullar kapandıktan sonra ebeveynler çocuklarının bakımının yanında evde eğitimlerinden de sorumlu olmuşlardır. Birçok ebeveyn işlerine ücretli devam edebilirken bazıları salgın dönemindeki olumsuz ekonomik daralmalara bağlı olarak işlerini kaybetme, maddi kayıplar ve kaygılar yaşamışlardır (Fisher vd., 2020). Salgın sürecinde maddi kayıp yaşama, sosyal destek

sistemlerinde zayıflama, karantina döneminin ve belirsizliklerin süresi, yanlış veya eksik bilgilendirme, salgın hastalık belirtileri ve temas riski, barınma, beslenme, güvenlik gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında yetersizlik gibi durumlar insanları psikolojik olarak daha riskli hale getirmektedir (Kaya, 2020).

Sosyal bir varlık olarak insanoğlu yakın ilişkiler arayan, başka insanlarla birlikte var olan ve yalnız yaşama gücü ve motivasyonu çok düşük olan bir canlıdır. Yakın ilişki veya duygusal ilişki, bazen kişisel ilişkilerin ayrıcalıklı bir ögesi veya bir özelliği, bazen bir insanın diğer insana karşı hissettiği duyguyu belirtmek, bazen de kişisel ilişki için kullanılmaktadır. Yakın ilişkide ya da aşk durumunda önemli olan her daim duygusal yakınlık kurulacak bir kişinin olmasıdır (Rotenberg, Shewchuk ve Kimberley, 2001). Romantik ilişki ya da aşk, bazı insanların aşk için yaşamlarına anlam kattığı düşüncesi ve aşkın insan yaşamındaki bazı fonksiyonlarının bilimsel olarak açıklanmasından dolayı oldukça önemlidir (Stenberg ve Arrow, 1999). Romantik ilişkiler bireylerin istediği ve çok önemli gördüğü bir yakın ilişki türüdür. Bunun yanında yaşam sürecindeki önemli ve anlamlı bir yaşam görevidir (Erikson, 1968).

Küresel salgın gibi zorlayıcı koşullarda yüksek kaliteli ilişkiler insan sağlığı ve refahını koruyucu bir güce sahiptir (Pietromonaco ve Collins, 2017). Covid-19 salgının döneminde birçok zorluğa rağmen yakın ilişkide olan çiftlerin ilişkilerini sürdürmek, korumak, gerekirse onarmak için farklı ve işlevsel stratejiler geliştirmeleri gerekir. Çünkü Covid-19 sürecinde özellikle de karantina dönemlerinde çiftler ilişkilerini, işlerini ve çocuklarının bakımını destek alabilecekleri sosyal kaynaklardan yararlanmadan sağlayabilmek zorundadırlar. Pietromonaco ve Overall (2020) göre salgın koşullarında ortaya çıkan kaygı, sosyal kayıp ve ekonomik güvensizlikler özellikle kırılgan partnerler için yüksek kaliteli ilişkileri sürdürmeyi zorlaştırmaktadır. Kaçınma veya kaygısı yüksek olan bireylerin stresli olan durumlara verdiği tipik tepkiler, salgın döneminde ilişkilerinin işleyişini bozabilmektedir (Overall, Chang ve Pietromonaco, 2020). Bununla birlikte enfekte olma korkusu çiftlerde fiziksel teması büyük ölçüde azaltan bir faktördür (Hensel vd., 2020). Covid-19 salgınının yaşandığı dönem olup çift ilişkileri bakımından partnerlerin stres, kaygı, bulaş korkusunu yönetme ve duygu-durumu düzenleme gibi beceriler açısından güçlü olmaları kritik bir öneme sahiptir. Çünkü partnerlerin bu becerileri hem kişisel sağlıklarını hem de ilişkilerini korumaları açısından önemlidir. 2021 TÜİK verilerine göre boşanan çiftlerin sayısı 2020 yılında 2019 yılına göre %13.6 azalmıştır. Bu bir taraftan karantina döneminde mahkemelerin hizmet vermemesi ve bu dönemde çiftlerin ilişkilerini yeniden gözden geçirme sonucunda ilişkilerinde ortaya çıkan iyileşme olarak

açıklanabilmektedir. Diğer taraftan Çin’de covid-19 karantina döneminde çiftlerde aile içi şiddet ve boşanma başvurularında artış yaşandığı gözlemlenmiştir (Euronews, 2020). Özellikle karantina döneminde iki ay süresinde çiftler arasında şiddetli geçimsizliğin yaşandığı, boşanma taleplerinde bu durumun başvuru nedeni olarak ön plana çıktığı görülmektedir. Covid-19 hastalığına yakalanmış olma başlı başına boşanma nedeni olmadığı, bu durumda çiftlerin yardım yükümlülüklerini yerine getirme durumlarında yaşanan olumsuz tutum ve davranışlara (eşyle ilgilenmemek, hastalıkla ilgili önemsiz davranışlarda bulunmak, eşini yalnız bırakmak, eşini terk etmek, eşi hastayken onu başkasıyla aldatmak gibi) bağlı olarak boşanma taleplerinin ortaya çıktığı ve davaların açılabilirdiği görülmektedir (Sütçü, 2020).

Romantik ilişki kurma ve sürdürme ile psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif ilişkinin olduğu bilinmektedir (Eşici, 2014). İlişki kurma ve sürdürmenin temelinde insanların doğumdan itibaren her bir gelişim döneminde tanımlanmış bazı gelişim görevlerini başarmaları yer almaktadır. Bu gelişim görevleri arasında insanların ilk çocukluk döneminde cinsiyet farklılıklarını öğrenmeleri, son çocukluk döneminde akran ve aileleriyle kurdukları ilişkilerinde ait olma ihtiyacını karşıladıkları ve ergenlik döneminde de sevme ve sevmeye dayalı yakın ilişkiler kurmaya, evliliğe ve aile hayatına hazırlanmaya başlamaları yer almaktadır (Ergene, 2009). Tanımlanan bu özellikler bireyin ilişki kurma ve sürdürmesine yönelik becerileri açısından temel oluşturmaktadır (Eşici, 2014). Romantik ilişkiyi kurma ve sürdürmenin karmaşıklığı, ilişkilerle ilgili geçmiş deneyimlere, ilişkilere ve ilişkilere olan duygusal tepkiye ve romantik ilişkilerle ilgili bilişlere dayanmaktadır (Weisskirch, 2016).

Romantik ilişki ihtiyacının oluştuğu beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler kendilerini ne yetişkin ne de ergen olarak tanımlamaktan kaçınırlar (Arnett, 2004). Gelişim psikolojisi, bireyin sosyal, duygusal, bilişsel ve fiziksel alanlarda olan gelişimlerini döllemeden ölüme kadar incelemektedir. Yaşamın bu uzun döngüsü fiziksel ve biyolojik değişimler düşünülerek belli dönemlere ayrılmıştır. Sırasıyla bu dönemler doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıktır. Bu dönemler kültüre göre farklılık göstermektedir. Beliren yetişkinlik dönemi de bu altı döneme ek olarak ortaya konmuştur. Bu dönemi diğer gelişim dönemlerinden farklı kılan beş temel özellik bulunmaktadır. Bu özellikler, sonsuz olanaklara sahip olma düşüncesi, kimlik arayışı, arada kalmışlık, kendine odaklanma ve istikrarsızlıktır (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinler, hayatın birçok değişik alanında yeni tecrübeler edinerek yaşamlarını daha özgürce şekillendirebildikleri ayrıcalıklı bir dönem olarak görmektedirler (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu dönemde kişi, romantik ilişkilerinde ilişki deneyimi kazanırken aynı

zamanda seçeneklerini de keşfetmektedir. Beliren yetişkinler, uzun süreli ilişki düşüncesinde olmamalarına rağmen evlenme beklentilerine de sahiptirler (Thornton ve Young- DeMarco, 2001). Bu dönemi yaşayan gençlerde evlilik, yaşamlarındaki önemli ve özel bir görev olarak görülmektedir (Shulman ve Connolly, 2013). Diğer taraftan yapılan araştırmalarda beliren yetişkinlik dönemindeki birçok gencin evlilik ve beraberindeki sorumluluklarına hazır olmadıklarını ortaya koymaktadır (Carrol, Badger, Willoughby, Nelson, Madsen ve Barry, 2009). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin evlilik kurumuna yönelik olumlu inançlarına rağmen olağan koşullarda romantik ilişkilerini evlilikle sonuçlandırma düşüncesinde ikilemler yaşarken, salgının hastalık dönemindeki birçok belirsizlikle (gelecek iş ve kariyer yaşamı, sağlıklı yaşam, ekonomik sorunlar, vb) birlikte ilişkilerine yönelik karar verme süreçlerinde daha çok zorluk yaşamaları söz konusudur.

Gelişimsel açıdan ele alındığında kurulan ilişki kadar, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devamlılığı da önemlidir. İnsanların kurdukları ilişkileri uzun vadeli, sağlıklı ve daha güçlü hale getirmek için bazı davranışlar sergilemeleri ve bu davranışlar için özel çaba harcamaları gerekmektedir (Canary ve Stafford, 1994; Duck, 1988). Özellikle kişinin kurduğu, mutlu olduğu ve kendisi için değerli olan ilişkisini devam ettirme, ilişkisinin zayıflamasını ve bozulmasını önleme, ilişkisini geliştirme ya da iyileştirmede sorumluluğu bulunmaktadır. Bu sorumlulukları yerine getirmek için bazı sosyal davranışlara ihtiyaç duyulmaktadır. Kurulan ilişkileri sürdürme davranışları arasında; *pozitiflik* (eşine/ partnerine karşı neşeli ve olumlu davranışlar, takdir etme, onaylama, saygı duyma), *açıklık* (kendini açmak ve ilişkiyi konuşmak), *güvenceler* (bağlılık, sevgi ve sadakat), *sosyal ağlar* (destek sağlamak ve ilişkiyi eğlenceli hale getirmek için arkadaşlarla birlikte olmak) ve *sorumlulukların paylaşımı* (ilişkisinin yürütülmesi için yerine getirilen sorumluluklar) gibi davranışlar yer almaktadır (Canary ve Stafford, 1992). Bu davranışlar olağan koşullarda çiftlerin kurdukları yakın ilişkileri sürdürmek, iyileştirmek, korumak ve geliştirmek için kullandıkları stratejiler olarak tanımlanmaktadır. Ancak 2019 yılının son dönemlerinde bütün dünyayı ve insanlığı etkisi altına alan Covid-19 salgın süreci insan ilişkilerini, özellikle de yakın ilişkileri etkilemiş ve etkilemeye de devam etmektedir. Covid-19 ile ilgili yapılan bir araştırmada stresli koşullar altında, kapalı ortamlarda bireyin ailesi veya partneriyle daha yoğun birlikteliği, ilişkiyel zorluklara sebep olurken aynı zamanda kişilerarası gerilimleri şiddetlendirebildiği görülmüştür (Luetke ve ark., 2020). Bu problemler beraberinde ilişkiyi bitirmeye yönelik düşünceler oluşturup ilişkinin işleyişini sarsmakta (Li ve Samp, 2021) aile içi şiddet (Usher vd., 2020) ve boşanma (Kofman ve Garfin, (2020) gibi problemleri de beraberinde getirmektedir.

İnsanlar, kişisel ilişkilerini olumsuz etkilemek veya geliştirmekten daha çok ilişkilerini sürdürmek için zaman ve çaba harcamaktadırlar. Bir ilişkinin başlaması veya bitmesi çok kısa sürede gerçekleşirken, ilişkiyi sürdürmek, ilişkiyi korumak ve yeniden yapılandırmak çok daha uzun süreli bir çaba gerekmektedir (Canary ve Yum, 2016). Uzun yıllar boyunca romantik ilişki yaşayan partnerlerin ilişkilerini sürdürme davranışlarını belirlemeye yönelik birçok araştırma yapılmıştır (Canary ve Dainton, 2006). Salgın döneminde evde kalma süresince dijitalleşmeye yatkınlık güçlenirken iletişim olanaklarının önemi de artmıştır. İlişki biçimleri değiştikçe de insanlar zorunlu olarak çevrimiçi yaşama ve ilişkilere de uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu durum da insanların ilişki sürdürme ve kurma biçimini de etkilemektedir (Yıldırım, 2020).

Romantik ilişki yaşayan bireylerin covid-19 salgın döneminde ilişkilerini sürdürme ve korumaya yönelik kullandıkları stratejilerin incelenmesine yönelik bir ihtiyaç söz konusudur. Özellikle covid-19 gibi insanın hem sağlığını tehdit eden hem de yaşam biçimlerini şekillendiren yönüyle romantik ilişki üzerindeki etkilerinin belirlenmesine gereksinim duyulmaktadır. Çünkü romantik ilişki yaşayan bireyler salgın koşullarında bile ilişkilerini yürütmek, güçlü kılmak ve ilişkilerinden memnuniyet sağlamak durumundadırlar. Özellikle virüsün bir yıla aşkın bir süredir devam ettiği koşullarda romantik ilişki yaşayan bireylerin partnerleriyle bulaş korkusu eşliğinde birlikte, ama mesafeli zaman geçirme, özellikle karantina döneminde tamamen mesafeli ilişki sürdürmeye yönelik yeni sorumluluklar almalarını zorunlu hale getirmiştir. Bu açıdan ele alındığında romantik ilişki yaşayan bireylerin covid-19 salgın döneminde ilişkilerini sürdürmek için kullandıkları/geliştirdikleri stratejilerin belirlenmesi önem arz etmektedir.

Bu değerlendirmeler dikkate alındığında insan yaşamı üzerinde baskı, kaygı ve korku gibi benzer birçok duygusal zorluğu ortaya çıkarabilecek salgın dönemlerinde yakın ilişki kurma ve sürdürme davranışlarının incelenmesi önemli görülmektedir. Özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendileri ve partnerlerinin salgın hastalığa maruz kaldıkları dönemde ilişkilerinin zarar görmesini önleyecek koruyucu ve güçlendirici stratejiler geliştirip geliştiremediklerinin anlaşılması önem arz etmektedir. Bu çalışma sonucunda elde edilecek olan bulgular salgın dönemlerinde ve özellikle salgın hastalığa maruz kalınan dönemdeki yakın ilişkilerinin doğasının açıklanmasında ve yakın ilişkilerle ilgili yapılacak olan müdahale çalışmalarına kaynak teşkil edecektir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerin Covid-19 salgın sürecindeki ilişki deneyimlerini (ilişkilerini sürdürme, koruma, iyileştirme) incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

- Beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerin Covid-19 salgın sürecinde ilişkilerini sürdürme, koruma ya da iyileştirmeye yönelik kullandıkları stratejiler nelerdir?
- Beliren yetişkinlik dönemindeki çiftlerin Covid-19 salgın sürecinde ilişkilerinin geleceğine ilişkin düşünceleri nelerdir?

1.3.Araştırmanın Önemi

Covid-19 salgını, insanoğlunun her alandaki yaşam biçimleri ve fiziksel sağlığı için ciddi tehditlere neden olmaktadır. Bunun yanında dünya genelinde depresyon, anksiyete bozukluğu gibi birçok psikolojik sorunları da tetiklemektedir (Lau vd., 2008; Qiu vd., 2020). Bu psikolojik etkiler sadece salgın döneminde değil salgın sonrasında da uzun bir süre toplumu etkilemeye devam edecektir (Lau vd., 2008).

İnsanların ve özellikle de gençlerin yaşamları üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, bu çalışma salgın sürecinde ve sonrasında beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin romantik ilişki kurma ve sürdürme sürecindeki zorluklarına bağlı olarak ortaya çıkan yardım ihtiyaçlarını karşılayabilecek müdahale çalışmaları için temel teşkil edecek bilgileri sağlaması açısından önem arz etmektedir. Çünkü salgının romantik çiftler ve ilişkileri üzerindeki etkisinin anlaşılmasına olanak sağlayacak verilerin ortaya konması ve bu verilere dayalı ilişki güçlendirme çalışmalarının planlanması, salgın sonrasındaki yaşamlarına uyumu kolaylaştıracaktır.

Yapılan çalışma salgın gibi zorlayıcı koşullarda ilişkilerin kalitesi, ilişkilerin kalıcılığı, ilişkilerin güçlenmesini sağlayacak faktörleri belirlenmeye yönelik ilk çalışma olması sebebiyle önem arz etmektedir. Stresli koşullar altında, kapalı ortamlarda bireyin ailesi veya partneriyle daha fazla karşılaşması, ilişkisel zorluklara sebep olurken aynı zamanda kişilerarası gerilimleri şiddetlendirebildiği görülmüştür (Luetke ve ark., 2020).

Çalışma sonuçlarının salgın koşullarında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yakın ilişkilerin sürdürülmesi, korunması ve gerekirse yeniden yapılandırılmasına yönelik müdahale çalışmalarına kaynaklık edecek olması da çalışmanın önemini ortaya çıkaran diğer unsurdur. Son yarım yüzyılda evlilik, kişisel bir evde yaşama, eğitimlerin tamamlanması ve

anne baba olma gibi yetişkinliğe geçiş özelliklerinin 18- 29 yaşlar arasında olması kişilerin gelişimlerinin doğasını da değiştirmektedir (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için romantik ilişkilerindeki yakınlığın kurulması, doyumun ve istikrarın sağlanması, evlilikleri ve gelişimleri için çok önemlidir (Eşici ve Özbay, 2020).

1.4.Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın temel varsayımı beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerin partneriyle olan ilişkilerinde covid-19 pozitif geçmişe sahip olmanın dışında olumsuz etki edebilecek bir deneyime maruz kalmadıklarıdır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın temel sınırlılığı nitel bir desende gerçekleştirilmesinden kaynaklanan sonuçların genellenebilirliğine ilişkindir. Bu çalışmanın sonuçları beliren yetişkinlik döneminde covid-19 pozitif geçmişe sahip romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki deneyimleri ile sınırlıdır. Ayrıca verilerin toplanmasında kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden kaynaklanan sınırlılıktır. Görüşme tekniği bulaş riskine karşı maske, mesafe ve hijyen çerçevesinde gerçekleştirilmiş ve görüşme esnasında katılımcıların sözel olarak ifade ettikleri görüşleri doğrulayabilecek olan yüz ifadelerinin gözlenmesi mümkün olmamıştır.

1.6.Tanımlar

Romantik İlişki: Olumlu bağlılık, yakınlık, bilişsel ve duyuşsal bileşenlerini içeren bireylerin, karşılıklı etkileşimde olduğu bir ilişki türüdür (Moss ve Schwebel, 1993).

Beliren Yetişkinlik Dönemi: 18-25 yaş arasındaki ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin gelişimsel özelliklerini bir arada barındıran ve yetişkinimsi olarak da adlandırılan bir dönemdir (Arnett, 1994;1998).

İlişki Sürdürme: Sahip olunan ilişkinin güçsüzleşmesini önlemek, bu ilişkinin devamını sağlamak, ilişkiyi geliştirmek, yeniden kurmak veya onarmak için birbiri içine geçmiş hareketler olarak tanımlamaktadır (Stafford, 1994).

İlişki Sürdürme Stratejileri: Romantik ilişkilerini sürdürmek isteyen bireylerin stratejik olarak gerçekleştirdiği davranışları içerir (Canary ve Yum, 2016).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öncelikle romantik ilişki ve romantik ilişki sürdürme stratejilerine ilişkin kuramsal yapı ve kavramsal çerçeve ele alınmıştır. Akabinde romantik ilişki sürdürme davranışları ve özellikle de covid-19 salgın sürecinde romantik ilişki deneyimlerine ilişkin yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Romantik İlişkiler

2.1.1. Romantik İlişki Kavramı

Sosyal bir varlık olan insanın başkalarıyla ilişki kurmak suretiyle yaşam sürmesi en temel gereksinimlerinden biridir. Bu gereksinimi insanoğlunu tek başına yaşamaktansa başka insanlarla ilişki kurmaya ve onlarla birlikte yaşamaya yönelik yeni sorumluluklar edinmektedir. Bu sorumluluklar arasında iletişim kurma, arkadaş edinme, sosyalleşme, bağlanma, yakın ilişki kurma, evlenme ve aile kurma gibi sorumluluklar yer almaktadır. İnsanın ilişki kurmaya yönelik gereksinimleri arasında karşı cinsle ilişki kurma da bulunmaktadır (Karataş, 2008). Romantik ilişkiler, bireyin aile ve arkadaşlarından ayrı şekilde yalnızca bir kişiyle ilgilenmesi ve özel ilişki kurması gereken bir ilişkidir (Reis ve Sprecher, 2009).

Romantik ilişkiler her dönemde ve devirde bireylerin akıllarındakini meşgul eden ve dikkatini çeken bir ilişki olmuştur. Romantik ilişki kavramı düşünüldüğünde akla ilk olarak aşk gelmektedir. Fakat romantik ilişki kavramı aslında içinde başka özellikleri de barındırmaktadır. Ait olma, duygusal destek, bağlanma ve aşk gibi özellikleri de olan romantik ilişki, sağlıklı ve fonksiyonel olduğunda bireylerin yaşamlarını zenginleştirdiği, geliştirdiği ve iyi oluşlarına olumlu katkıda bulunduğu bilinmektedir (Kalkan, Hamamcı ve Yalçın, 2012). Herkes kendisinin aşk tanımını ortaya koymuştur. Aşkın oluşturduğu heyecan ve duyguları, aşka dair beklentilerini dikkate almıştır. Romantik ilişki veya aşkın değişik tanımları yapılmış ve tutku, hoşlanma, sevgi, aşk, şehvet, beğeni gibi kelimelerle karıştırılmıştır (Kalkan, Hamamcı ve Yalçın, 2012). Romantik ilişki, bireylerin hayatlarını daha etkileyici ve doyumlu hale getiren bir olgudur (Atak ve Taştan, 2012). Stenberg (1986) göre romantik ilişki, erkek ve kadın arasındaki cinsel, duygusal ve psikolojik bağlılığı içinde barındıran özel bir ilişkidir. Romantik ilişkilerin, bireyin hem yakın çevresindeki ilişkileri (aile, arkadaş) hem de sosyal-duygusal ve kimlik gelişimleri üzerinde önemli derecede bir etkisi vardır (Sarı, 2008).

Romantik ilişkiler bireylerin psikososyal gelişim sürecindeki önemli görevleri arasında bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar romantik ilişkilerde öz saygı, sosyal statü, ait olma duyguları ve romantik benlik algısının öneminden bahsederken başka araştırmalar ise romantik ilişkilerin çatışmalar, karmaşık ruh hali, antisosyal davranışlar ve depresyon düzeyiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Simon, Aikins ve Prinstein, 2008; Zeidner ve Kaluda, 2008). Pettijohn, Naples ve McDermott (2010) yaptığı araştırmalarda romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkiye sahip olmayan bireylere göre özsaygısının daha olumlu farklılıklara sahip olduğunu ifade etmektedirler.

Sağlıklı romantik bir ilişki yaşayabilmek insanlara yüksek bir benlik algısı ve özgüven için kaynak niteliği taşımaktadır. Bu aynı zamanda insanın duygusal olarak olgunlaşmasını sağlarken daha olumlu kişiliğinin olmasını ve özgüveninin artmasını, benlik kavramının güçlenmesini de sağlamaktadır (Pines, 2010). Araştırmalara göre, romantik ilişki içinde olmak mutluluk kaynaklarından biridir (Demir, 2008; Bippus, Boren ve Worsham, 2008).

Temelde iki insan arasında olan karşı cinsle ilişki, yani romantik ilişki, her bir birey için farklı anlamlar taşımaktadır. Aynı zamanda romantik ilişki, bireyin sosyal ilişkilerinin de özel bir bölümüdür. Romantik ilişkilerin bazı temel özellikleri bulunmaktadır. Bu temel özelliklerden en aşikâr olanı karşılıklıdır. Collins (2003) göre karşılıklık, romantik ilişkilerin önde gelen bir özelliği olmaktadır. Romantik ilişkilerde karşılıklık açıklama ve onaylama gibi karşılıklı ilişki kararları alışverişinde bulunan partnerlere veya en temel düzeyde her iki partnerce ilişkinin basit şekilde kabul edilmesi olarak adlandırılabilir (Carlson ve Rose, 2007). Romantik ilişkilerdeki diğer bir önemli özellik de bağlılıktır. Bireyin romantik ilişkiyi sürdürebilmesine yönelik istekliliği tanımlayan bağlılık, kabul, saygı, destek, ilişkinin süresi, duygusal bağlılık, rutin eylemler, sadakat ve güven gibi ifadelerden etkilenmektedir (Marston, vd., 1998).

Romantik ilişkinin başlangıcında bireylerin karşılıklı olarak birbirlerine adım atması önemlidir. Bu başlangıç süreci erkek ve kadına göre farklı olsa da bireyler kendileriyle benzer özelliklere sahip olanlarla romantik ilişkiye başlamak istemektedirler (Akın, Süler, Eker ve Anlı, 2015). Yapılan çalışmalar, cinsiyete göre romantik ilişkileri yaşayıp algılamada bazı önemli farklılıkların olduğunu göstermektedir (Rubin, Ppeplau ve Hill, 1981; Kirkpatrick, 1994; Giordano, Phelps, Manning ve Langmore, 2008). Küçükarslan (2011) göre kadınların romantik ilişkilerdeki beklentileri, erkeklerin beklentilerine göre daha detaylı olmaktadır. Romantik ilişkilerin nitelendirilmesinde erkeklerin daha çok cinsel paylaşımı, kadınların ise duygusal paylaşımı önemsedikleri belirtilmektedir (Connolly ve McIsaac, 2009). Türk toplum

yapısı cinsiyet farklılıkları açısından değerlendirildiğinde kadınların romantik ilişkiyi başlatma olasılıkları erkeklere göre daha düşüktür. Aynı zamanda erkekler kadınlara göre bilişsel ve duygusal yakınlıklarını daha rahat kurmakta ve romantik ilişki başlatırken daha rahat davranmaktadırlar (Ercan ve Eryılmaz, 2013).

2.1.2. Gelişimsel Süreçte Romantik İlişki

Birey, doğduğu andan öldüğü ana kadar gelişimi ve güvenliğini sağlamak ve temel ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanlarla ilişki kurmaktadır. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik boyunca birey yeni ihtiyaçlarla karşılaşmaktadır. Birey bu ihtiyaçları karşılayarak zorluklarla başa çıkabilmek için farklı stratejiler geliştirmektedir. Bireyin yaşamı boyunca geliştirdiği tüm ilişkiler sonraki dönemde yaşayacağı ilişkilerine örnek teşkil etmektedir (Erden İmamoğlu, 2009).

Romantik ilişkilerin gelişimsel süreçte seyrettiğini ifade eden geleneksel kuramlar, romantik ilişkinin başlangıcının hangi dönemde olduğuna dair bir görüş birliğine sahip değildir. Buna rağmen ilk romantik ilişkilerin özellikle 14-15 yaşlarında yani ergenlik döneminde başladığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Connolly, Craig, Pepler ve Goldberg, 2004). Ergenlik dönemindeki birey, önce hemcinsiyle ilişki kurmakta ve yaşlılarıyla olan ilişkileri de samimi olmaktadır. Bu dönemde bireyler boş zamanlarını karşı cinsle beraber geçirmeye başlamakta ve ikili romantik ilişki kurmaktadır (Zimmer Gembeck, 2002). Ergenlik dönemindeki romantik ilişkiler, çoğu ergene göre ortaklaşa deneyimler edinme ve eğlenceler amacıyla kurulan kısa vadeli ilişkilerdir (Feiring, 1996). Fakat birey yetişkinliğe geçerken bu aşamada romantik ilişkilerini daha ciddi yaşayarak bağlılık ve yakınlık duygularını deneyimlemektedir (Montgomery, 2005). Romantik ilişkiler, geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yaşandığı zaman bu dönemde gençler yetişkin rollerini kazanma sürecinde oldukları için ayrı bir önemi vardır. Geç ergenlik dönemi yani üniversite öğrenimi döneminde bireyin romantik ilişkileri bu kişilerin psiko-sosyal gelişimlerinde çok önemli bir role sahiptir ve aynı zamanda bu yetişkinliğe geçiş aşaması olmasıyla sosyal, duygusal ve bilişsel değişimlerin olduğu bir dönemdir (Sarı, 2008). Ön yetişkinlik döneminde bireylerin ilk romantik ilişkilerini deneyimlemeleri, onların kişilik ve kimlik gelişimlerini etkilediği, yetişkinlik dönemindeki duygusal ilişkilerinin ise evlilik süreçlerinin niteliğinde özel bir rol aldığı belirtilmektedir. Bununla birlikte bu dönemde yaşanan romantik ilişkiler, bireyin evlilik sürecine gireceği zaman seçtiği eşi ve yakın ilişkilerinin niteliğini de belirlemektedir (Furman, 2002). Eğer birey romantik ilişki içine girdiği kişiyle evlenme planı yapıyorsa ve seçtiği eşi kendi ilişki standartlarına uygunsa birey bu süreci geçirirken önce flört dönemi yaşar ve seçtiği kişiyi

tanırken de ideal eşinin kim olduğuna dair bireyde var olan varsayımlarla yönlendirilir (Reis, Sprecher ve Sprecher, 2009). Tüm bu arayışlarda romantik ilişkiler kıymetli, özel ve önemlidir. Yapılan araştırmalar hemen hemen herkesin en az bir kere de olsa romantik ilişki yaşadığını, deneyimlediğini gösteriyor (Madsen ve Collins, 2011).

Gelişimsel olarak ele alındığında romantik ilişki kurmak kadar, gelişimsel ve olağandışı risklere karşı kurulan ilişkinin sağlıklı bir şekilde devamlılığının sağlanması da önem arz etmektedir. Çünkü kurulan birçok ilişki kısa vadede çatışmalı, mesafeli, kopuk ve problemlili hale gelebilmekte ve nihai olarak ilişki başarısızlığı ile sonlanabilmektedir. Bu aşamada kurulan ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devamlılıklarının sağlanmasında tarafların bazı stratejiler kullanmaları gerekmektedir.

2.1.3. Romantik İlişki Aşamaları

Bütün yakın ilişkiler belirli aşamalardan geçip olgunlaşırlar. Solmuş (2010) göre bir romantik ilişki, birinci aşamada iki bireyin kendi içinde bir çekim yaşaması ve fizyolojik uyarılmayla başlamaktadır. İkinci aşamada ise iki bireyin ortak değer ve duyguları paylaşmasıyla devam etmektedir. Bu noktada tarafların etkileşimi ve çekim gücü artarken aynı zamanda birbirleri için sosyal ve psikolojik olarak da etkileyici hale gelmeye başlarlar. Böylelikle bir romantik partner adayı olmaya da başlamaktadırlar.

Romantik ilişkilerin oluşumunun belirli aşamalarla gerçekleştiğini gösteren kuramlar yer almaktadır. Bu durum bize romantik ilişkilerin birbirinden farklı bir sıralı aşamaların yaşanmasıyla oluştuğunu göstermektedir. Bu kuramlardan bazıları romantik ilişkilerin iki aşamadan bazıları ise üç aşamadan oluştuğundan bahsetmektedir.

İki aşamalı aşk kuramına göre bireyler ilk aşamada kendilerine uygun görmediği adayları eleyerek bu kişileri dikkate almamaktadır. Sonrasında da bireyler bu adayları unutmaktadır. Örneğin bireyler kendilerinden yaşça büyük bireyleri romantik partner adayı olarak görmemektedirler. İkinci aşamada ise bireyler kendilerine uygun olarak gördükleri adaylar arasında bir seçim yapmaktadırlar (Rodin, 1987).

Üç aşamalı aşk kuramında ise romantik ilişkiler üç aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşama uyarı aşamasıdır ve bu aşamada bireyin önce karşı cinsin fiziki özellikleri dikkatini çekmektedir. Karşı cinsin zihinsel, toplumsal niteliklerine ve fiziksel özelliklerine bir yansıma yapmaktadır. Bireyler kendi çekicilik düzeylerine en yakın olan kişilere yönelerek uyarı aşamasını bu özelliklere yönelterek eş tiplerini seçmektedirler. İkinci aşama olan değer aşamasında bireyler bir önceki aşamada kendisine uygun gördüğü kişinin kendisiyle ortak değer

yargısına sahip olup olmadığını ele almaktadır. Partnerlerin benzer dünya görüşünde olup ortak hayaller kurarak benzer kültürel değerlere sahip olmaları değer aşamasını olumlu yönde etkilemektedir. Üçüncü ve son aşama ise rol aşamasıdır ve partnerler arkadaş, arkadaşı, sevgili, karı koca olup olmayacaklarına dair kararlar vermektedirler (Murstein, 1976).

2.1.4. Romantik İlişki Kuramları

2.1.4.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Karşılıklı bağımlılık kuramı sosyal mübadele kuramlarındandır. Kurama göre partnerler arasındaki etkileşim tüm ilişkiler için mühim bir faktördür ve bu etkileşimler sonucunda bireyler içinde buldukları ilişkilerinde ya bedeller ödemek zorunda kalmakta ya da ödül sahibi olmaktadır. Bireylerin ilişkilerine dair olan kazançları, ödüllerin bedellerden çıkarılmasıyla oluşmaktadır. Partnerler zaman içinde birbirlerinin kazançlarına karşı etkili oldukça bağımlı hale gelmektedirler (Thibaut ve Kelley, 1959).

Thibaut ve Kelley (1959) göre karşılıklı bağımlılık kuramı, insanların ilişkilerine olan bağımlılıklarının düzeyine ve ilişkilerinden aldıkları doyumunu belirlemek için iki standart kullandıklarını ileri sürmektedir. Bu standartlardan olan karşılaştırma düzeyi, bireylerin ilişkilerinden doyum sağlayıp sağlamadıklarına karar vermelerini sağlamaktadır ve kuram için doyum düzeyi, ilişkinin olumluluk derecesi ve bireyin partnerinin onun gereksinimlerini tatmin etme düzeyidir. Karşılaştırma düzeyi, bireylerin önceki yaşadıkları ilişkilerinden sağladığı, partnerlerinin kendi ilişkilerinden elde ettiği ve bireyin başkalarının ilişkilerinde gözlemlediği durumlar referans noktası olarak görülmektedir. İlişkidен elde edilen kazançlar, bu referans noktasının altındaysa bireyler kendilerini ilişkilerinde doyumsuz hissederken üstüneyse doyumlu hissetmektedirler.

Bireylerin bağımlılık düzeyleri, karşılıklı bağımlılık kuramına göre bir diğer standart olan seçenekler için karşılaştırma düzeyiyle belirlenmektedir. Kuram için bağımlılık düzeyi bireyin değerli kaynaklara ulaşmak ve bireyin gereksinimlerini karşılamak için partnerine ya da ilişkisine ne kadar ihtiyaç duyduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda bireylerin ilişkilerine olan bağımlılıkları, ilişkilerinin devam etmesini sağlamaktadır. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi standardı, bireyin ilişkisinde ulaşabildiği en iyi seçenekten elde edebileceği kazanç göz önünde tutularak partnerlerin ilişkiyi sürdürmeleri için gereken en az kazanç düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin ilişkisinden elde ettiği kazançlar, seçenekler için karşılaştırma düzeyini geçiyorsa bireylerin ilişkilerini sürdürme olasılığı artarken kendilerini ilişkiye daha bağımlı hissetmektedirler (Thibaut ve Kelley, 1959).

Bireyin ilişkisinden elde ettiği kazançlar, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyinden fazla olup olmamasına göre dört ayrı durum ortaya çıkartmaktadır. Rusbult ve Buunk (1993) göre kazançlar hem karşılaştırma düzeyi hem de seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altındaysa bireyin ilişkisine olan bağımlılığı ve ilişki doyumları düşük olup bu şekilde olan ilişkilerin ise sonlanma ihtimalleri yüksektir. Eğer kazançlar hem karşılaştırma düzeyi hem de seçenekler için karşılaştırma düzeyini geçiyorsa bireylerin ilişkilerine bağımlılıkları yüksek olurken aynı zamanda ilişkilerinden de doyum sağlamaktadırlar. Bu durum bireylerin ilişkilerini gönüllü sürdürmelerini sağlamaktadır. Bir diğer durum ise bireylerin ilişkilerinde elde ettiği kazançların karşılaştırma düzeyinin altında olmasına rağmen seçenekler için karşılaştırma düzeyinin üstünde olmasıdır. Bu durumda bireylerin ilişki doyumları düşüktür. Fakat ilişkilerine olan bağımlılıkları yüksek olup bireyler ilişkilerini gönülsüz şekilde devam ettirmektedirler. Son olarak kazançlar karşılaştırma düzeyinin üstünde olmasına rağmen seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altında olmasıyla bireyler ilişki doyumunu yüksek yaşamaktadırlar. Fakat bu ilişkilerde bireylerin ilişkilerine olan bağımlılıkları düşüktür.

Karşılıklı bağımlılık, iki bireyin birbirlerine olan bağımlılıklarının eşit derecede olup olmadıklarını açıklar. Karşılıklı olmayan bağımlılık ise farklı güçler gerektirmektedir. Daha az bağımlı olan partner, kaynaklar ve kararlara dair daha fazla kontrolcü olma eğilimindeyken daha bağımlı olan partner, daha fedakâr ve uyumludur ve terk edilmeye karşı daha savunmasız olmaktadır (Drigotas vd, 1999; Murray vd, 2006). Karşılıklı bağımlılık içeren ilişkiler, daha güvenli hissetme eğiliminde olup duygusal olarak daha sakin ve istikrarlıdır. Karşılıklı olmayan bağımlılığın olduğu ilişkiler ise rahatlık ve sorumluluktan duyulan rahatsızlıklar içermektedir (Rusbult ve Lange 2008). Sonuç olarak karşılıklı bağımlılık kuramına göre bireylerin ilişkilerinde yaşadığı mutluluklar, yalnızca bireyin davranışlarından ya da tercihlerinden etkilenmemektedir. Aynı zamanda partnerinin davranışları ve tercihlerinden de etkilenmektedir. Bireylerin ilişkilerine olan bağımlılıkları ise ilişkinin devam etmesi veya sonlanması gibi kararların üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

2.1.4.2. Bağlanma Kuramı

Romantik ilişkileri açıklayan diğer bir yaklaşım ise bağlanma kuramıdır. Bireylerin doğumundan ölümüne kadar olan kalıcı ilişki tarzlarını açıklamak ve tanımlamak için geliştirilen bağlanma kuramı, bebeklikten başlayarak çocuk ve bakım veren birey arasındaki “güvenli hissetme” veya bir bağ kurulmasını sağlayan mekanizma olarak görülmektedir (Collins ve Read, 1990). Ainsworth ve Bowlby, çocukları ve onların yetişkinlerle olan

ilişkilerini inceleyerek çocuğun birinci dereceden bakım vereniyle arasındaki ilişkiye eğilmişlerdir. Çocuğun bakım vereninden ayrılması durumunda göstermiş olduğu tepkileri incelemiştirler. Bazı çocuklar annelerinden kısa süreliğine ayrıldığında geri döneceğini bilirken bazıları umutsuzluğa kapılarak annesi dönmüş olsa bile ondan uzak kalarak tepkisini göstermektedir (Demirtaş, 2004).

John Bowlby, duygusal problemler yaşayan çocuklar ile ev ortamında yapılan çalışmasında erken dönemdeki anne-çocuk bağlanma problemlerinin çocuğun davranışlarına olan etkisinin ne şekilde olduğunu gözlemlemiştir. Bowlby, erken dönemde oluşan olumlu veya olumsuz bağlanma stillerinden bahsetmektedir. Bu bağlanma stillerini güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu olarak adlandırmaktadır. İnsanın iki yaşına kadar kurduğu bağlanma türünün yetişkinlikte kuracağı ilişkilerde de benzer olacağını öngörmektedir. Çocuk anne ile güvensiz bir bağlanma kurarsa kişilik problemleri veya zihinsel hastalıklara sebep olacakken güvenli bir bağ kurarsa kişilik gelişimi adına önemli olmaktadır (Öztürk, 2002). Korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler, benlik değerlerini daha yüksek tutabilmek için başka insanlara -anne veya romantik ilişki yaşadığı bireye- ihtiyaç duymaktadırlar. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişki yaşarken ilişkileri için büyük bir çaba göstermekte ve motivasyonları da yüksek düzeyde olmaktadır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise hayal kırıklığı yaşamaktan korktukları için romantik ilişki içine girmekten kaçınmaktadırlar (Nebi ve Güngör, 1999).

Mary Ainsworth ve diğerleri (1978) ise Bowlby'nin iddia ettiğinden fazlasını içeren sonuçlara ulaşmıştır. Ainsworth ve diğerleri bebek ve birincil bakım veren arasında olan karmaşık dinamikleri anlamak için çalışmalar yapmıştır ve laboratuvar ortamında yürütmüştür. Bebek ile bakım veren arasında gelişen üç temel bağlanmanın olduğu araştırmadaki bağlanma stillerinin güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınan olduğu sonucuna ulaşmıştır (Akt. Ata, 2010). Güvenli bağlanma stilinde çocuklar, anneleri yanındayken çevreyi keşfetme içine girmektedir. Hem dış dünyayı tanıma hem de yakınlığı korumak için gerçekleştirilen bu keşif bebeklerin bakım verenini bir güvence olarak görme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu bebekler anneleri yanlarından uzaklaştığında az düzeyde huzursuzluk yaşamakta ve döndüklerinde ise huzursuzlukları azalarak rahatlamaktadırlar. Anneleri yanındayken de keşfetme davranışını sürdürdükleri gözlemlenmektedir (Kapucı, 2014). Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çocukların anneleri onun davranışlarına ve isteklerine çelişkili tepkiler göstermekte olup anne kimi zaman ulaşamaz kimi zaman ise tepkisiz davranışlar sergilemektedir. Bu bağlanma stiline sahip çocukların çevre ile etkileşimleri azalmıştır.

Anneden ayrılmak istemezler fakat anne döndüğünde ise oluşan kaygısı azalmamaktadır. Yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları için keşif süreçleri fazla etkilenmektedir (Ata, 2010). Kaygılı/ kaçınmacı bağlanan çocuklar ise anneleri yanındayken bağımsız hareket etmek istemekte ve anneleri yokmuş gibi davranmaktadırlar. Annesi onlardan uzaklaştığında az düzeyde kaygı ve stres tepkisi göstererek sakin kalmaktadırlar. Ayrıca anneleri döndüğü zaman ise yakınlık göstermeyerek temas etmelerine izin vermemektedirler (Sümer, 2006).

Başlangıçta bağlanma kuramının literatürü yalnızca çocukları merkeze alırken araştırmacılar yetişkinleri de içerecek şekilde genişletmişlerdir. Erken dönem anne- baba çocuk ilişkilerinin araştırılmasıyla elde edilen bulgular, yetişkinlik dönemi bağlanması ile ilişkilendirilmiştir. Bunun sonucunda yetişkinlikte bağlanma stilleri, diğer insanlar ve kendisi ile ilişkileri hakkındaki inançları içerecek hale getirilmiştir (Collins ve Read, 1990). Romantik ilişkiye sahip bireylerde güvenli bağlanma stiline sahip olanlar, kaygılı/ kaçınmacı ve kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde ilişkiye uyum, yakınlık, bağlılık yaşadıkları ve ilişkilerine yatırım yaptıkları görülmektedir (Kıslak ve Çavuşoğlu, 2006). Karakurt (2001)'un çalışmasında kıskançlık ve bağlanma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçlara göre kıskançlığın bilişsel kıskançlık ve duygusal kıskançlık alt boyutları birbirlerini etkilerken bağlanma stilleri ile arasında da etkileyciliğinin olumlu düzeyde olduğu saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise bağlanma stilleri, kıskançlıkta gerçekleşen tehdit algısına göre farklılık göstermemektedir. İletişimsel ve duygusal kıskançlık yaşayan bireylerin hem korkulu hem de saplantılı bağlanma stiline sahip olanların kayıtsız ve güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır (Arslan, 2015).

2.1.4.3. Knapp'ın İlişki Geliştirme Modeli

Knapp (1978), ilişkilerin iletişim yoluyla zaman içinde nasıl yükseldiğini, sabit kaldığını ve düştüğünü araştırmıştır. Bu model, ilişkilerin başlatma, deneme, yoğunlaştırma, bütünleştirme ve bağlanma olarak beş farklı süreçte arttığını varsaymaktadır. Başlatma aşaması, iki kişi arasındaki ilk etkileşim olarak tanımlanır ve ilk izlenimi içermektedir. Bu aşamadaki iletişim sosyal normlar tarafından belirlenirken konuşmalara yüzeysel konular hakimdir. Genel olarak bu aşamada romantik etkileşim söz konusu ise bir sonraki aşamaya geçiş sağlanmaktadır. İkinci aşama ise deneme aşamasıdır. Bireyler, romantik partnerin kendisine uygun olup olmayacağını belirlemek için kişi hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmaya ve bu aşamada doğrudan sorular sorarak belirsizliği azaltmaya çalışmaktadırlar. Bireyler bu süreçte romantik partnerinin ilgi ve bağlılık düzeyini değerlendirmektedir. Bir sonraki aşama olan yoğunlaştırmada romantik partnerler kendilerini birbirlerine daha çok açarak ilişkisel bağlılığın

ortaya çıkmasını sağlamaktadırlar. Dördüncü aşama olan bütünleştirmede ise çiftlerin ortak bir anlam ve kimlik duygusu oluşmaktadır. Bu anlam ve duygularla beraber partnerler, biz olma kavramını ortaya koymaktadırlar. Son olarak bağlanma aşamasında ilişkilerini çevrelerine duyurmaktadırlar (Knapp ve Vangelisti, 2009).

2.2. İlişki Sürdürme

Romantik ilişkiye sahip bireylerin ilişkilerinin başlaması ve sürdürülmesi için kendilerine yönelik algıları ile kendi özleri doğrultusunda, kendilerini gizlemeden ilişkilerini yaşamaları önemlidir (Eryılmaz ve Atak, 2009). Partnerlerin ilişkilerinde birbirlerine karşı kendi özleri ile yaklaşmaları ve şeffaf olmaları ilişkilerini suni olmaktan kurtaracaktır (Willi, 2012). Romantik ilişkilerde duyguların doğrudan ifade edilmesi ve düşüncelerin açıkça paylaşılması partnerler arasında sevgi, güven ve saygının gelişmesini sağlayacaktır. Romantik ilişkilerde kişiler partnerinin ilişkiye bağlandığını görmek ve özel hissetmek istiyorsa partnerine sevgisini gösterip onu önemseydiğini ve değer verdiğini hissettirmelidir (Topkara, 2017). Sevginin gösterilmesi, ilişkideki doyumunu artırmakta ve partnerler arasındaki memnuniyeti olumlu etkilemektedir (Schramm vd, 2005). Ortak yaşam görüşüne sahip olmak, ortak beklenti ve amaçlarda buluşabilmek partnerler arasındaki uyumu arttırmaktadır. Aynı zamanda romantik ilişkilerin başlamasında da önemli bir role sahiptir (Yavuzer, 2017). Uçar (2018) göre romantik ilişkinin başlangıcında kişiler kendisiyle ortak sınıfa, inançlara ve etnik kökenlere sahip olan bireylerle romantik ilişki kurmaya daha yatkınlardır. Ortak fikirler üretebilen, birbirleriyle etkileşime geçebilen ve sorunlarına çözüm odaklı yaklaşabilen partnerlerin romantik ilişkileri daha uyumlu bir biçimde ilerlemektedir (Erbek vd., 2005). Partnerlerin uyumlarını arttırırken arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmelerine, birlikte kaliteli zaman geçirebilecekleri planlar oluşturmaları ve haz aldıkları sosyal aktivitelere katılmaları katkı sağlamaktadır (Tarhan, 2018).

2.2.1. İlişki Sürdürme Davranışları/Stratejileri

İlişki sürdürme stratejileri, bir romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişkilerinde stratejik olarak kullandıkları davranışları içermektedir (Canary ve Yum, 2016). Öyle ki insanoğlu kişisel ilişkilerini geliştirmekten çok sürdürmek adına zaman harcamaktadırlar (Duck, 1988). Bir ilişki bir günde başlayıp bitebilirken bu ilişkiyi sürdürmek çok fazla yıl alabilmektedir (Canary, 2016). İlişkiyi sürdürmek o ilişkinin mutlu ve istikrarlı olabilmesinde önemli rol oynamaktadır (Weiser ve Weigel, 2016). Stafford'a göre ilişkiyi sürdürmek, o ilişkiyi zayıflatacak durumları önlemek, ilişkinin devamlılığını sağlamak, o ilişkiyi yeniden kurmak, onarmak veya geliştirmek gibi davranışların iç içe geçmiş olması demektir. Aynı

zamanda Dindia ve Canary (1993)'e göre ilişki sürdürme stratejileri, ilişkinin süregelen durumuna ve ilişkilerin bozulmasını önlediğine yardımcı olmaktadır.

İlişki sürdürme stratejilerinin beş temel türü tanımlanmaktadır. Bu stratejiler sırasıyla pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımıdır (Canary ve Stafford, 1992). Pozitiflik, bireyin eşini eleştirmeden ona olumlu davranışlar sergileyip ona karşı neşeli olmasıdır. Aynı zamanda pozitiflik, spontane olaylara dahil olup eğlenceli vakit geçirmektir. Açıklık türü de kişinin partneriyle duygularını ve planlarını tartışmak, birbirini eleştirmektense bireyin romantik ilişkisine dair hedeflerini, düşüncelerini konuşmayı ifade etmektedir. Daha da önemlisi ilişkinin onarımı esnasında bireyin duyguları ve kişisel sorunlarından da ilişkiye odaklanmaktadır. Güvenceler, bireyin partnerine karşı olan sadakatini vurgulayan, partnerine bağlılığını gösteren ve ona olan sevgisini hissettirirken aynı zamanda destek sağlayan davranışları içerirken sosyal ağlar türü bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkisinin istikrar kavuşması ve ilişkinin sağlamlaşması için yardımcı olan çevredeki insanlara yani arkadaş ve ailelere dayanan davranışları içerir. Örneğin partnerlerin beraber aynı arkadaşları paylaşması, aynı etkinliklere katılması ve hafta sonu aile ziyaretleri yapmaları ilişkiyi desteklemektedir. Beş ilişki sürdürme stratejisinin sonuncusu olan görev paylaşımı ise partnerler arasındaki eşitliği ifade etmektedir. Yani partnerlerin işleri eşit şekilde yerine getirmelerinden bahsetmektedir. Örneğin alışveriş listesi gibi planlamalar ve her iki partnerin de mevcut işten adil paylar almasından bahsetmektedir (Canary ve Stafford, 1991).

İlişki sürdürme stratejilerinin bağlantıları üzerine yaklaşık 35 çalışmadan araştırılan meta-analizde açıklık stratejisinin kullanımında cinsiyetler arasında farklılık göstermemektedir. Bunun yanında kadınların erkeklere göre daha fazla güvence, pozitiflik, sosyal ağlar ve görev paylaşımı stratejilerini kullandıklarını saptamışlardır. Araştırmacılar 5 stratejinin hepsinin cinsiyet ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu ve bu ilişkinin etki büyüklüklerinin pozitiflik stratejisi dışında diğer stratejilerde kadınlar için erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamışlardır (Ogolsky ve Bowers, 2012).

2.2.2. Sürdürülecek İlişki Türleri

2.2.2.1. Yakın İlişkiler

Yakın ilişkiler, insanların yaşamında oldukça mühim bir yapıya sahiptir ve bireylerin duygularının karşılıklı olduğu, duyguların yoğun yaşandığı ilişkilerdir. Anne- baba ve çocuk arasında olan ilişkilere, arkadaşlık ilişkilerine ve romantik ilişkilerin tamamına yakın ilişkiler denilmektedir. Bu ilişkiler, insanlarla iş birliği yaparak hayatta ve özellikle işte daha verimli

olabilmelerini sağlayarak gereksinimlerini dengeli bir şekilde gidermelerini sağlamaktadır (Bilen, 2004).

Yakın ilişkiler, insanlar arasında olumlu ya da olumsuz duyguların ifade edilerek var olan duyguların davranışa dönüştüğü, maddi ve manevi paylaşımların olduğu, ayrılığın kişilerde üzüntüler oluşturduğu ve duyguların karşılıklı olup yoğun yaşandığı ilişkilerdir. Bu ilişkiler, bireyin hemcinsiyle kurduğu yakın ilişkiyi ve karşı cinsle kurduğu duygusal ilişkileri ifade etmektedir (Hamarta, 2004).

Yakın ilişkilerde kişilerin tercihleri ve ihtiyaçlarındaki uyumsuzluklar yüksek düzeyde hayal kırıklığına ve strese neden olabilmektedir. Bireyler yakınlık ihtiyaçlarını karşılarken kullandıkları yolları tanımlamada başarısız hissederlerse ilişkilerinde doyumsuzluk yaşayabilmektedirler. Bireyin ilişki doyumunu ve iyi oluşunu artırmasını sağlayan yakın ilişkiler, kişiler arası ilişkilerin mühim bir yönü olduğu için iyi anlaşılması gereken bir süreçtir (Prager, 2000). Aynı zamanda da yakın ilişkiler, arkadaşlıkların pekiştirilmesinde, bireylerin gelişimsel ödevlerinin başarıyla tamamlanmasında ve mutlu bir evlilik oluşumunda tamamlayıcı olmaktadır.

2.2.2.2. Arkadaşlık İlişkileri

Arkadaşlık, bireyin hayatının her döneminde gerekli olan davranış kalıplarının ve ortak tutumların paylaşıldığı veya yeni davranış kalıplarının ve tutumların oluştuğu, iletişim gruplarının niteliklerini taşıyan sosyal bir birimdir (Köknel, 1997). Bireylerin arkadaşlık ilişkilerine yükledikleri anlam, yaşıyla orantılı olarak değişmektedir (Hartup ve Stevens, 1997).

Bireyler arasındaki saygıya ve güvene dayalı bir ilişki olan arkadaşlık ilişkisinin temel olarak üç özelliği vardır. Bunlar ilgilerin paylaşılması, güven ve duygusal destektir. Arkadaşlık ilişkileri kişinin pek çok gereksinimini karşılamakla beraber gereksinimler değiştikçe ilişkiden beklentiler de değişmektedir. Dolayısıyla bu değişime karşın yeni ihtiyaçlarımızı karşılayan yeni arkadaşlıklar da hayatımıza dahil olabilmektedir (Siyez, 2014).

Arkadaşlık ilişkilerinde bireyler, değer ve inançlarını paylaşırken boş zaman aktiviteleriyle vakit geçirmektedirler. Film, kitap ve oyunlar gibi ilgilendikleri konular hakkında fikir paylaşarak sohbet etmektedirler. Arkadaşlıklar kişinin benlik saygısını artırmaktadır ve aynı zamanda sosyal becerilerini geliştirmede etkili olabilmektedir (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006).

Bir gruba karşı aidiyetlik duygusu, kararlılık oluşturma, duygusal bütünlük, değerli olduğunu hissetme, kişiliği destekleme ve iletişimi sağlama arkadaşlık ilişkilerinin işlevleri olarak özetlenebilmektedir (Çevik ve Atıcı, 2008). Arkadaşlık ilişkileri farklı şekillerde tanımlanabilse de karşılıklı arkadaş olmanın seçildiği ve içinde samimiyet, yakınlık ve desteğin olduğu bir ilişki olması beklenmektedir.

2.3. Beliren Yetişkinlik Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş

Günümüz gelişim psikolojisinde bireyler ergenliğin ardından hemen yetişkinliğe adım atmamaktadırlar. Aynı zamanda da bireyler yetişkinlik öncesinde bir hazırlık dönemi yaşamaktadırlar. Ergenlikten sonra hayatını idame ettiren bireylerin buldukları bu döneme “beliren yetişkinlik dönemi” adı verilmiştir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik dönemi kavramı Arnett (1994) tarafından ortaya atılmıştır. Bulduğumuz dönemde oluşan ekonomik değişiklikler, sosyal problemler, geç evlilik gibi zorluklardan dolayı bireyler gelişim görevlerini yirmili yaşlardan sonra yapabilmektedirler. Beliren yetişkinlik kavramı da günümüzde yaşanan bu sebeplerden dolayı ortaya çıkmıştır. Beliren yetişkinlik dönemi, 18-25 yaş kapsamaktadır. Fakat yapılan bazı araştırmalarda 28-29 yaş üst sınırının da olabileceği öne sürülmüştür (Arnett, 2000).



Şekil 1. Beliren Yetişkinliğin Yapılandırması (Arnett, 2007)

Ülkemizde beliren yetişkinlik dönemi incelendiğinde kentsel bölgelerde yaşamış olup üniversiteye gitme imkânı olan bireylerin beliren yetişkinliği deneyimleyebildikleri görülmektedir. Bekar olmak, çalışmıyor olmak, çocuk sahibi olmamak ve eğitime devam ediyor olmak beliren yetişkinliği deneyimlemeyi sağlamaktadır (Atak, 2005). Literatür incelendiğinde beliren yetişkinlik dönemi için genç yetişkinlik, ileri ergenlik ve gençlik gibi kavramlar kullanıldığı görülmektedir. Fakat bu kavramlar gelişimsel özellikleri tanımlamada yeterli olmadığı için bu dönem “beliren yetişkinlik” kavramıyla tanımlanmaktadır (Atak ve Çok, 2010).

2.3.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Özellikleri

Beliren yetişkinlik dönemi sosyoekonomik ve kültürel faktörlerden etkilenmektedir (Arnett, 2003). Beliren yetişkinlik dönemi, kültürel faktörlerden etkilendiği için diğer gelişim dönemlerinden ayrılmaktadır (Arnett, 2000). Araştırmacılar, bu dönemin farklı olarak yaşanmasında ekonomik, kültürel ve demografik faktörlerin etkili olduğunu öne çıkarmaktadırlar (Arnett, 2000; Goossens, 2001). Beliren yetişkinlik dönemiyle ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalarda 18-25 yaş aralığındaki bireylerin bu döneme ait olduğu gözlemlenmektedir (Parmaksız, 2008). Fakat Türkiye’nin genel olarak demografik özellikleri incelendiğinde evlilik kurma, kalıcı meslek sahibi olma ve eğitimi bitirme gibi gelişimlerin Türkiye’deki 20 yıl önceki duruma göre ortalama 3-4 yaş daha ileri doğru kayabildiği görülmüştür (Atak vd., 2016).

Beliren yetişkinlik dönemi, diğer gelişim dönemlerinden ayrılmaktadır ve bu ayrımı sağlayan beş temel özellik bulunmaktadır. Bu özellikler, istikrarsızlık, sonsuz olanaklara sahip olma, arada kalmışlık, kimlik arayışı ve kendine odaklanmadır (Arnett, 2000). İstikrarsızlık özelliğinde beliren yetişkinler romantik ilişkilerinin başlangıç ve bitişi, iş değişiklikleri ve ev değiştirme gibi istikrarsızlıklar yaşarlar. Bu bireyler için romantik ilişkilerinde yaşadıkları istikrar, yakınlık ve doyumları ilerleyen gelişim dönemleri için oldukça önemlidir (Eşici, 2014). Sonsuz olanaklara sahip olma döneminde beliren yetişkinler, geleceklerine yönelik umut ve beklenti içerisinde hayatlarını değiştirmek için birçok imkanları olduğunu düşündükleri bir dönem geçirmektedirler (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Beliren yetişkinler bu dönemde kendilerini arada kalmış hissetmektedirler. Bunun sebebi ise ergenlik ve yetişkinlik dönemi özelliklerinin arasında kaldıklarını hissetmelerindedir (Atak vd., 2016). Dördüncü özellik ise kimlik arayışıdır. Bu dönemde bireyler kim olduklarını, kendi sınırlarını, bilgi ve becerilerini, hayattan ne bekledikleri ve istediklerini keşfetme dönemindedirler (Arnett, 2004). Kimlik arayışının iş boyutunda da mesleki eğitim ve meslek olanaklarını araştırıp aynı zamanda mesleki doyumun nasıl sağlandığı hakkında arayış içindedirler (Eşici, 2014). Bu dönemin son özelliği ise kendine odaklanmadır. Beliren yetişkinler, kendine odaklanıp karar verme konusunda güçlük yaşamaktadır (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Arnett (2004)’e göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler kendilerini ergenliği tamamlamış birey olarak tanımlamaktadırlar. Ancak beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler kendilerini yetişkin olarak tanımlamaktan da kaçınılmaktadırlar. Çünkü yetişkinlik dönemini bağımsızlık ve özgürlüklerinin son bulacağı bir dönem olarak görmektedirler. Bunun yanında da bu dönemdeki bireyler kendilerini geliştirebilecekleri bir dönemde olduklarını düşündükleri

için ayrıcalıklı hissetmektedirler. Bu dönemdeki bireyler yetişkinlere ait sorumluluklardan kaçarak ergenlik dönemindeki bağımlılıklarından da uzak durmaktadırlar (Ercan, Eryılmaz, 2013).

Dünya görüşü, iş ve aşk alanındaki karar verme süreçleri ve denemeler bireyin ergenliğinde başlayıp beliren yetişkinlik döneminde de belirginleşmektedir. Beliren yetişkin için aşk çok önemlidir (Ercan, Eryılmaz, 2013). Beliren yetişkinlerin ergenlere göre romantik ilişkilerinin niteliği değişiklik göstermektedir. Beliren yetişkinlerin romantik ilişki kurması çift olma şeklindeyken ergenlerin ise daha çok grup içinde ortak etkinlikler yapmak olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinler, kendilerini tanımak isteyenlerin onu nasıl değerlendirdiğini görürken aynı zamanda karşısındaki insanda neleri sevip sevmediğini de öğrenir (Ercan, Eryılmaz, 2013). Böylelikle bu bireyler dünya görüşü, aşk ve iş alanlarında denemelerde bulunarak kimlik keşiflerini tamamlamaktadırlar. Beliren yetişkinler için en mühim konu kimliklerini netleştirmektir. Sonuç olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler bu kimlik arayışındayken kimlik arayışı onları yakın ilişki kurmaya güdüler (Arnett, 1997; 2000).

2.3.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yakın/ Romantik İlişkiler

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için romantik ilişkilerindeki yakınlığın kurulması, doyumun ve istikrarın sağlanması, evlilikleri ve gelişimleri için çok önemlidir (Eşici ve Özbay, 2020). Son yarım yüzyılda evlilik, kişisel bir evde yaşama, eğitimlerin tamamlanması ve anne baba olma gibi yetişkinliğe geçiş özelliklerinin 18- 29 yaşlar arasında olması kişilerin gelişimlerinin doğasını da değiştirmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu yaş aralığı üniversite dönemini de kapsamaktadır. Bireylerin romantik ilişki yaşamaları özellikle üniversite dönemlerinde önem kazanmakta olup bu dönemdeki bireylerin gelişiminde de büyük bir önemi vardır. Gable vd., (2004) göre üniversite öğrencilerinin günlük hayatlarının çok önemli bir bölümünü romantik ilişkilerin oluşturduğu ve Berscheid, Synder ve Omoto (1989) göre üniversite öğrencilerinin en yakın ilişki adına romantik ilişkilerini gördüğünü ortaya koymaktadırlar.

Beliren yetişkinlik dönemi kimlik arayışı dönemidir. Beliren yetişkinlik bir yaşam dönemi olarak ele alınmış olup dünya görüşü, aşk ve iş olmak üzere üç boyutta kimlik keşfinin önemli olduğunu ve gerekli olduğunu vurgulamaktadır (Arnett, 2000). Kimlik oluşturma süreci ise bu boyutlar gibi birçok alanda karar verme ve deneme aşamalarını içermektedir. Bahsedilen alanlardaki süreçler ergenlikle başlamakta ve beliren yetişkinlik döneminde belirginleşmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle ergenlik dönemindeki bireylerin ilişkilerindeki nitelikler farklılık göstermektedir ve beliren yetişkinler ile ergenler

için romantik ilişki farklı anlamlara gelmektedir. Ergenler romantik ilişkiyi cinsel deneyim, haz ve eğlence olarak tanımlarken (Connolly ve Goldberg, 1999) beliren yetişkinler romantik ilişkilerini ve partnerlerini kimlik arayışı içindeyken kendilerine destekleyici bir araç olarak görmektedirler (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinler kimlik keşfi sürecinde kararsızlık dönemi de yaşamaktadırlar (Arnett, 2004). Ergenlik döneminde, romantik ilişkilerin gelişimi için anne babadan ayrılarak özerk olma ve bir romantik ilişkiye sahip olmanın yetişkinliğe atılan bir adım olduğu görülmektedir (Gray ve Stenberg, 1999). Beliren yetişkinlik döneminde özellikle Amerikalı bireyler, 20'li yaşlarının herhangi bir döneminde öncelikle birlikte yaşamaya başlayıp birlikte yaşama isteklerinin bitmesiyle yaşadıkları yeri değiştirmektedirler (Arnett, 2004). Bu dönemdeki bireyler, kendileri için en iyi olanı bulduklarını düşündükleri zamana kadar yaşadıkları bu kararsızlıklar devam etmektedir (Arnett, 2004). Bireylerin kendilerine odaklandıkları beliren yetişkinlik döneminde bireyler kendilerini benmerkezci veya bencil olarak tanımlamazlar. Yetişkinliğin yükümlülüklerini almadan önce istediklerini yapabilecekleri bir dönemde bulunmaktadırlar. Bu nedenle kendi kendilerine yetebilme amacına odaklanmaktadırlar (Arnett, 2004). Nelson ve Barry (2005)'e göre kendilerini yetişkin olarak algılamayan bireylere göre kendilerini yetişkin olarak algılayan bireyler daha az aile odaklı ve romantik partnere sahip olma arzusu içinde olmamaktadırlar. Bu dönemdeki bireylerle ilgili yapılan araştırmalarda öncelikle kendi kendilerine yetebilen bireyler olmaya odaklanıp sonrasında ciddi ilişkilere yöneldikleri bir gelişim süreci içerisinde oldukları görülmektedir (Carroll vd, 2007). Ayrıca bu dönemde bireylerin uzun süreli olacak bir işe girmeden önce kendisine iyi bir kişisel donanım sağlayacak ve maaş verecek işe gireceklerine ve evlenmeden önce ruh eşini bularak mutlu olacağına inanması oldukça kolay olabilmektedir (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkileriyle ilgili yapılan çalışmalarda bu dönemde var olan romantik ilişkilerin yetişkinlik dönemine daha iyi uyum sağlamayı kolaylaştırarak bu döneme ait davranışları edinmede çok önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya konmaktadır (Connolly ve Konarsky, 1994; Furjman ve Schaffer, 2003).

Literatürde romantik ilişkiler, arkadaş ilişkilerinin ve anne-baba-çocuk arasındaki ilişkilerin tümü yakın ilişkiler başlığının altında yer almaktadır. Romantik ilişkiler ise beliren yetişkinin, aşk alanındaki kimlik keşfini gerçekleştirdiği ilişkilere dir. (Prager, 1995). Bu dönemde birey aşk deneyimleri yaşamak ve keşfetmek istemektedir. Bu keşfetme gerekli ve normal görülmektedir. Çünkü keşfederken sözleşip evlenecekleri partnerlerini belirleme şansları olmaktadır. Beliren yetişkinler bu dönemin sağladığı fırsatları değerlendirmeye istekli

oldukları için birçoğunun teşvik edilmeye ihtiyaçları yoktur (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyin önceki dönemlerinde ilişkilerini nasıl yaşadığı belirleyicidir. Bir romantik ilişki bireyin aile bağlarından ya da ilişkilerinden bağımsız olamamaktadır. Bu dönemde olan tecrübeler, seçimler bireyin sonraki gelişim dönemlerindeki seçimlerini şekillendirici bir niteliğe sahiptir (Demir, 2018).

2.4. Covid-19 Salgın Dönemi

Dünya Sağlık Örgütü Çin Ofisi, Aralık 2019'da Çin'in Wuhan eyaletinde bilinmeyen sebepten dolayı pnömoni vakalarını bildirmiştir. Şiddetli Akut Sendromu (SARS), Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Coronavirüs Hastalığı (Covid-19) coronavirüs türlerindedir. 12 Ocak 2020 tarihinde yeni ortaya çıkan korona virüsü WHO, "2019-nCov" olarak isimlendirmiştir. Pozitif polariteli, tek zincirli RNA türlerinden biri olan bu virüs insanoğlunu enfekte eden yedinci Cov olarak tanımlanmaktadır (Wang ve Wang, 2020). 11 Şubat 2020 tarihinde yeni bulunan bu virüs alanyazında SARS-CoV-2 olarak yer almıştır.

Literatür incelendiğinde koronavirüs çeşitlerinin bireylerde ölümcül olan birçok enfeksiyonlara neden olduğu görülmektedir. SARS virüsü, Çin'de 8422 kişiyi enfekte edip 916 kişinin ölümüne neden olduğu görülmüştür. Bunun yanında MERS-Cov virüsü, Suudi Arabistan'da 2494 kişiyi enfekte ederek 858 kişinin de ölümüne sebep olduğu bilinmektedir. Ancak bu vakalar görüldükten sonra Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bir salgının var olduğunu ilan etmiştir. Bu salgınlardan bu yana bilim adamları koronavirüsü ortadan kaldıracı aşı çalışmalarına devam etse de Covid-19'a direk etki edebilen herhangi bir tedavi yöntemi daha geliştirilememiştir. Bu sebepten dolayı uygun tedavi yöntemleri ve aşı çalışmaları devam etmektedir (TÜBA, 2020).

Çin'in dışında 120 ülkede Covid-19 vakalarının görülmesiyle birlikte bu virüsün yayılması sebebiyle 11 Mart 2020'de küresel salgın (salgın) diye tanımlanmıştır. Covid-19 vakası Türkiye'de 11 Mart 2020'de bildirilmiştir. Covid-19 vakası ilk tespit edildiği zamanda Türkiye'de yapılan günlük test sayıları ortalama 2-3 bin arasında değiştiği bilinmektedir. Dünya geneline bakıldığında Türkiye'deki covid-19 vakalarının iyileşme oranı diğer ülkelerin üzerinde seyir etmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

2.4.1. Covid-19 Salgınının İnsan ve İlişkileri Üzerindeki Etkileri

Covid-19 salgını bir yılı aşkın süredir ülkemizin mücadele ettiği en büyük problemlerden biri haline gelmiştir. Salgın dönemi yalnızca insanoğlunun sağlığını etkilememiştir. Aynı zamanda toplum tüm yönleriyle etkilenmiş olup bu dönem bir dönüşüm

süreci başlatmıştır. Bu yönüyle bakıldığında salgın sürecini yalnızca tıbbi yönüyle değil sosyolojik yöndeki boyutuyla da incelemek gerekmektedir.

Bir felaketten sonra aile üyeleri bu kriz sırasında daha rahatlatıcı bir ilişki yaşamak istedikleri için günler veya haftalar boyunca yakınlarında kalmayı seçtiği gözlemlenmiştir (Bowlby, 1973). Fakat salgın döneminde kısıtlamalar ve karantinaların gelmesiyle beraber aile üyeleri için birbirleriyle yakın olmaları bir tercih veya seçim olmamıştır. Bu süre zarfında aile ve romantik ilişkilerin nasıl sürdürüldüğüne dair soruları gündeme getirmektedir. Williamson (2020) göre bu kısıtlama ve karantina çalışmaları, dünya genelinde salgının ilk haftalarında ilişkilerin memnuniyetini ortalama olarak zedelediği görülmektedir ve hatta salgının ilk dönemlerinde insanlar partnerlerinin olumsuz davranışlarını onunla konuşarak daha az suçlayıcı ve daha bağışlayıcı hale geldikleri görülmektedir. Fakat Tesser ve Beach (1998) göre salgının yüksek düzeyde stres kaynağı olarak görüldüğü ve partnerlerin salgından önceki küçük stresleri salgın döneminde partnerler için itici bir güç olarak görmelerine sebep olduğu görülmektedir.

Salgın yaşanırken dünya genelinde dönem dönem kısıtlamalar, karantinalar uygulanmaya başlanmıştır. Bu süreçte insanların evde uzun süreli kalmaları psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeylerini etkilemesi aşikardır. Bireylerin günlük yaşantılarındaki rutin işlerini yerine getirememeleriyle birlikte stres ve kaygı düzeyleri artmıştır. Uzun olan karantina süreleri, genel olarak güvensizlik duyma, hastalık kapma korkusu, yaşanan belirsizlikler, bireyin hastalığı ailesine bulaştırma korkusu, getirilen kısıtlamalar gibi durumlar ardından stres ve kaygı getirecektir. Bu durum özellikle covid-19 pozitif olmuş bireylerde bu zamanın travma etkisi yaratma ihtimali olacağı düşünülmektedir. Karantina süreleri uzarsa bireylerin daha çok stres, depresyon, madde kullanımı veya stres bozuklukları gibi durumlarla karşı karşıya kalabileceği bilinmektedir (TPD, 2020). Enestrom ve Lydon (2021) göre bireyler belirsiz ve stresli olduğu zamanlarda çoğunlukla partnerleriyle paylaşımlar yapmaya ve partnerlerinin desteğine ihtiyaç duyup güvenmektedirler. Bunun yanında salgın döneminde insanların evde aileleriyle daha uzun süreli vakit geçirme olanağı olmuştur. Bu süreç kimi birey için olumlu sonuçlar doğururken kimileri için olumsuz sonuçlara sebep olmuştur. Yapılan bir araştırma, ilişkinin dışında gerçekleşen stres kaynaklarının, partnerler arasında karşılıklı bağımlılık varsa bunun ilişkiye yayılabileceğini göstermektedir (Randall ve Bodenmann, 2009). Olumlu sonuçlarını düşündüğümüzde günlük rutin işlerinden ailelerine vakit ayıramadığını fark eden bireyler olmuştur. Bunun yanında ailesiyle vakit geçirmeyi bu süreçten sonra daha olumsuz düşünen bireyler de olmuştur. Covid-19 ile ilgili yapılan bir araştırmada stresli koşullar altında,

kapalı ortamlarda bireyin ailesi veya partneriyle daha fazla karşılaşması, ilişkisel zorluklara sebep olurken aynı zamanda kişilerarası gerilimleri şiddetlendirebildiği görülmüştür (Luetke ve ark., 2020). Covid-19 salgını aileleri olumlu ya da olumsuz etkilerken romantik ilişkiye sahip bireylerde de birtakım problemlere sebep olmuştur. Aynı zamanda bu süreçte partnerlerin birbirlerini daha iyi tanımalarına da olanak sağlamıştır.

2.4.2. Covid-19 Döneminde Romantik İlişkiler

Covid-19 salgını döneminde ilişkiler, romantik çiftlerde işlev bozukluğunun veya dayanıklılığın artmasıyla sonuçlanabilmektedir. İşlev bozukluklarının sebebi ilişkideki azalan pozitifliklerden kaynaklanabilmektedir. Bunlar salgını dönemindeki kısıtlamalardan dolayı eğlenceli aktivitelerin ve fırsatların azalması olarak örneklendirilebilmektedir. Aynı zamanda artan negatiflerin de etkisi olabilmektedir. (Pietromonaco ve General, 2020). Romantik çiftler arasındaki iletişimin bozulmasına neden olan artan negatifliklerden biri strestir (Neff ve Karney, 2017). Luetke ve ark (2020) göre romantik çiftlerin üçte biri ilişkilerinde çatışmaların arttığını bildirmektedirken Schmid ve ark (2020) göre Alman örneklerinin %40'ının romantik ilişki tatmininde düşüş yaşadığını bildirmektedir. Williamson (2020) göre dayanıklılığı artan romantik çiftlerin partnerlerini daha az suçlama eğiliminde olduğu görülmektedir. Çiftler ev dışındaki eğlenceli aktivitelerin azalmasıyla evde yapabilecekleri yeni eğlenceli aktiviteler oluşturmaktadır (Pietromonaco ve Total, 2020). Böylece romantik çiftler, ilişkileri adına farklı süreçler deneyimleyebilmektedirler.

Literatür incelendiğinde salgını, yüksek düzeyde sağlık kaygısının yaşandığı, finansal endişe, yalnızlık ve sosyal desteğinin azaltılmasına sebep olan bir dönem olarak görülmektedir (Tull vd., 2020). Virüse yakalanma endişesini, sınırlı çocuk bakımını ve potansiyel iş kaybını yönetmeye çalışırken bu problemler daha karmaşık hale gelmektedir (Goodwin vd., 2020). Bu problemler beraberinde ilişkiyi bitirmeye yönelik düşünceler oluşturup ilişkinin işleyişini sarsarken (Li ve Samp, 2021) aile içi şiddet (Usher vd., 2020) ve boşanma (Kofman ve Garfin, 2020) gibi problemleri de beraberinde getirmektedir.

İlişki sürdürme davranışlarının Türkiye'de olan araştırmaları incelendiğinde hem kapsam hem de nicelik olarak oldukça sınırlıdır. Aynı zamanda beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilere dair araştırmalar da sınırlıdır. Literatür incelendiğinde romantik ilişki içinde olan bireylerin covid-19 salgını döneminde ilişkilerini sürdürmede kullandıkları stratejilerin incelenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir. Özellikle covid-19 gibi insanın hem sağlığını tehdit eden hem de yaşam biçimlerini şekillendiren yönüyle romantik ilişki üzerindeki etkilerinin belirlenmesine gereksinim duyulmaktadır. Çünkü bireyler ilişkilerini salgını

koşullarında yürütmek, güçlü kılmak ve ilişkilerinden memnuniyet sağlamak durumundadırlar. Özellikle virüsün bir yıla aşkın bir süredir devam etmesi romantik ilişki yaşayan bireylerin bulaş korkusu eşliğinde birlikte ama mesafeli zaman geçirme, özellikle karantina döneminde tamamen mesafeli ilişki sürdürme adına yeni sorumluluklar almalarını zorunlu hale getirmiştir. Bu açıdan ele alındığında covid-19 döneminde ilişkilerini sürdürmek için kullandıkları/geliştirdikleri stratejilerin belirlenmesi önem arz etmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında COVID-19 pozitif geçmişi olan beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerin salgın sürecinde ilişkilerini sürdürmek için kullandıkları ya da geliştirdikleri stratejileri incelemek amacıyla nitel araştırma modeli kullanılmıştır.

Çalışma nitel araştırma desenlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemleri yaşanmış deneyimlerin ve konuyla ilgili görüşlerin derinlemesine aktarılmasına ve anlaşılmasına olanak sağlamaktadır. Nitel araştırmanın alt türü olarak, olgu bilim deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanılmaktadır. Olgular yaşadığımız dünyada olaylar, algılar, deneyimler, yönelimler, kavramlar durumlar gibi çeşitli biçimlerde yer alabilmektedir. Bireylere tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamının kavranamadığı olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için olgu bilim uygun bir araştırma zemini oluşturmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu çalışmada “Covid-19 salgın sürecinde klinik virüs tanısı olan romantik çiftlerin salgın döneminde ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri” bir olgu olarak çok boyutlu bir şekilde ele alınmıştır.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt ve maksimum örnekleme yöntemleri kullanılarak (Büyüköztürk vd., 2018) romantik ilişki yaşayan çiftlerden en az birinin covid-19 pozitif geçmişe sahip olması kriteri ile belirlenen 16 kişiden oluşmaktadır. Maksimum çeşitleme kapsamında çiftlerin yaş ve ilişki süresi bakımından çeşitlendirilmesi dikkate alınmıştır.

Çalışma grubunda yer alan 16 kişiye ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 2’de verilmiştir. Katılımcıların yaşları 19 ile 30 arasında değiştiği, yaş ortalamalarının 25, ilişki sürelerinin üç ile dokuz yıl arasında değiştiği, 10 katılımcının covid-19 pozitif, diğer 6 kişinin ise partnerlerinin covid-19 pozitif geçmişe sahiptir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek	İlişki Süresi	COVID-19 GEÇMİŞİ	Yaşadığı Şehir
K1	Kadın	25	Üniversite	Psikolojik Danışman	6 Yıl	Geçirdi	Ordu
K2	Erkek	28	Lise	Esnaf	6 Yıl	Geçirmedi	Samsun
K3	Kadın	26	Lisansüstü	Psikolog	9 Yıl	Geçirdi	Ordu
K4	Erkek	27	Lise	Fotoğrafçı	9 Yıl	Geçirmedi	Ordu
K5	Kadın	29	Üniversite	Sigortacı	5 Yıl	Geçirdi	Ordu
K6	Erkek	29	Üniversite	Muhasebeci	5 Yıl	Geçirmedi	Ordu
K7	Kadın	19	Lise	Çalışmıyor	3 Yıl	Geçirdi	Ordu
K8	Erkek	23	Lise	Balıkçı	3 Yıl	Geçirdi	Ordu
K9	Kadın	24	Üniversite	Öğretmen	4 Yıl	Geçirdi	Ordu
K10	Erkek	26	İlkokul	Özel Sektör	4 Yıl	Geçirmedi	Ordu
K11	Kadın	22	Üniversite	Öğrenci	3 Yıl	Geçirdi	Ordu
K12	Erkek	23	Üniversite	Öğrenci	3 Yıl	Geçirmedi	Ordu
K13	Kadın	22	Üniversite	Çalışmıyor	4 Yıl	Geçirdi	Ordu
K14	Erkek	27	Lise	İnşaat İşçisi	4 Yıl	Geçirdi	Ordu
K15	Kadın	27	Üniversite	Çalışmıyor	4 Yıl	Geçirdi	Ordu
K16	Erkek	27	Üniversite	Özel Sektör	4 Yıl	Geçirmedi	Ordu

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış “COVID-19 Salgın Döneminde Romantik İlişki Sürdürme Stratejileri Formu” ile toplanmıştır. Görüşme formunun hazırlanması sürecinde ilk olarak araştırmacı tarafından ilgili literatür taraması yapılmıştır. Literatür taramasına ek olarak COVID-19 pozitif geçmişine sahip olan ve romantik ilişki yaşayan bireylerden ve partnerlerinden oluşan dört kişi ile yaşadıkları deneyimlere ilişkin görüşmeler yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlardan hareketle görüşme soruları hazırlanmış ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzman üç akademisyenden uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşlerinin ardından gerçekleştirilen pilot uygulama ile görüşme formunun anlaşılabilirliği tespit edilerek formun nihai hali elde edilmiştir. Görüşme formunda yer alan sorular EK 3’te yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama sürecinin ilk aşamasında katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildikten sonra verilerin güvenliği ve gönüllü katılımlarına ilişkin “Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Çift Onam Formu”nu imzalayarak çalışmaya katılma onayı veren katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler salgın koşullarından maske, mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen her bir görüşme ortalama 20-30 dakikada gerçekleştirilmiştir.

Romantik çiftlerle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler araştırmanın amacına ve belirlenen olgubilim desenine uygun olarak dört aşamada analiz edilmiştir. Bunlar; (1) verilerin kodlanması, (2) temaların bulunması, (3) kodların ve temaların düzenlenmesi ve (4) bulguların tanımlanması ve yorumlanması şeklindedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler Covid-19 salgın öncesi, salgın dönemi, partnerlerden biri pozitif iken ve salgın sonrası olmak üzere her bir grup için 4'er başlık altında kodlanarak ilgili kategoriler altında toplanmıştır. Daha sonra temalar oluşturulmuştur. Temaların ve alt temaların düzenlenmesinde ve raporlanmasında anlatanın bakış açısına göre konuyla ilgili ilginç noktalar seçilerek "kısa anekdotlar" ve "görüşler" paylaşılmıştır. Araştırma verilerinin analizi MAXQDA 20 programı ile yapılmıştır.

3.5.İnandırıcılık ve Tutarlık

İnandırıcılık ve tutarlık kapsamında uzun süreli etkileşim, gözlem, zengin ve detaylı betimleme yöntemleri kullanılmıştır (Creswell, 2012; Miles ve Huberman, 1994). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik yerine inandırıcılık ve tutarlık kullanılmaktadır. Bu çalışmada inandırıcılık için görüşme başlamadan önce katılımcılara görüşme süreciyle ilgili bilgilendirme yapılmış, katılımcılara araştırmanın amacı anlatılmış ve katılımcıların gönüllü olarak katılımı ve içtenlikle kendilerini ifade etmelerine ilişkin onam alınmıştır. Metne çevrilen görüşme kayıtları, katılımcılara gönderilerek metinle ilgili dönütler dikkate alınarak hatalar ayıklanmıştır. Böylece bilgilerin kesinliği ve doğruluğu test edilmiştir.

Yapılan görüşmeler için güvenilirliği sağlamak için nitel araştırma desenlerini kullanmada yetkin, konu alanı ve görüşme tekniği kullanmada deneyimli ve yetkin bir uzmandan eğitim aldıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce görüşme formu hazır haliyle bir katılımcı ile pilot çalışma yapılarak soruların katılımcılar ve görüşmeci açılarından anlamları test edilmiştir. Ayrıca görüşmeler sonlandıktan sonra elde edilen ses kayıtları yazıya dökülürken tutarlılığı sağlamada kaydedilen görüşmenin bir bölümü iki farklı zamanda çözümlenerek zamanda tutarlılık test edilmiştir. Son yapılan kategorilerin kodlanması aşamasında güvenilirliği sağlamada ise sabit karşılaştırma yapılmıştır. Bu yöntem kullanılarak belli bir kategoride kodlanan görüşme verileri ile daha öncesinde aynı kategoriye kodlanan, aynı kişiye ait veriler birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Yapılan bu yöntemle ise aynı kategoride kodlanan aynı kişinin farklı verileri ile farklı kişilere ait verilerin birbirleriyle karşılaştırılmış ve veriler tutarlı bir şekilde kodlanmıştır (Creswell et al., 2007; Türnüklü, 2000).

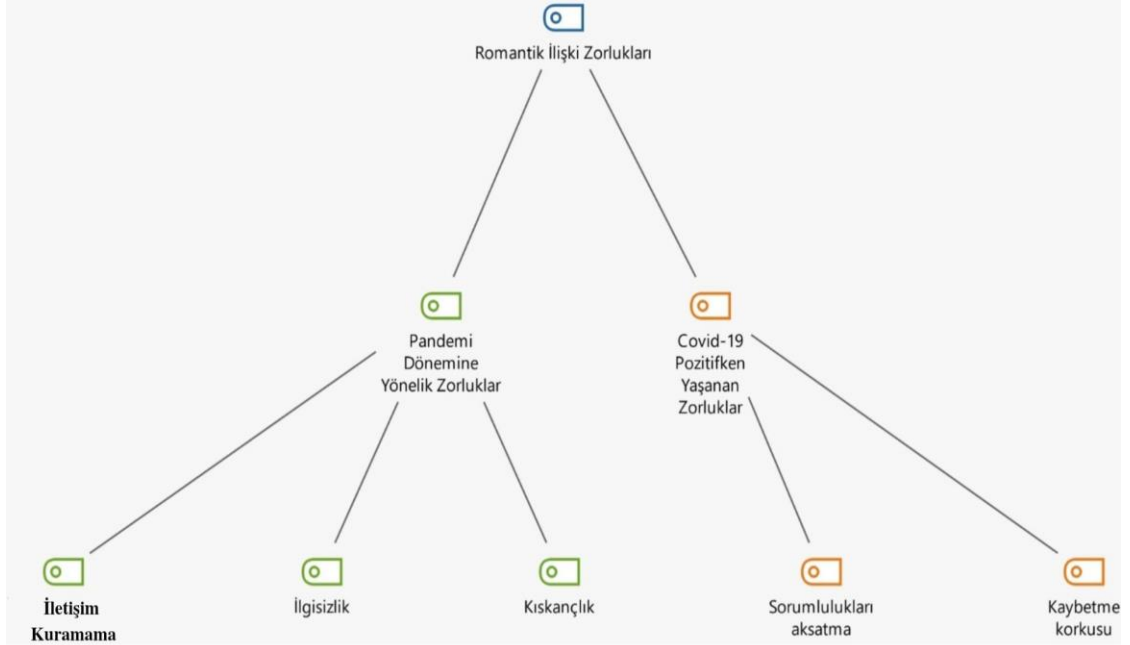
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde nitel veri analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda romantik çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar salgın döneminde ve salgın döneminde partnerlerden biri pozitif iken olmak üzere iki temadan oluşurken, ilişkilerini sürdürmeye ve güçlendirmeye yönelik olarak kullandıkları stratejileri belirlemede ise covid - 19 salgın öncesinde, salgın döneminde partnerlerden biri pozitif iken ve salgın sonrasında olmak üzere üç ana tema altında sınıflandırılmıştır. Bu temalar kendi içlerinde çeşitli alt tema ve kodlar içermektedir. Bu bölümde her bir koda ilişkin katılımcı ifadeleri doğrudan alıntılarını kapsayacak şekilde raporlanmıştır.

4.1.Salgın Dönemine Yönelik İlişki Zorlukları

Romantik çiftlerin covid-19 salgın dönemi öncesinde ve partnerlerden biri covid-19 pozitif iken ilişkilerinde yaşadığı zorluklara ilişkin elde edilen tema ve kodlar Şekil 2’ te yer almaktadır.



Şekil 2. Bireylerin İlişki Zorluklarına İlişkin Tema ve Kodlar

Romantik çiftlerin salgın dönemine ilişkin yaşadıkları zorluklar incelendiğinde *iletişim kuramama*, *ilgisizlik* ve *kıskançlık* alt kodlarından oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların bu süreçte özellikle birbirleriyle “*iletişim kuramama*” ları ilişkilerini zorlaştırmaktadır. Bireylerin

partnerleriyle telefon yoluyla iletişim kurmak zorunda kalmaları yanlış anlaşılmalara yol açtığı için ilişkilerinde zorluklar yaşandığını göstermektedir. İletişim kuramamaya yönelik katılımcı ifadeleri aşağıdaki gibidir.

K1: İşine odaklandı ve beni geri plana aldı. Aylarca görüşemedik. İletişim koptu bizde. İyice koptuk birbirimizden. Diyorum ya mecburi aradı sordu falan. Mecburi ilişki oldu hani emek vermekten dolayı. Bu da ilişkiyi sorgularken ayrılma düşüncelerime sebep oldu.

K2: 8 ay hiç görüşemedik. İletişim sıkıntıları çektik. Telefonla eskisinden daha az konuşmak, görüntülü konuşmak istemememiz falan hepsi zorladı bizi. Yıprattı iyice yani. Bir ara sanki 6 yıl hiç olmamış gibi hissettim ben. Sanki hiç hayatıma girmemiş gibi hissettim.

K7: Yasaklar nedeniyle eylülde gelmesi gerekirken kasımda ancak gelebildi. İş nedeniyle çok sık da konuşamıyorduk sürekli telefona bakamıyordu. İletişim kopukluğu olmaya başlamıştı yavaş yavaş. Bir süre böyle devam ettik ben çok üstüne gitmek istemiyordum. Sonuçta evinden ayırıyordu bambaşka yerlerdeydi ama yine de sevdiği işi yapıyor diye kendi kendimi avuturdum. Böyle böyle alttan almaya karar verdim. Ben alttan alınca o da sakinleşiyordu biraz. Özlüyorduk yani tek sıkıntımız iletişim sorunuymdu.

K10: Uzun süre görüşemedik yani herkes gibi. Zaten çalışıyordum. Önceki alışkanlıklarımızı yapamadığımız için biraz sorunlar yaşadık. Yüz yüze görüşemediğimiz için sadece telefonla konuşmak bir süre yetmedi. Birbirimizi tam olarak anlayamadığımız için aramızda problemler oldu.

K11: Salgından önce zaten ayrı şehirlerde yaşıyorduk üstüne Salgın olduğunda da yine bir süre daha özellikle iletişim kurabileceğimiz ortamlar kapandığı için de Salgın sonrasında da iletişimle ilgili problemler yaşadık.

K16: Görüşemediğimiz için gönlünü de alamıyordum. İki gün falan konuşmadığımız oluyordu. Bu da biz de kopukluk yaptı.

Katılımcıların bu dönemde yaşadıkları zorluklardan bir diğeri ise “**ilgisizlik**” tir. Bireylerin bu dönemde evde kalma kuralına uyum sağlamaya çalışırken partnerleriyle iletişime geçememeleri ilişkilerinde zorluklar yaşamalarına sebep olmuştur. Bir katılımcı bunu şu şekilde vurgulamaktadır.

K3: Sürekli evde olduğumuz için oyuna fazla başlanmıştı. Bu durum beni rahatsız ediyordu. Tartışmalarımız olmaya başladı. İhmal edildiğimi ve gereksiz bir uğraşla ilgilendiğimi düşünüyordum. Diğer yandan arkadaşlarımızla olan ortak aktivitelerimiz

kısıtlanmıştı. Baş başa gittiğimiz sinema etkinliği bitmişti. Bu durumlar beni ve ilişkimizi biraz zorladı.

Kıskançlık, romantik çiftlerin ilişkilerini salgın döneminde daha da zorlaştırmaktadır. Salgın öncesinde de yaşanan bir problem olduğu görülen kıskançlığa yönelik katılımcı ifadesi şu şekildedir.

K14: Ben kıskanç bir adamım demiştim bunu size o yüzden bazı kısıtlamalar getirdim ona ister istemez elimde değildi. Merak ediyordum. Ulaşamayınca sıkıntı çıkarıyordum. O artık dayanamadı bu halime. Baya ters yaptı. Bitirme noktasına getirdi ilişkiyi. Sonra bir şekilde durumu idare ettik. Ortak bir yol bulmaya çalıştık ama baya bir zorlandık diyeyim size.

4.2.Romantik Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Yaşadıkları Zorluklar

Çiftlerin Covid-19 pozitif dönemlerinde ilişkilerine yönelik yaşadıkları zorluklar *sorumlulukları aksatma ve kaybetme korkusu* kodlarından oluşmaktadır. Bu zorlukların bireyler tarafından görüşleri aşağıda belirtilmiştir.

Bireyler pozitif olma süreçlerinde “**sorumlulukları aksatma**” larının ilişkilerinde ortaya koyduğu zorlukları fark etmişlerdir. Bireylerin aile ve işe karşı olan sorumluluklarının hastalık döneminde aksaması, romantik ilişkilerinde zorluk yaşamalarına sebep olduğu görülmektedir.

K1: Pozitif tanısı aldığımda aslında ilişkimden ziyade insanlara karşı sorumluluklarım aklıma geldi. İşim aksamıştı. Onu da stres yaptım. Yani sessiz kalmam oldu zorlukları aşmamız için. Önceden uzun uzun konuşarak hallederdik evet. Ama şimdi ben sessiz kalmam işe yaradı.

K4: Salgın dolayısıyla ben memlekete gelmek durumunda kaldım. Bu benim için zor bir karardı. İşyerimi kapatıp gelmişim ve psikolojik olarak biraz zorlandım. Kendimi boşlukta hissediyordum. Bu süreçte sosyalleşemediğimiz için de kız arkadaşıma bu ruh halimi çok yansıtıyordum.

Bireylerin ilişkilerinde zorluk yaşamalarına sebep olan bir diğeri ise “**kaybetme korkusu**” dur. Kaybetme korkusu, partnerlerin romantik ilişkilerinde davranışlarını şekillendirici bir etkiye sahiptir. Kaybetme korkusuna ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

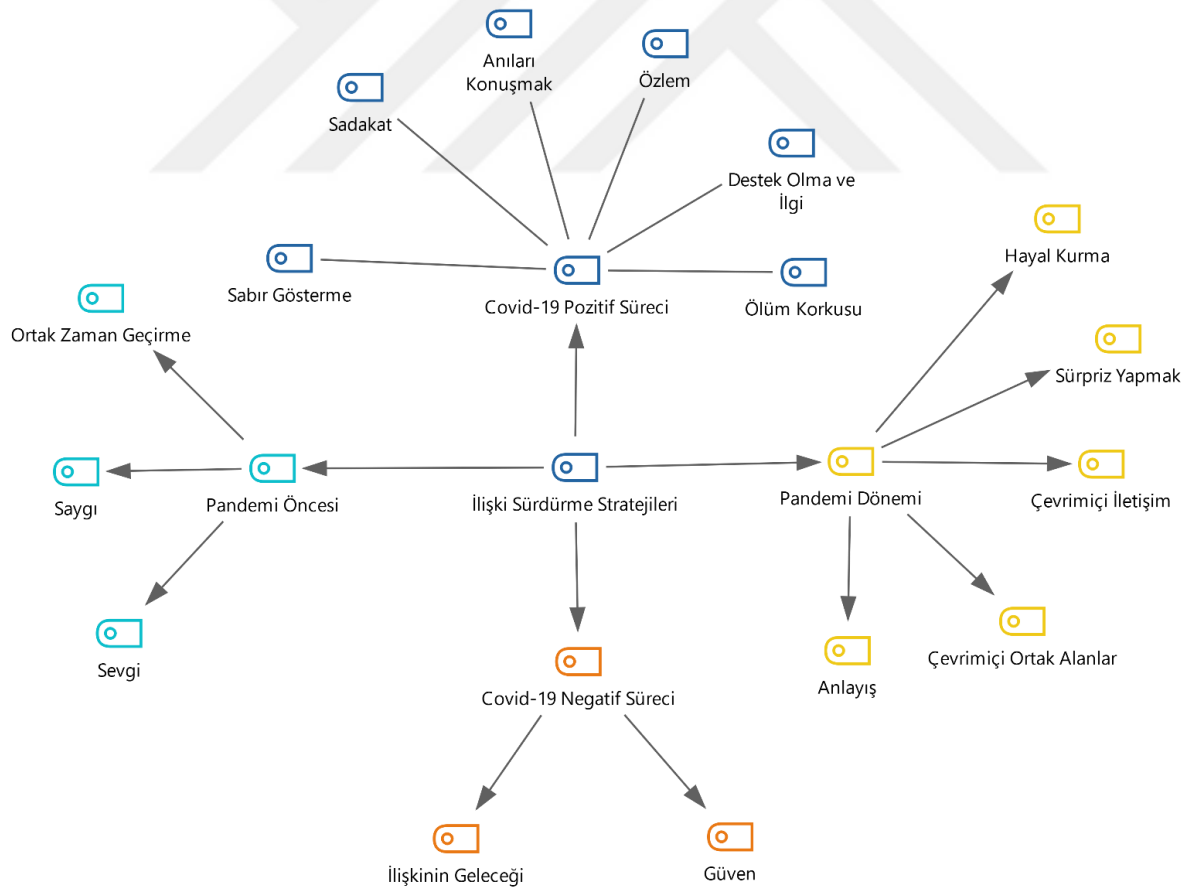
K14: O hep romantik olmamamdan yakınırdı mesela bu dönemde olmadığım kadar romantik oldum. Şaşırır kalırdı halime. Tepkisiz kalırdı çoğu zaman. Fark ettim ki onun bu halinin de sebebi bendim. Bu yüzden de suçlu hissedirdim kendimi. Yani kısaca bu suçluluk

psikolojisi midir sevgimden midir kaybetme korkusundan mıdır bilmem ama 4 yıl boyunca bu kadar çaba gösterdiğimi hatırlamıyorum.

K16: Ben biraz odunumdur. Ama sevgilim hastalığı biraz ağır geçirince onu kaybetmekten çok korktum. O olana kadar zaten ben hastalığa inanmıyordum. Kötü hissettim. O ağır süreçte görüşemedik telefonla bile. Bir kopukluk oldu haliyle.

4.3.Salgın Öncesi Döneme Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri

Nitel veri analizi sonucunda katılımcıların ilişki sürdürme stratejilerinin salgın öncesi, salgın sonrası, partnerlerden birinin Covid-19 pozitif olma süreci ve Covid-19 negatif olma süreci olarak dört ana tema altında sınıflandırılmıştır. Bu temalar kendi içlerinde çeşitli alt tema ve kodlar içermektedir. Bu bölümde her bir koda ilişkin katılımcı ifadeleri doğrudan alıntılarını kapsayacak şekilde raporlandırılmıştır. Bireylerin ilişki sürdürme stratejilerine ilişkin tema ve kodlar Şekil 3’ de yer almaktadır.



Şekil 3. Bireylerin İlişki Sürdürme Stratejilerine İlişkin Tema ve Kodlar

Romantik çiftlerin salgın öncesi döneme ilişkin ilişki sürdürme stratejilerinin *sevgi, saygı ve ortak kararlar verebilme* alt kodlarından oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar bu süreçte özellikle birbirlerine duymuş oldukları *sevginin* ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine katkı sağladığını belirtmektedir. İlişki sürdürme stratejisi olarak sevgiye yönelik katılımcı ifadeleri aşağıdaki gibidir.

K5: “*Sevgi bu kadar işsizlik ve aile problemleri içinde ilişkimizi ayakta tutmamızı sağlayan şeydi.*”

K6:” *Saygı, sevgi, sürekli görüşmek bunlar galiba ilişkimizin sürmesini sağlayan şeyler.*”

Katılımcıların bu dönemde ilişkilerini sürdürmek için kullandıkları bir diğer strateji ise *saygıdır*. Bireylerin partnerlerine duymuş oldukları saygı ile bağlarının güçlendiği görülmektedir. Katılımcıların birbirlerine yönelik saygıları salgın döneminde hastalık sürecine karşı da güçlü kalmalarında önemli bir faktör olmuştur. Karşılıklı saygı partnerlerin ilişkilerini güçlendirmede önemli bir faktör olarak öne çıkmıştır. Bireylerin saygıyı ilişki sürdürme stratejisi bağlamında nasıl anlamlandıkları aşağıdaki katılımcı ifadelerinde belirtilmiştir.

K5: “*Geçmişimize saygımız bağlılığımızı artırdı.*”

K7: “*İlk kez baş başa çıktığımızda ilk dikkatimi çeken şey bana karşı saygılı davranması oldu.*”, “*Hastalığın vermiş olduğu psikolojiyle birbirimizi kaybedeceğimizi düşündük ve bu bizde bir korku oluşturdu. Bizi birbirimize daha da bağladı. Değişmeye başladık. Sevgimize olan inanımız arttı bir şekilde. Daha saygılı daha anlayışlı olduk. Resmen birbirimizin üzerine titredik.*”

K16: “*Önceden birbirimizi dinlemezdik. Şimdi de genellikle bir birimizle konuşup fikirlerimize saygı göstermeye çalıştık.*”

K13: “*Zorlukların üstesinden gelmek için görüntülü konuştuk. Sabır gösterdik. Birbirimizi aşağılamadan dinledik. Saygı gösterdik.*”

Salgın öncesi döneme yönelik bireylerin kullandıkları bir diğer ilişki sürdürme stratejisi “*ortak zaman geçirme*” dir. Bireyler partneriyle geçirdikleri ortak zamanların ilişkilerinin güçlenmesinde oldukça önemli olduğunu belirtmektedir. Ortak zaman geçirme sürecinde meydana gelen duygusal paylaşım süreci ilişkiyi güçlendirirken, sosyal destek sisteminin de aktif olarak kullanılmasına katkı sağlamaktadır. Ortak zaman geçirmeye yönelik katılımcı ifadeleri şu şekildedir.

K2: “Mesela Şu sözü veriyoruz görüŐmeden birbirimize işi falan konuŐmayıp sadece birbirimizle ilgileneceğiz diyoruz. Bu bizim ilişkimizi çok güçlendirdi mesela.”

K4: “Kız arkadaŐımla birbirimize zaman ayırmaya çalışıyoruz. Ortak kararlar vermeye çalışıyoruz. Birbirimizin rahatsız olduğu Őeyleri anlamaya çalışıyoruz. Bizim ilişkimizin sürmesin de diğer bir etken de bence birbirimizin duygusal ihtiyaçlarını karŐılamamız. Yani baŐkası olmasa da birlikte vakit geçirebiliyor her Şeyi birlikte yapabiliyor dertleŐebiliyor gerektiğinde birbirimize maddi manevi destek olabiliyoruz.”

4.4.Salgın Döneminde Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri

Salgın döneminde kullanılan ilişki sürdürme stratejileri altı ayrı kod üzerinden ele alınmıştır. Bu kodlar; *hayal kurma*, *sürpriz yapma*, *evrimii iletişim*, *evrimii ortak alanlar ve anlayış gösterme* Őekliden ifade edilmiştir.

Hayal kurma salgın döneminde romantik çiftlerin ilişkilerinin güçlü bir Şekilde sürdürülmesine katkı sağlayan bir diğer stratejidir. Hayal kuruyor olmak bireylerin partnerleriyle ortak bir amaç belirlemelerine ve bu amaca tutunarak geleceğe yönelik umut beslemelerine katkı sunmaktadır. Hayal kurmaya yönelik katılımcı ifadeleri Şu Şekildedir.

K2: “ift olarak iyileşme sürecinde birbirimizin yanında olmaya çalıştık manevi olarak uzun süreli bir ilişkimiz olduğu için hayallerimize odaklandık. Hayallerimiz de bizim öyle uçuk değildir zaten. Daha uygun yollu ve hayalleri bence yaparken de böyle olmalı yapılabilecek hayaller olması gerekiyor. Bu da bizi ilişkiye daha çok bağladı. Bir de hayallerin yanında anılarımız da bizi çok destekledi. Çok konuŐmadık ama konuştuğumuzda da bunları konuşup kapatınca Őakasını falan yapınca ben telefonu kapatınca o günlere döndüm. Bizi ayakta tutan Şeylerden biri de anılarımız.”

K3: “Birbirimizin ncelik sıralamasında daha fazla yer etmeye başladık. Aynı Şehirde buluŐtuęumuz tatillerimizde 1 günümüzü mutlaka baş başa planlayıp sorunlarımızı, beklentilerimizi, geleceğe dair hayallerimizi ve kaygılarımızı konuşmaya ayırdık. Ve bunu rutin haline getirdik. Zaten bunu oluŐturduktan sonra birbirimizle ilgili çoğu Şeyin farkındaydık. Ona göre hareket etmeye başladık.”

K9: “Salgından önce böyle sohbetler edemezdik. Şimdi birbirimize saygı duyup o beni dinledi ben onu dinledim. Daha farklı neler yapabiliriz diye düşündük. KlasikleŐmiŐ planlarımızı biraz daha farklılaŐtırmaya odaklandık. Hayaller kurduk mesela. Yani ben önceden onunla ilgili hep böyle nasıl diyeyim hep havada kalmış klasik hayaller

kuruyormuşum. Onu fark ettim. Hatta onunla da konuştuk. Evet ortak hayallerimiz vardı ama daha nasıl diyeyim bize göre daha orijinal denebilecek hayaller kurduk. Bu dönemde de bence gerçekten bu bizi çok motive etmiş onu anladık. Sık sık da konuşuruz hayallerimizle ilgili.”

K15: *“Hastalık döneminde iyileşip güzel günler göreceğimizin hayalini kurduk.”*

Salgın dönemindeki romantik çiftlerin kullandıkları bir diğer ilişki sürdürme stratejisi ise **“sürpriz yapma”**dır. Beklenmedik anlarda partnerlerinden gelen sürprizler katılımcıların salgın döneminde güçlü kalmalarına katkı sağlamıştır.

K2: *“Sürprizler yolladım ona. Önceden sevmezdi böyle şeyler ama hoşuna gittiğini fark ettim. Ara ara ona eski fotoğraflarımızı atıp altına güzel şeyler yazdım uzun uzun. Telefonla konuşmasak da mesajlaştığımız oldu çünkü.”*

K3: *“Erkek arkadaşım sık sık görüntülü aradı. Canım bazı şeyler çekmeye başlamıştı son günlerde, eve onları göndermişti. Bana sürpriz olmuştu. Daha iyi hissetmem için elimden geleni yaptı yani. Çift olarak sadece iletişimde kaldık diyebilirim.”*

K5: *“Birlikte film izlemeyi çok severiz. Perde yapıp hazırlamış ses sistemi falan ayarlamış projeksiyon cihazından yansıtmış en sevdiğim filmi. Öyle mutluluktan ağladım. Yani yalnız hissetmemin yerini iyi ki aldı o dönemde. Öyle de devam ediyor.”*

K9: *“Pozitif olduğumda partnerim ben söylemeden sevdiğim meyveleri, tatlıları, çerezleri alıp gelmişti. Böyle düşünceli davranması, o dönemdeki ruh halimden çıkmamı sağlamıştı. Mutlu olmam için küçük hediyeler aldı, sürprizler yaptı. Aslında bu hastalık birbirimize olan bağlılığımızı güçlendirdi. Birbirimizi daha fazla düşünmeye, daha fazla değer vermeye başladık. İlgi bekleyen taraf olmaktan vazgeçip ilgi gösteren biri olmaya başladım. Aslında onun da ilgiyi sevdiğini gördüm.”*

K10: *“Güzel sürprizler hazırladım. Kız arkadaşımın sevebileceği hediyeler aldım. Yüzünü güldürecek videolar yolladım. Sürekli ilgimi ve sevgimi göstermeye çalıştım. Geçmişteki mutlu olduğumuz fotoğraflarımızı albüm yaptım. Ona sürpriz yaptım kapısına bıraktım. Sürekli her mutsuz anını hisseder gibi aradım. Aradığımda da çok yormamak adına görüntülü konuştuk. Ben onu nasıl deyim ya böyle güzel sözler söyledim içimden geldiğince. Nazladım. Dua ettim sürekli iyi olsun diye. İyi şeyler düşünmeye çalıştım. Onun da iyi hissetmesi için benim iyi olmam lazımdı ki o da*

kendisini iyi hissetsin. Hele zaten annesine bir şey olacak diye korkusunu çok yansıttı bana ama üstesinden bir şekilde getirttim yani.”

Romantik çiftlerin salgın döneminde ilişkilerini sürdürebilmek amacıyla kullandıkları bir diğer strateji “**çevrimiçi iletişim**” dir. Bireyler partnerleriyle çevrimiçi iletişim aracılığıyla salgın döneminde yüz yüze görüşmeme engelini aşarak ilişkilerini güçlü tutmaya çalışmışlardır.

K4: *“Aslında geçmişi düşündüm ve onun ben hasta olsam neler yapabileceğini düşündüm. Hep görüntülü konuşmada ona iltifat ettim. Ne kadar güzel görüldüğünü söyledim. Olabildiğince alttan almaya çalıştım. Zaten o da fazla üstelemiyordu. Bireysel olarak sadece destek olmaya çalıştım. Sürprizler yaptım. Yolladım kapısına bazen ben bıraktım gittim de. Biraz ağır atlattı. Onu çok konuşturmadan anlayıp anlamadığımı sorarak iletişim kurduk.”*

K9: *“Salgın başladığında herkes gibi korkup günlerce görüşemedik. Bir süre sadece telefonla haberleştik. Kendimizin ve ailelerimizin sağlığı için arkadaş çevremizle de görüşmeyi kestik. Bütün boş vakitlerimizde beraber vakit geçirdiğimiz için ilk başlarda sadece telefonla görüşmek biraz zor oldu. İletişim kopukluğu yaşadık. Telefonda söylemek istediğimizle anlaşılacak çoğu zaman ters düştü. Yanlış anlaşılmalara çok yaşadık. Birkaç gün konuşmadığımız bile oldu. Bu sürece alışmak biraz zor olsa da zaman geçtikçe ayak uydurmaya çalıştık.”, “Hastalığımda evden çıkmadığım için sadece telefonla ya da partnerim köye geldiğinde uzaktan görüşebildik. Genelde görüntülü konuşma çok yapmazdık. Bu dönemde görüntülü arama çok yaptım. Bu şekilde yan yana olamasak da yüzünü, mimiklerini gördüm ve saatlerce konuştuk. Telefonla aramaktan ve konuşmaktan başka hastalığım boyunca elimden pek bir şey gelmedi. “*

K13: *“Birbirimizi özliyorduk. Mesela benim ailem çok sıcak bakmıyor ama fırsat buldukça görüntülü konuşmaya başladık. Önceden neden yapmadık sık sık dedik hatta. Telefonla da çok birbirimizi aramazdık. Telefonla fix mesajlaşırdık. Yani bu da bir süre sonra birbirimizi anlamamızı zorlaştırmıştı. Çok zorluklar atlattık. Sorunuza daha şey diyebilirim. Zorlukların üstesinden gelmek için görüntülü konuştuk. Sabır gösterdik. Birbirimizi aşağılamadan dinledik. Saygı gösterdik.”*

K14: *“Görüntülü konuşmak bize iyi geldi mesela. Önceden de tartıştığımızda yanına giderdim aynı şehirde yaşadığımızda. Aslında görüntülü konuşmak da daha anlaşılır oluyormuş.”*

Salgın döneminde romantik çiftlerin çevrimiçi iletişime benzer olarak kullandıkları bir diğer strateji “**çevrimiçi ortak alanlar yaratma**”dır. Bireyler partnerleriyle salgın döneminde sıklıkla kullandıkları çevrimiçi görüşmeleri birlikte zaman geçirebilecekleri aktivitelere dönüştürmüşlerdir. Çevrimiçi ortak alanlar yaratmaya yönelik katılımcı ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

K5: “*Birlikte spor yaptık görüntülü konuşarak.*”

K10: “*Oyun bağımlılığı üzerinden erkek arkadaşım ile uzun uzun sohbetlerimiz oldu. Bunun yerine online birlikte hem konuşabildiğimiz hem oynayabildiğimiz bir platformda beraber vakit geçirmeye başladık. Kendi oyun süresini de kontrol altına almaya başladık. Yani biz yine konuşarak alternatifler ürettik.*”

K11: “*Online ortamda okeydi, şöyleydi, böyleydi o tarz interaktif oyunlara yöneldik. Görüntülü görüşmeler yaptık. Ortak film izleyebileceğimiz platformlar bulduk. Yani bu şekilde yine var olan durumda yeni aktiviteler oluşturmaya çalıştık.*”

K12: “*Uzak kaldığımız dönemlerde de internet üzerindeki uygulamalarından beraber bir şeyler yapmaya başladık. Görüntülü konuşmaya hem oradan devam ettik hem film izleme sitelerinden aynı ekrana paylaşım filmimizi izlemeye başladık. Yani hayatımıza uzaktan bir şekilde eski hayat gibi yaşamaya başladık.*”

Bireylerin salgın döneminde kullandıkları ilişki kurma stratejilerinin sonuncusu “**anlayış gösterme**”dir. Anlayış gösterme stratejisi salgın döneminde çiftlerden birinin diğerine karşı daha fazla toleranslı olması olarak kullanılmıştır. Anlayış göstermeye çiftlerin ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K6: “*Çift olarak anlayışla her şeyin üstesinden gelmeye çalıştık. Birbirimize anlayış gösterdik. Ama daha çok ben gösterdim. Şimdi o da söylüyor bunu. Önceden bu kadar anlayış göstermezdik birbirimize. O fark ettirdi bana ben hiç anlayış göstermezdim. Ama daha iyi oldum galiba ya. Ben onun iyi olması için çabaladım. Maddi sıkıntı yaşasam da bir şekilde hallettim mesela. Ya maddi şeylerden hoşlanmaz ama yanına gitmem gerektiğinde de para gerekti sonuçta. Haberi yok ama şimdi geri koyuyorum tabi nişan harcamaları için olan paradan harcadım biraz. Sağlığı iyi ya benim için önemli olan oydu ya. Çift olarak da gerçekten anlayış gösterdik. Tamam ben daha çok yaptım bu dönemde ama o da maddi sıkıntımı hissettiği için gelme deyip durdurmaya çalıştı da dinlemedim. Ona ne iyi gelirse onu yaptım.*”

K13: “*Şu an ayakta duruyorsa benim sayemdedir. Evet biraz diyebilirim ki ben onu adam ettim. Anlayış gösterdim. O da bir süre sonra bana anlayış göstermeye başladı. Çok sevdim ve seviyorum da. Yaptığım şeylerin farkındayım. Yanlış olanların. Ama engel olamıyorum. Bu da benim hayatım. Şimdi uzaktayız. Üniversitedeyken sık sık görüşebiliyorduk. Kendisi de Ordulu yazın gelince uzun kalabiliyor. Onun haricinde ailesinden gizli beni görmeye geliyor. Ailesi beni sevdi aslında ama gizli iş yapıp ilişkiyi daha heyecanlı hale getiriyoruz galiba.*”

4.5.Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri

Romantik çiftlerin Covid-19 pozitif dönemlerinde kullandıkları ilişki sürdürme stratejileri *sabır, sadakat, anıları konuşmak, özlem, destek, ölüm korkusu ve ilgi* kodlarından oluşmaktadır. Bu stratejilerin romantik çiftler tarafından kullanımı ve bireylerin bu konudaki görüşleri aşağıda belirtilmiştir.

Romantik çiftler pozitif olma süreçlerinde “*sabır gösterme*” nin ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesinde önemli bir faktör olduğunu fark etmiştir. Bir katılımcı Covid-19 pozitif döneminde sabır göstermenin önemini şu şekilde vurgulamaktadır

K13: “*Aslında galiba bir şey yapmadım diyebilirim. Çünkü demin de söyledim. İlişkinin 4 yıl sürmesini sağlayan taraf benim. Hastalığıma onun sebep olduğunu bildiğim için de aileme zarar gelecek korkusuyla onunla bu zorluklarla baş etmek için çok da sabır göstermedim. Ben öyle yaptıkça da o daha çok sabretmeye başladı. Karantinaya alındığımızda şunu anladım. 4 yıldır beraberiz ve birimiz sabır gösterse diğeri göstermiyor. Hiç karşılıklı olarak sabır gösterdiğimiz olmadı. Hep birimizin çırpınması, çabalaması gerekti. Ya ben bireysel olarak bir şey yapmamışım onu anladım.*”

Covid-19 döneminde bireylerin kullandığı bir diğer ilişki sürdürme stratejisi “*sadakat*”tır. Söz vermek romantik ilişki yaşayan partnerler arasında güven bağının oluşmasına ve bunun aracılığıyla ilişkinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır.

K2: “*İlişkimizde hep bir söz vermek vardı ve söz vermek bizim için önemli hal aldı. Boş şeylere söz vermek değil tabii bu. Ama sözlerimizi tutarak da güvenimiz sağlandı aramızda. Güven, söz güzeldir ilişkimizde. İlişkimizi sağlamaştırdı salgından önce.*”

Covid-19 pozitif döneminde bireylerin kullandığı bir diğer strateji “*anıları konuşma*”dır. Anılar zorlu salgın koşullarında romantik ilişki yaşayan bireyleri birbirlerine yakın tutmuştur. Bu yakınlık ilişkilerini güçlendirmektedir.

K2: “Bir arada yaşadığımızdaki anılarımızı konuştuk. Anılar bizi daha çok bir arada tuttu. Gerçekten şairlerin dediği kadar varmış. Günlük hayata öyle kaptırıyoruz ki kendimizi yeni anılar biriktiremediğimizi görünce eski güzel anılara döndük mesela.”, “Salgının tek olumlu etkisi birbirimizi ne kadar özlediğimizi fark ettik. Saygı duymanın önemini gördük. Hayal kurmayı öğrendik. O zaten kurardı da ben çok hayal seven biri değildim. Ama şu an ben daha çok hayal kuruyorum diyebilirim. Anılarımızı gördük. Hatta anılarımızı hayal haline bile çevirdik değiştirerek.”

K15: “Çok güzel anılar biriktirmiştir. Onu fark ettik. Deli dolu hem de. Salgında yapamıyor olmak üzse de sevgilimle sağlam ilişkiler kurmuşuz.”

Covid-19 pozitif döneminde kullanılan bir diğer strateji “**özlem**”dir. Özlem bu dönemde bireylerin ilişkilerini güçlendirici bir role sahiptir. Özlem duygusunun ilişkiler üzerinde onarıcı bir rolü de bulunmaktadır. Katılımcılar özellikle salgın döneminde deneyimledikleri özlem duygusunun diğer dönemlerden farklı olarak ilişkilerine olumlu etki yarattığını vurgulamaktadır.

K1: “Sanırım özlem. Saydığım olumsuzluklar içinde bekli de bu kadar ayrıntılı her şeye takılan halimiz birbirimizden uzaklaşmış olmak olabilir. Bu da ilişkimizi ciddi bir boyuta alma kararımızı hızlandırdı. Nasıl söyleyeyim yani aslında kötü olarak gözükən şeyler bizi birbirimize bağladı. Özlem duygusunu çok seviyormuşuz onu da anladık. Özlemden birbirimize saldırganlaştığımız durumlar da oldu. Yine koştuk bazen ama özlem bizi hem koparak hem birleştiren bir şey oldu valla. Şimdi düşününce ilginç geliyor. Ama gerçekten özledikçe hem yıprandık sonra birbirimizi onardık diyeyim. Ve evlilik sürecimizi hızlandırmamız gerektiğini düşündürdü.”

K11: “17 ya da 15 gün civarı bir karantina dönemi oldu görüşemedik. Bunun bir özleme dönemi oldu. Ama şöyle bir şey var zaten Salgın dönemiydi. Zaman zaman hepimizin görüşemediği edemediği, uygun ortam olmadığı zamanlar olduğu için aşırı bir şey fark etmedi. Genellikle ilişkimiz uzak geçti zaten hep bir özlem vardı bu bizi kavgaya itiyordu. Ama bu dönemde tam tersi daha iyi anlaşmamızı sağladı.”

“**Destek olma ve ilgi**” Covid-19 pozitif olma sürecinin önemli ilişki sürdürme stratejilerindendir. Bu dönemde bireylerin partnerlerine yönelik sosyal destek kaynağı haline dönüştükleri görülmektedir.

K3: “Bu dönemde çok yanımda ve destekçimdi. Kötü dönemlerimizi de iyi bir şekilde aştığımızı düşünüyorum. Zor günlerde de birbirimizden sevgimizi, ilgimizi, desteğimizi esirgemiyormuşuz. Artık daha çok inanıyorum ilişkimizin gücüne.”

K4: “Benim için hayatımda hep olmasını istediğim biri kız arkadaşım. Sağlığının kötü olduğu süreçte de yanımda olmak ona destek olabilmek güçlendirdi sanırım ilişkimizi.”

K5: “Telefondan telkinler ve destekler haricinde elimizden bir şey gelmiyordu.”

K6: “İşsiz kaldık uzun süre birbirimize çok destek verdik moral anlamında. Sevgimiz günden güne güçlendi. Zorluklar gördükçe. Sırlarımızı paylaştık.”

K11: “Gergin olduğumuz bir dönemdi ama ben pozitif çıktığımı duyunca yine de yanımda olmak adına onun yanında oldum destek oldum. Önemsemedim tartışmalarımızı vs. Olabildiğince bir şeye ihtiyacı olup olmadığını sordum, ilgilendim, moral vermeye çalıştım.”

Romantik çiftlerin ilişkileri üzerinde etkili olan bir diğer strateji ise “ölüm korkusu” dur. Ölüm korkusu bireylerin ilişki içerisindeki davranışlarını şekillendirici bir etkiye sahiptir. Bireylerin partnerini kaybetme korkusu ölüm korkusu ile doğrudan ilişkili olarak ortaya çıkmıştır.

K8: “Özellikle mesela ölüm korkusu bizi olumsuz etkiledi. Biz bir ara kaçma kararı aldık. Yani kız arkadaşım bana kaçsın kararı. Ve kaçtı. Biz zaten o zaman hasta olduk. O evine geri dönmek istedi. Sonrasında da ailelerimize geçerse ölüm korkusu sardı bizi. Sonra ölümlerle beraber vicdan azabı sardı. Bu korku da bizi tamam az uzak tuttu ama sonra daha çok görüşme isteği uyandırdı bende.”

K10: “Birbirimize sürprizler yaparak mesela kavga etsek de birbirimize kötü söz söylemeden durduk. Bunu fark etmemiz zaman aldı biraz ama. Galiba aramızda bir kaybetmeye korku yani birbirimizi kaybetme korkusu başladı galiba. Ondan dolayı da birbirimize tahammül şeyimiz arttı. Bazen tahammül edemiyormuşuz birbirimize ya. Belki tabiri caiz falan değil ama gerçekten konuştuğumuzda bunu anladık. Kavga ettiğimizde fotoğraflarımızı atınca sakinleştik mesela. Yani göremediğin insanın sevdiğinin fotoğrafı bile yetiyormuş. Eski insanların halini anladık resmen.”

K11: “Sonuçta partnerim bir hastalık atlattı ve hani bunun sonucunda yani tehlikeli bir hastalık olduğu için bir hassasiyet oluştu ikimizde de. İki tarafta da bir kaybetme korkusu oluştu. Daha güzel bir süreç oldu. Bir de sonuç olarak belirli bir süre hiç yüz

yüze görüşemediğimiz için bunun sonucunda tekrar bir yüz yüze temasa geldik. Fiziksel olarak birlikte vakit geçirdik. O süreçte de birbirimize destek olduğumuz için sonucunda da daha bir yakınlık daha bir samimiyet ve güçlenme oldu. Sonuçta bir zorluğu beraber atlattık.”

4.6.Çiftlerin Covid-19 Negatifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri

Çalışma grubunda yer alan romantik çiftlerin Covid-19 negatif olma döneminde kullanmış oldukları ilişki sürdürme stratejilerinde güven ve ilişkinin geleceği üzerine planlama yapılmasının aktif olarak kullanıldığı görülmektedir.

Bireyler “**güven**” duygusunun Covid-19 sonrasındaki süreçte de ilişkilerini canlı ve dinamik tuttuğunu belirtmektedir. Güvenin oluşmasında Covid-19 sürecinde partnerlerin birbirini destekliyor olmasının önemli bir payı bulunmaktadır. Bu süreçte partnerlerin hastalığa karşı birlikte hareket etmeleri karşılıklı güvenin oluşmasını sağlamıştır. Güven koduna ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K1: “Birbirimize olan güvenimiz ve inancımız ne olursa olsun bir şeylerin üstesinden geleceğimizi bilmemiz bizim birlikteliğimizi devam ettirdi.”

K3: “Problemlerimizi konuşarak, birbirimize daha fazla zaman ayırarak, birbirimizi tolere ederek ve sevgimize güvenerek aşmaya çalışıyoruz.”, “Çok bir değişim olmadı. Karantina sürecim bittikten sonra sık görüşmeye başladık. Hastane kontrollerime eşlik etti. Bu anlamda benim adıma ilişkiye olan güvenim daha çok arttı.”

Covid-19 negatif olma döneminde ortaya çıkan bir diğer ilişki sürdürme stratejisi ise partnerlerin “**ilişkilerinin geleceğini konuşma**” dır. Partnerlerin ilişkilerinin gelecekleri üzerinde konuşmalarının temel odağında evlilik hayali yer almaktadır. Partnerler ağırlıklı olarak evlilik hazırlıklarını hızlandırdıklarını belirtmektedirler. Salgın sürecinde partnerlerin ilişkilerinin geleceklerine yönelik inançlarının arttığı ve birbirlerine daha fazla bağlandıkları görülmektedir. Bu durum evlilik sürecinin hızlanmasına katkı sağlamıştır. Katılımcıların bu doğrultudaki ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K1:” Aslında herkes adına daha güzel ve sağlıklı bir gelecek istiyorum ancak ilişkim adına şunları söyleyebilirim. Ciddi girilen bir yolda adımlarımızı atmak için hızlandık. Olumsuz düşüncelerim var tabii. Evlilikten biraz çekinen biriyim. Salgın de olunca iyice çekinmeye başlamıştım. Olumsuz düşüncelerimin hepsinin azalacağına inanıyorum. İnanç bizi ayakta tutan şey oldu bence. Birbirimize olan güvenimiz ve inancımız ne

olursa olsun bir şeylerin üstesinden geleceğimizi bilmemiz bizim birlikteliğimizi devam ettirdi. Dediğim gibi evlilik sürecimizi salgınyı falan göz ardı ederek hızlandıracağız.”

K2: “Alıştık mı yoksa artık umursamıyor muyum bilmiyorum ama ilişkimiz için güzel adımlar attığımızı inanıyorum zorlu süreçler yaşadık. Bunların da üstesinden geldik belki hala sorunlarımız var ama birlikte başaracağız. Evlilik için olan adımları tasarladık, planladık. Şimdi güzelce uygulamaya çalışıyoruz yavaş yavaş. Hatta bazen hızlandırılmış şekilde. İnşallah çok güzel birlikteliğimiz olacak. Bu ilişki bence tamamına ermeyi hak ediyor.”

K4: “Yakın zamanda evlilik için bir adım atacağız. Birbirimize bu süreçte daha çok bağlandık. Aslında kimseye ihtiyacımız olmadan birbirimizin yanında olmasıyla çoğu şeyi tamamladığımızı gördük. Birlikte eğleniyor, dertleşiyoruz. Birbirimizin işleri hakkında sohbet edebiliyor yardımcı olabiliyoruz. Aynı evin içine girdiğimizde de sıkılmayacağımızdan birlikte birçok şey üretebileceğimizden eminim artık. Önceden de böyle düşünüyordum fakat deneyimlemiş olduk bu süreçte.”

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Tartışma

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerin covid-19 salgın sürecindeki ilişki deneyimlerinin (ilişkilerini sürdürme, koruma, iyileştirme) incelenmesidir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde romantik çiftlerde her iki partner de ilişkilerini sürdürmek adına yeni stratejiler geliştirmişlerdir. Romantik ilişki yaşayan bireylerdeki partnerler salgın döneminin getirdiği yeni normale uyum sağlamak adına ilişkilerini sürdürme, koruma ve iyileştirme için çeşitli stratejilere yönelmişlerdir. Canary, Stafford (1992), bu stratejileri “pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımı” olarak sıralamaktadır.

İçerik analizi sonucu oluşturulan temalar sonucunda romantik çiftlerin partnerleriyle yaşadığı zorluklar salgın döneminde iletişim kuramama, ilgisizlik ve kıskançlık; çiftlerin covid-19 pozitifken sorumlulukları aksatma ve kaybetme korkusu olarak oluşturulmuştur. Romantik çiftlerin bazıları bu zorlukları fark ederek üstünden gelmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

İçerik analizi sonucu oluşturulan diğer temalar sonucunda romantik çiftlerin ilişki sürdürme stratejileri salgın öncesi dönemde sevgi, saygı ve ortak zaman geçirme; salgın döneminde hayal kurmak, sürpriz yapmak, çevrimiçi iletişim, çevrimiçi ortak alanlar yaratma ve anlayış gösterme; çiftlerin covid-19 pozitifken sabır gösterme, sadakat, anıları konuşma, özlem, destek olma ve ilgi ve ölüm korkusu; çiftlerin covid-19 negatifken güven ve ilişkilerinin geleceği üzerine konuşma olarak oluşturulmuştur. Romantik ilişki yaşayan tüm çiftler, ilişkilerini sürdürmek için kendi oluşturdukları stratejileri kullanacağı kesin olsa da araştırmacılar bu stratejileri düzenlemeye çalışmışlardır. Tüm bu araştırmacıların ortak düşüncesi partnerlerin yakın ilişkilerini sürdürmek için ne yaptıkları sorusunu aydınlatmaya çalışmaktır.

Beliren yetişkinlik literatürde kendine yeni yer edinmiş bir gelişim dönemi olsa da romantik ilişkilerle ilgili kuramlar ve araştırmalar geniş yer tutmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemini yetişkinlik ve ergenlik döneminden ayıran kendine odaklanma, arada kalmışlık, sonsuz olanaklar, istikrarsızlık ve kimlik arayışı olmak üzere beş temel özellik bulunmaktadır (Arnett, 2000). Bu beş özellik yalnızca beliren yetişkinlik dönemine ait değildir. Fakat bu

dönemde daha yoğun ve belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca literatürde “beliren yetişkinlik” kendine daha yeni yer edinmiş bir dönem haline gelmiştir. Romantik ilişkilerle ilgili araştırmalar geniş bir yer tutmaktadır. Bunun yanında ise beliren yetişkinlik dönemi yeni ortaya atılan bir dönem olmasından dolayı romantik ilişki deneyimleriyle yapılan araştırmalar sınırlı olmaktadır. Bu dönemdeki bireylerin yaşadıkları romantik ilişki deneyimleri, romantik ilişkilerine dair yaşantıları, ilişkilerini korumaya, iyileştirmeye ve sürdürmeye yönelik olan davranışları açığa çıkarılıp araştırılmayı bekleyen birçok konunun yer aldığı düşünülmektedir.

Covid-19 döneminde “yeni normal” kavramına ayak uydurmaya çalışan bireylerde büyük bir psikolojik etkiye sebep olmuştur (Talevi, 2020). Bu dönemde yalnızlık düşüncesi yakınmaları artmış olup zorunlu izolasyonla nasıl başa çıkacaklarıyla ilgili sorgulamalara giren bireyler kendilerini çaresiz hissetmişlerdir. İnsanların sosyal ilişkilerindeki verimi, kendilerine ait benimsedikleri zaman yönetimlerini kaybetmeleri ve zorunlu izolasyona ilişkin elden gelip yapılabilecek bir şey olmamasına dair düşünce, Seligman’ın “öğrenilmiş çaresizlik” olarak adlandırdığı kavramı akıllara getirmektedir. Bunun yanında bu dönem evde vakit geçirmeyi dışarıya göre daha çok seven bireyler için olumlu etki yaratmıştır. Bulduğumuz dönemde ulaşımın kolay olmasından dolayı geçmişe göre insanların birbiriyle iletişimleri daha kolay hale gelmektedir.

İlişki sürdürme stratejilerinde pozitiflik neşeli olmak, partnerine eleştiriden kaçınmak gibi taktikleri içermektedir. Açıklık, partnerinle her şeyi konuşmak olumsuz durumları tartışmak anlamına gelmekteyken güvenceler, bireyin partnerine olan bağlılığını, sadakatini ve desteğini sağlayan taktikleri içermektedir. Sosyal ağlar ise ilişkinin istikrarını sağlamaya dönük partnerinin aile ve arkadaşlarına dayanan taktikleri içerirken son olarak görevleri paylaşımı ise bireyin partneriyle eşit olduğu davranışları içermektedir (Stafford ve Canary, 1991).

5.1.1.Salgın Dönemine Yönelik İlişki Zorlukları

Yapılan analiz sonucunda salgın döneminde romantik çiftlerde iletişim kuramama, ilgisizlik ve kıskançlık gibi zorlukları yaşadıkları görülmektedir. Bireyler, yalnızken başaramayacakları etkinlikleri bir başkasıyla beraber başarabileceklerinden ve insanlığın bir üyesi olduklarından iletişim kurmaktadırlar (Brown, Yesma ve Keller, 1981). Salgın döneminde partnerler arasında yüz yüze görüşemedikleri için telefonla iletişim kurmak zorunda kalmak yanlış anlamalara sebep olduğu, bireyler yeni normale alışırken işlerini evden yürütmek zorunda kaldıkları için partnerleriyle iletişim problemi yaşayarak çatışmalarına sebep olmuştur. Evli çiftler, aralarındaki yakınlığı artırarak ve iletişim kurarak çatışmalarını çözümlenebilmektedirler (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Bu araştırma ile yapılan

araştırma bulguları örtüşürken Büyükpapaşçı (2011) göre ergenlerle yaptığı araştırmasındaki internetin zaman ve mekân kısıtlamasını engelleyip bireylere sunduğu imkanlarla günlük hayatın işlerini kolaylaştırarak bireylerin yaşamlarında reel hayattan farklı bir nitelikte etkileşim ve iletişim fırsatları sunduğu bulgusuyla örtüşmemektedir.

Salgın döneminde bireylerin ilişkilerinde yaşadığı zorluklardan diğeri ise kıskançlıktır. Romantik kıskançlığı konu alan alanyazın incelendiğinde bireylerin partnerleriyle olan yaklaşımları ve iletişim kurma biçimlerinin ilişkilerini etkiledikleri görülmektedir. Lucas (2007) göre kıskançlık birbirini takip eden bir süreçler zinciridir. Araştırma sonuçları salgından önce de kıskançlık olmasından dolayı literatürle benzerlik göstermektedir.

5.1.2.Romantik Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Yaşadıkları Zorluklar

Yapılan analiz sonucunda romantik ilişki yaşayan bireylerin covid-19 pozitifken yaşadıkları zorluklar sorumlulukları aksatma ve kaybetme korkusu olarak bulunmuştur. Sorumlulukları aksatma zorluğu bireylerin yeni normale alışırken bunu romantik ilişkilerine de yansıttıklarını göstermektedir. Aynı zamanda daha yeni normale alışmamışken covid-19 pozitif olmaları romantik ilişkilerinde de zorluk yaşamalarına sebep olmuştur.

Covid-19 pozitifken bireylerinde ilişkilerinde yaşadıkları zorluklarda bir diğeri ise kaybetme korkusudur. Bireylerin romantik ilişkilerinde partnerleriyle karşılıklı olarak davranışlarını şekillendirici bir etkiye sahiptir. Sağlık problemi olması ve gerek haberlerde gerek sosyal medyada ölüm haberlerinin yayınlanması bireylerde partnerini kaybetme korkusuna sebep olduğu görülmektedir. Kaybetme korkusu Collins ve Allard (2001) göre kaygılı bağlanan bireylerde hissedildiği ve kaygılı bağlanmanın temelinde ise terk edilme, reddedilme yani kaybetme korkusunun olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir.

5.1.3.Salgın Öncesi Döneme Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri

Yapılan analiz sonucunda romantik çiftler salgın öncesi dönemde ilişkilerini sürdürmek için sevgi, saygı ve ortak zaman geçirme stratejilerini/ davranışlarını kullandıkları görülmektedir. Salgından önce geliştirilen stratejilerden olan sevgi teması bireylerin ilişkilerinin zemininin daha sağlıklı olmasını sağlamıştır. Pitirim Sorokin (2005), Özgeci Sevgi adlı araştırmasında sevginin varlık açısından “gerçek ve güzellikle yan yana, birleştirici, uyumlayan, yaratıcı enerji ya da gücün en yüksek biçimlerinden birisi” olduğunu belirtmektedirler. Romantik ilişkilerde kişiler partnerinin ilişkiye bağlandığını görmek ve özel hissetmek istiyorsa partnerine sevgisini gösterip onu önemseydiğini ve değer verdiğini

hissettirmelidir (Topkara, 2017). Araştırmada bulunan sevgi stratejisi salgın öncesini ele aldığı için literatür ile benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Saygı stratejisine göre romantik ilişki içinde olan bireylerin birbirlerine olan bağlılıklarının saygı ile güçlendiği görülmektedir. Gaines (1994) ilk defa romantik ilişki ve arkadaşlıklarda saygının rolünü araştırmıştır. Bu araştırma sonucunda kadın ve erkeklerin ilişkilerinde saygıya önem verdikleri saptanmıştır. Karşılıklı saygı ilişkilerini güçlendirmede önemli bir faktör olarak öne çıktığı araştırma Gaines (1994) araştırmasıyla örtüşmektedir. Araştırmada katılımcılar saygının karşılıklı olması gerektiği ve karşılıklı olmayan saygının da bireyler arasında ilişkiyi zayıflatacağı sonucuna varılmıştır.

Partnerlerin ortak vakit geçirmesi bireylerin salgın öncesinden salgın dönemine geçtikten sonra anıları konuşabilecekleri bir ortam yaratmıştır. Romantik çiftlerin ortak vakit geçirmeleri partnerlerin birbirlerini daha iyi tanımalarına olanak sağlamıştır. Fitzpatrick (1987)'in çalışmasına göre evli çiftlerin ortak zaman geçirdiklerini, daha planlı hareket ettiklerini, heyecanlı ve yeniliğe açık olduklarını ifade etmiştir. Bu çalışma literatürle benzerlik göstermektedir. Ancak literatürde yapılan çalışmalar evli çiftler üzerinedir. Çalışmamızda romantik çiftlerin ifadelerine başvurulmuştur.

5.1.4.Salgın Dönemine Yönelik İlişki Sürdürme Stratejileri

Yapılan analiz sonucunda romantik çiftler, salgın döneminde ilişkilerini sürdürmek için hayal kurmak, sürpriz yapmak, çevrimiçi iletişim, çevrimiçi ortak alanlar yaratma ve anlayış gösterme stratejilerini/ davranışlarını kullandıkları görülmektedir. Çiftler ilişkilerinin geleceğine dair hayaller kurarak mevcut olumsuz durumdan sonraki dönem için planlar yapılmasını sağlamıştır. Bazı katılımcılar için bu dönemde plan yapmanın çok anlamlı olmadığını düşünerek umutsuzluğa kapılırlar da ilişkileriyle ilgili hayal kurduklarında ilişkilerinin daha çok güçlenmesi, partnerlerin karşılıklı olarak hayallerini gerçekleştirmek için ellerinden geleni yaptıklarını ve hayallerini gerçekleştiremedikleri anlarda birbirlerine destek olacak şekilde hareket ettikleri görülen Gottman ve Schwartz Gottman, (2017) çiftlerle yaptığı araştırma bulgular ile örtüşmektedir.

Salgın döneminde ortaya çıkan stratejilerden biri de sürpriz yapmaktır. Partnerlerin internet aracılığıyla beklenmedik anda birbirlerine hediyeler yollaması bu dönemde ilişkilerinde güçlü kalmalarını sağlamıştır. Aynı zamanda bireylerin birbirlerini daha iyi tanımalarına imkân sağlamıştır. Canel (2012), bireylerin sevgilerini göstermenin yolunun romantik çiftler arasında sevgi dolu bir birlikteliğin olması ve bu sevginin hareketlerle

birbirlerine yansıtılması romantik çiftler arasında sağlıklı bir ilişki oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Aynı zamanda sevgi ve aşkın devamlılığını sağladığını ifade etmiştir. Canel (2012)'e göre bu sevgi gösterme hareketlerinin çiftlerin birbirlerini sevdiklerini ifade etmeleri, sürpriz yapmak, hediye ve çiçek almak gibi partneri adına yaptığı herhangi bir davranışın tümüdür. Bu çalışmanın sonucu literatürle benzerlik göstermektedir.

Salgın döneminde ortaya çıkan stratejilerden bir diğeri ise çevrim içi iletişimidir. Yeni normale alışma evresinde romantik çiftler yüz yüze görüşemedikleri için daha çok dijital yollarla iletişime geçerek ilişkilerine destek sağlamaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Partnerler aynı zamanda iletişimlerini evde kalma sürecinde koparmayarak, görüntülü konuşarak ilişkilerini güçlü tutmak için çabalamışlardır. Salgın döneminde romantik çiftler çevrimiçi yöntemleri kullanarak bu süreci ilişkilerine zarar vermeden sürdürmüşlerdir. Danışman ve diğerleri (2020) göre çevrimiçi yollarla iletişim sürdüren çiftlerin sürekli telefona veya mesajlara bakma zorunluluğundan kaynaklı bir baskı hissediyor olmaları araştırmamızdaki bulgularla örtüşmemektedir.

Çevrim içi ortak alanlar yaratma stratejisinde romantik çiftler çevrim içi iletişim stratejisindeki yaptıklarını aktivitelere dönüştürmüşlerdir. Salgın öncesinde birlikte yaptıkları etkinlikleri salgın döneminde çevrim içi ortamda yapmaya başlamışlardır. Bu strateji bireylerin salgın öncesine olan özlemlerini dile getirirse de karantina dönemlerini daha eğlenceli hale getirmelerini sağlamıştır.

Anlayış gösterme, salgın döneminde ortaya çıkan bir diğer stratejidir. Bu strateji, salgın döneminde romantik çiftlerde partnerlerden birinin diğerine karşı daha fazla toleranslı olması olarak kullanılmıştır. Romantik çiftlerin ilişkilerinin başlaması ve sürdürülmesi için kendilerine yönelik algıları ile kendi özleri doğrultusunda, kendilerini gizlemeden ilişkilerini yaşamaları önemlidir (Eryılmaz ve Atak, 2009). Salgın döneminde partnerler bu olağanüstü durumda birbirlerine anlayış göstererek ilişkinin geleceği olabilmesi için bir temel oluşturmuştur. Bu süreçte bireylerin karşılıklı fedakârlık ve anlayış göstermeleri ilişkilerine olumlu yansımıştır. Halat (2009) araştırmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha mutlu olduklarını tespit etmiştir. Bireyin ilişki esnasındaki hatalarına rağmen partnerinin anlayışlı ve destekleyici olduğunu belirtmiştir.

5.1.5. Romantik Çiftlerin Covid-19 Pozitifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri

Yapılan analiz sonucunda romantik çiftler, covid-19 pozitif olduğu dönemde ilişkilerini sürdürmek için sabır, sadakat, anıları konuşmak, özlem, destek ve ilgi ve ölüm korkusu

stratejilerini/ davranışlarını kullandıkları görülmektedir. Covid-19 pozitif olduğu dönemde çıkan stratejilerden olan sabır gösterme, partnerlerin zorluklar karşısında daha dirençli, güçlü ve daha olumlu değerlendirme yapmalarını sağlamıştır.

Sadakat stratejisi ise covid-19 pozitif dönemde partnerlerin birbirlerine olan his ve duygulanımlarında samimiyetlerini hissederek ilişkilerinin daha da güçlenmesini sağlamıştır. Tiras ve Giesen (2000) yaptığı çalışmalarda çoğu kültürde sadakat normunun farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Yeniçeri ve Kökdemir (2006)'nın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların %19.6' sının partnerini aldattığını belirtmiştir. Conley ve arkadaşlarının (2017) çok eşlilik tanımı üzerine yaptıkları araştırmada çiftlerin birbirlerini duygusal veya cinsel ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılayamadıkları durumlarda sadakatsizlik davranışı ortaya çıkmaktadır. Araştırmamız literatür ile benzerlik göstermemektedir. Bu çalışmada bireylerin bulunduğu durum göz önüne alındığında birbirlerine daha destekçi yaklaşım sergileyerek sadakatlerini göstermektedirler.

Covid-19 pozitif dönemdeki stratejilerden biri anıları konuşmaktır. Özellikle salgın öncesindeki yaşanan anıları konuşup fotoğraflara bakmak bireylerin partnerleriyle bağlılıklarını arttırmaktadır. Salgın öncesindeki ilişkileriyle salgın dönemindeki ilişkilerini karşılaştıran katılımcılar anıların ilişkiyi daha sağlamlaştırdığını düşünmektedirler. Bazı katılımcılar geçmişte planlayıp yapamadıkları etkinlikler için pişmanlık yaşasalar da salgından sonra planladıklarını uygulamaya koymayı hedeflemektedirler.

Özlem stratejisi, covid-19 pozitif dönemde bireylerin ilişkilerini güçlendirici bir role sahiptir. Salgın öncesinde özlem duygusu yaşadıklarında bu duyguyu partnerlerine olumsuz şekilde ifade etseler de özellikle covid-19 pozitif dönemde bu duygunun önemli olduğunu düşünmektedirler.

Covid-19 pozitif dönemdeki önemli olan stratejilerden biri ise destek olma ve ilgidir. Partneri pozitif olan bireyin partnerine ilgi göstererek destek olması ilişkinin güçlenmesini sağlamıştır. Bu dönemde bireylerin partnerlerine yönelik sosyal destek kaynağı haline dönüşmüşlerdir.

Covid-19 pozitif dönemdeki diğer bir strateji ölüm korkusudur. Hastalık döneminde bireylerin fiziksel acı çekmeleri ve ölüm haberlerindeki artışlar gibi sebepler bu korkuyu tetiklerken partnerlerin birbirlerine olan davranışlarını şekillendirici bir etki yapmasına neden olabilir. Aynı zamanda ölüm korkusu partnerlerin birbirlerine bağlılıklarını da kuvvetlendirmektedir. Mikulincer, Florian ve Hirschberger, (2003); Florian, Mikulincer ve

Hirschberger (2002), yapılan araştırmalarda çiftlerin ölüm farkındalığına sahip olmaları ilişkilerinde sorumluluğu kuvvetlendirdiğini, romantik ilişkinin varlığı ise ölüm korkusunun önüne engel olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalar literatür ile benzerlik göstermektedir.

5.1.6. Romantik Çiftlerin Covid-19 Negatifken Kullandıkları İlişki Sürdürme Stratejileri

Yapılan analiz sonucunda romantik çiftler, covid-19 negatif olduğu dönemde ilişkilerini sürdürmek için güven ve ilişkinin geleceği üzerine konuşma stratejilerini/ davranışlarını kullandıkları görölmektedir. Covid-19 pozitif olduğu dönemde partnerini yanında hissetmesiyle ona karşı olan güveni artmıştır. Bu da ilişkilerinde daha tutarlı ve istikrarlı olduklarını göstermektedir. şensoy, Asıcı ve İkiz (2019) gençler üzerine yaptıkları araştırmada romantik ilişkileri sırasında partnerine güven duyuyorsa ve iyi olmak adına kendisini yönetiyorsa daha mutlu ilişki yaşarken aynı zamanda romantik ilişkisinden de daha çok haz almaktadır. Bu çalışma literatür ile benzerlik göstermektedir.

Covid-19 negatif dönemdeki bir diğer strateji ise ilişkilerin geleceği üzerine konuşmalar yapmaktır. Beliren yetişkinlik döneminde olan araştırmadaki bireyler, bulunduğu dönem gereği eş seçimini belirginleştirmeye çalışmaktadır. Partnerler ilişkilerinin geleceğiyle ilgili konuşurken daha çok evlilik hayali kurmaktadırlar. Salgın döneminin getirdiği zorluklar olsa da evlilik hayali partnerler arasındaki sorumluluk duygusunu desteklemektedir. Öner (2000)' in araştırmasında ilişki doyumu ile gelecek zaman yönelimi arasında negatif bir ilişki tespit etmiştir. Bu çalışmaya göre ilişki doyumu yüksek bireylerin geçici ilişkilerden hoşlandıkları uzun süre bağlılıklar için daha az istek duyduklarını tespit etmiştir. İlişki doyumu düşük bireylerin gelecek sorumlulukları hakkında daha fazla endişe duyduklarını ifade etmiştir. Romantik ilişkilerde doyum arttıkça gelecek zaman yöneliminin azaldığını ifade etmektedir. Sakallı ve Uğurlu, (2003) göre romantik ilişki yaşayan bireylerin gelecek zaman yönelimi sadece bireysel faktörler değil çiftlerin sosyal ve kültürel faktörlerden etkilendiğini tespit etmiştir. Araştırmamız literatür ile benzerlik göstermemektedir. Bunun nedeni olarak literatürdeki çalışmalar salgın öncesinde gerçekleşmesinden kaynaklandığı düşünölmektedir.

Bireylerin salgın öncesi dönemde kullandıkları sevgi stratejisi, romantik ilişkilerinin salgın döneminde daha sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlamıştır. Aynı zamanda sevgi stratejisi bireylerin partneri veya kendisi covid-19 pozitif olduğu dönemde daha sabırlı olmasını sağlamıştır. Bireyler sabır stratejisini kullanarak covid-19 pozitif dönemde zorluklar karşısında daha güçlü, olumlu ve dirençli değerlendirmeler yapmaktadırlar. Salgın dönemindeki romantik çiftlerin yaşadıkları iletişim kuramama zorluğu, partnerler yüz yüze görüşemediklerinden dolayı telefonla iletişim kurmak zorunda kaldıkları için telefonla iletişim bir zorluk olarak

görülmektedir ve yine salgın döneminde geliştirilen çevrim içi iletişim stratejisi salgın dönemindeki yeni normale alışırken ortaya çıkan bir strateji olarak görülmektedir. Aynı dönem içinde zorluklar yaşanırken beraberinde bu zorluğu ilişki sürdürme stratejisine dönüştürerek bireyler ilişkilerini daha sağlıklı yürütmeye çalışmaktadırlar. Yüz yüze görüşülemediği dönemde iletişim kuramama zorluğu telefonla görüntülü konuşarak çevrim içi iletişim stratejisini geliştirerek ilişkiyi güçlü tutmaya çalışmalarını sağlamıştır. Yine salgın döneminde çevrim içi ortak alanlar yaratma stratejisi, bireyler ilişkilerinde uzaktan da olsa birlikte zaman geçirebilecekleri aktiviteler bulmalarını sağlamıştır. Salgın öncesinde bireylerin partnerleriyle yaptığı sinema etkinliğini bilgisayardan ekran paylaşımı yaparak gerçekleştirmişler ve çevrim içi ortak oyunlar oynayarak bu dönemde ilişkilerini güçlendirmeye çalışmışlardır. Salgın öncesi dönemde geliştirilen ortam zaman geçirme stratejisi, salgın döneminde -özellikle karantinaların yaşandığı dönemlerde- partnerlerin duygusal paylaşımlarda bulunmalarını sağlamaktayken aynı zamanda bireylerin covid-19 pozitif olduğu dönemde partnerleriyle anıları konuşma stratejisi geliştirmesini sağladığı düşünülmektedir.

Bireylerin covid-19 pozitif olduğu dönemde yaşadıkları kaybetme korkusu zorluğu aynı dönemde ölüm korkusu stratejisinin gelişmesini sağlamıştır. Kaybetme korkusu ölüm korkusundan kaynaklanıyor olsa da bu dönemde ölüm korkusu, romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişkide davranışlarını şekillendirici bir etkiye sahiptir. Salgın öncesi dönemde geliştirilen saygı stratejisi bireylerin covid-19 pozitif olduğu dönemde geliştirdikleri sadakat stratejisini desteklemektedir. Aynı zamanda sadakat stratejisi de covid-19 negatif dönemde bireylerin geliştirdikleri güven ilişkisinin desteklenmesini sağlamaktadır. Sadakat, söz vermek partnerler arasında güven bağının oluşmasını sağlarken aynı zamanda ilişkinin güçlenmesine de katkı sağlamaktadır. Bunun sonucunda oluşan güven covid-19 negatif dönemdeki bireylerin ilişkilerini daha canlı ve dinamik tuttuğu görülmektedir. Bireylerin covid-19 negatif döneminde partnerler arasındaki güvenin, covid-19 pozitif döneminde geliştirilen destek ve ilgi stratejisi de desteklemektedirken ilginin sadece yüz yüze temas kurarak olmadığı, duygusal olarak destek vermenin de önemli olduğu görülmektedir. Bireylerin covid-19 pozitif döneminde anıları konuşma stratejisini uygulamaları, salgının zorlu koşullarında partnerlerin birbirine daha yakın hissetmelerini sağlayarak covid-19 negatif dönemde ilişkinin geleceği üzerine konuşma stratejisini de desteklemiştir. Bireyler covid-19 pozitif dönemde anılarını konuşarak, salgın öncesi dönemdeki fotoğraflarına bakarak ilişkilerinin sağlam temellere oturduğunu gözlemledikçe ilişkilerinin geleceğine yönelik umut beslemişlerdir. İlişkilerinin geleceği üzerine konuşma stratejisinin temel odağında evlilik hayali yer almaktadır. Bireyler yaşanan

zorluklara ve zor koşullara rağmen evliliklerini hızlandırdıkları görülmektedir. İlişkilerine yönelik inançlarının arttığı birbirlerine daha fazla bağlandıkları görülmektedir.

5.2.Sonuç

- Romantik çiftler salgın öncesi döneminde ilişkilerinde yaşadıkları zorlukların iletişim kuramama, ilgisizlik ve kıskançlık olduğu bulunmuştur.
- Romantik çiftlerde partnerlerden biri Covid-19 pozitif iken ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar arasında sorumlulukları aksatma ve kaybetme korkusu olduğu bulunmuştur.
- Romantik çiftlerde salgın öncesi dönemde ilişkilerini sürdürmeye yönelik olarak sevgi, saygı ve ortak zaman geçirme stratejilerini kullandıkları bulunmuştur.
- Romantik çiftlerde salgın döneminde ilişkilerini sürdürmeye yönelik olarak hayal kurma, sürpriz yapma, çevrim içi iletişim kurma, çevrimiçi ortak alanlar yaratma ve anlayış gösterme stratejilerini kullandıkları bulunmuştur.
- Romantik çiftlerde partnerlerden biri Covid-19 pozitif iken ilişkilerini sürdürmeye yönelik olarak sabır gösterme, sadakat, anıları konuşma, özlem, destek olma ve ilgi ile ölüm korkusu stratejilerini kullandıkları bulunmuştur.
- Romantik çiftlerde partnerlerden biri Covid-19 negatife döndüğünde ilişkilerini sürdürmeye yönelik olarak güven ve ilişkilerinin geleceğini konuşma stratejilerini kullandıkları bulunmuştur.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına yönelik olarak alan uygulayıcılarına, araştırmacılara ve politikacılara yönelik olarak önerilerde bulunulmuştur.

Alan Uygulayıcılarına Yönelik Öneriler

- Özellikle yakın ilişki yaşayan bireylerden biri ya da partnerlerin her ikisi salgın hastalığa yakalandığı dönemde ilişkilerini korumaya ve güçlendirmeye yönelik müdahale çalışmaları yapılabilir. Yapılacak olan müdahale çalışmalarının içeriğinde salgın hastalık döneminde alternatif iletişim kurma yöntemleri, mesafeli ilişkiler, destekleyici davranışlar, korku ve kaygı ile başa çıkma becerilere yer verilebilir.
- Olası salgın dönemlerinin yakın ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik olarak zor zamanlarda ilişki sürdürme stratejilerini/davranışlarını güçlendirerek

yakın ilişki yaşayan bireylerin risklere karşı daha güçlü kalmalarına yönelik eğitim çalışmaları yapılabilir.

- Yakın ilişkiler alanında psikolojik yardım sağlama yetisi olan alan uygulayıcılarının Covid-19 ve benzeri salgın dönemlerinde çevrimiçi platformlardan erişilebilir psikolojik destek hizmeti sunmaları ilişkilerin sağlıklı yapısını korumada etkili olacaktır.
- Salgın sonrasındaki yeni normal olarak tanımlanan yaşam koşullarında yakın ilişki yaşayan bireylerin ilişkilerini sürdürme ve iyileştirmelerini sağlayacak müdahale planlarının hazırlanması sağlıklı ilişkilerin gelişimini sağlayabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Salgın döneminde ve Covid-19 pozitif geçmişe sahip farklı örneklem gruplarında (evli çiftlerde, arkadaş ilişkileri, kardeş ilişkilerinde) ilişki sürdürme stratejilerine yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Salgın döneminde ve Covid-19 pozitif geçmişe sahip farklı örneklem gruplarında (evli çiftlerde, aileler, kardeş ilişkileri, arkadaş ilişkileri) salgın hastalıkların yakın ilişkiler üzerindeki etkileri araştırılabilir.

Politikacılara Yönelik Öneriler

- Salgın dönemlerinde (karantina süreci, partnerlerden biri ya da her ikisi Covid-19 pozitif olduğunda) romantik ilişki yaşayan bireylerin psikolojik yardım ihtiyaçlarını karşılayacak destek birimleri kurularak çevrimiçi destek sağlanabilir.
- Covid-19 ve benzer salgın dönemlerinde yakın ilişkilerin (romantik ilişki, arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri) korunmasına ve risklere karşı güçlendirilmesine yönelik olarak ulusal bir destek hizmet politikası geliştirilebilir.
- Romantik çiftlere yönelik olarak özellikle kriz dönemlerinde yapılacak müdahale çalışmalarında güven, destek, ilgi, sabır, sürprizlere yer verme, olumlu anlara ilişkin paylaşımlar yapma ve alternatif yöntemler kullanma gibi stratejilere yer verilmesi ilişkilerini koruma, sürdürme ve güçlendirmelerinde etkili olabilir.
- Covid-19 ve benzer salgın süreçlerinin uzan vadede ortaya çıkarabileceği sorunlara karşı ulusal bir eylem planı hazırlanarak olası riskler ve olumsuz etkileri azaltılabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akın, A., Süler, M., Eker, H., & Anlı, G. (2015). *Romantik ilişkilerde algılanan değişim ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. <https://doi.org/10.17360/UHPPD.2015310994>
- Alan, S. (2021). *Yeni medyanın gelişimi ve covid-19 sürecinde içerik üretimi: teknoloji haber siteleri örneği*. Doktora Tezi, Kastamonu Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 154-168. <https://doi.org/10.1007/BF02277582>
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 6, 295-315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1177/1473325007077261>
- Arnett, J.J., (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth and Society*, 29, 1-23.
- Arslan, S. (2015). *Adult attachment, stage of threat, and romantic jealousy in relation to psychopathological symptoms: importance of personal characteristics and quality of relationship*. Yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Ata, S. (2010). *Okul öncesi öğretmenlerinin bağlanma stilleri, duygusal zekâ düzeyleri ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye'de incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.

- Atak, H. & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak, H., Taştan, N., (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4):520-546 <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 204– 227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S. & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16, 209-222. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9067>
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The relationship closeness inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807. <https://doi:10.1037/0022-3514.57.5.792>
- Bilen, M. (2004). *Sağlıklı İnsan İlişkileri*. Anı Yayıncılık.
- Bippus, A. M., Boren, J. P., & Worsham, S. (2008). Social exchange orientation and conflict communication in romantic relationships. *communication research reports*, 25(3), 227–234. <https://doi.org/10.1080/08824090802237584>
- Bozkurt, V. (2020). Salgın döneminde çalışma: ekonomik kaygılar, dijitalleşme ve verimlilik. COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri, 115-136.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal Of Marriage And The Family*, No.62,964-980
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem A Yayıncılık.
- Büyükpabuşcu, H. Y, (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler: İnternetin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Canary, D. J., & Dainton, M. (2006). Maintaining relationships. In A. L. Vangelisti and D. Perlman (Eds.), *Handbook of Personal Relationships* (pp. 727-743). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.040>

- Canary, D. J. and Stafford, L. (1994). Maintaining relationship through strategic and routine interaction. In D.J. Canary and L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 3-22).
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243–267.
<https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Canary, D. J., & Yum, Y.-O. (2016). *The international encyclopedia of interpersonal communication, first edition. edited relationship maintenance strategies.*
<https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic0248>
- Canel, A. N. (2012). Aşk ve Sevgi Üzerine- Azize Nilgün Canel. *Evlilik ve Aile Hayatı*, 6–16.
https://www.academia.edu/21785530/Evlilik_ve_Aile_Hayat%C4%B1_Azize_Nilg%C3%BCn_Canel
- Carlson, W. ve Rose, A. J. (2007). The role of reciprocity in romantic relationships in middle childhood and early adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53, 262–290.
- Carroll, J. S., Willoughby, B., Badger, S., Nelson, L. J., McNamara Barry, C., & Madsen, S. D. (2007). So close, yet so far away: The impact of varying marital horizons on emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 22(3), 219-247.
<https://doi.org/10.1177/0743558407299697>
- Centers for Disease Control and Prevention (2020). *Cases, data, and surveillance. Coronavirus disease 2019 (COVID-19).*
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of adolescence*, 32(5), 1209-1223.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.01.006>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationship during adolescence. *Journal of Reserach of Adolescence*, 13, 1-24.
<https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Collins, N, Cooper, L., Albino, A and Allard, L., (2002). Psychosocial Vulnerability From Adolescence To Childhood: A Prospective Study Of Attachment Style Differences İn Relationship Functioning and Partner Choice, *Journal of Personality*, 70(6), 965-1008.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.05029>

- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.4.644>
- Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266–290). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.012>
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. ve Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14 (2), 185-207. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x>
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative Research Designs. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 236–264. <https://doi.org/10.1177/0011000006287390>
- Çevik, G.B, Atıcı, M. (2008). Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Ç.Ü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (2), 35-50.
- Dainton, M., Stafford, L., & Canary, D. J. (1994). Maintenance strategies and physical affection as predictors of love, liking, and satisfaction in marriage. *Communication Reports*, 7(2), 88–98. <https://doi.org/10.1080/08934219409367591>
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257–277. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>
- Demirtaş, A., (2004). Yakın İlişkilerde Kıskançlık (Bireysel, İlişkisel ve Durumsal İlişkiler), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, s. 84 (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). Definitions and Theoretical Perspectives on Maintaining Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 163–173. <https://doi.org/10.1177/026540759301000201>
- Doğan, A., Cebioğlu, S. (2011). *Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem*, 14 (28).

- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J., & Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 293–323. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.293>
- Duck, S. W. (1988). *Relating to others*. Open University Press.
- Durmuşoğlu, N. ve Doğru, S. (2006). Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 237-246.
- Eder, R. A., & Mangelsdorf, S. C. (1997). The emotional basis of early personality development: Implications for the emergent self-concept. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 209–240). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50010-X>
- Enestrom, M. C., & Lydon, J. E. (2021). Relationship satisfaction in the time of COVID-19: The role of shared reality in perceiving partner support for frontline health-care workers. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(8), 2330–2349. <https://doi.org/10.1177/02654075211020127>
- Erbek E., Beştepe E., Akar H., Eradamlar N., Alpkan R. L., “Evlilik Uyumu” *Düşünen Adam*; 2005, Cilt:18, Sayı:1.
- Ercan, L., & Ali Eryılmaz, J. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? Kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. In *Balikesir University The Journal of Social Sciences Institute*.
- Erden İmamoğlu, S., (2009). *Kişilerarası İlişkiler*, Yeni İnsan Yayınevi.
- Ergene, T. (2009). Psikososyal gelişim. Özbay. Y., Erkan. S. (Editörler). *Eğitim Psikolojisi*. PegemA.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*.
- Eryavuz, A., (2006). Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul ve Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

- Eryılmaz, A., & Atak H (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: Turkish experience. *International Journal of Social Science*, 4 (1), 31-38.
- Eşici, H. (2014). *Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eşici, H., & Özbay, Y. (2020). Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişki Kalitesi ile Bağlanma İlişkisinde Psikolojik İhtiyaçlar ve Zedelenmiş Otonominin Aracı Etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(26), 267–288. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitimvetoplum/873895>
- Euronews (2020, 11 Nisan) *COVID-19 salgını sonrası suç oranları düştü, aile içi şiddet artıyor*. <https://tr.euronews.com/2020/04/11/suc-oranlari-dustu-ceteler-faaliyetleri-duruyor-aile-ici-siddet-artti-koronavirus-evde-kal>
- Feiring, C., (1996), *Concepts of Romance in 15-Year-Old Adolescents*. *Journal of Research on Adolescence*.
- Fisher, J., Languilaire, J.C., Lawthom, R., Nieuwenhuis, R., Petts, R. J., Runswick-Cole, K. & Yerkes, M.A. (2020). Community, work, and family in times of COVID-19, *Community, Work & Family*, 23(3), 247-252 <https://doi.org/10.1080/13668803.2020.1756568>
- Fitzpatrick, M.A. (1987). *Marriage and verbal intimacy*. In V.J. Derlega ve J.Berg(Ed.). *Self-Disclosure: Theory, Research and Therapy*. (s.235-257).
- Furjman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*, 3-22.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *current directions in psychological science*, 11(5), 177–180. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00195>
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>

- Gaines Stanley O, "Exchange of respect-denying behaviors among malefemale friendships", Aktaran: Hendrick Clyde, Hendrick Susan and Zachilli Tammy "Respect and love in romantic relationships", *Acta De Investigacion Psicologica*, 2011, Volume:1.
- Giordano, P. G., Phelps, K. D., Manning, W. D. Ve Longmore, M. A., (2008). Adolescent academic achievement and romantic relationships. *Social Science Research*, 37, 37- 54 [https://doi.org/ 10.1016/j.ssresearch.2007.06.004](https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2007.06.004)
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Gray, M. and Steinberg, L., (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage on the Family*, 61,574-587. <https://doi.10.2307/353561>
- Gürocak, A. A. *Türkiye’de Covid-19 Salgını Sırasında Yetişkinlerin Kaygı Düzeylerinin ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Şema Özellikleri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hartup, W.W. ve Stevens, N. (1997). Friendship and adaptation in the life course, *Psychological Bulletin*, 121, 355-370. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>
- Hatun, O., Dicle, A. N. & Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Hensel, D. J., Rosenberg, M., Luetke, M., Fu, T., and Herbenick, D. (2020). Changes in solo and partnered sexual behaviors during the COVID-19 salgını: findings from a US probability survey. medRxiv [Preprint]. <https://doi.org/10.1101/2020.06.09.20125609>
- Hirschberger, G., Florian, V., & Mikulincer, M. (2002). The anxiety buffering function of close relationships: mortality salience effects on the readiness to compromise mate selection standards. *European Journal of Social Psychology*, 32(5), 609–625. <https://doi.org/10.1002/ejsp.110>
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public policy & aging report*, 27(4), 127–130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>

- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., Mason, L., Martinez, A. P., McKay, R., Stocks, T. V. A., Bennett, K. M., Karatzias, T., & Bentall, R. P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 salgınc. *BJPsych Open*, 6(6), e125. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.109>
- Jones, J. H., & Salathé, M. (2009). Early Assessment of Anxiety and Behavioral Response to Novel Swine-Origin Influenza A(H1N1). *PLoS ONE*, 4(12), e8032. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0008032>
- Kalkan, M., Hamamcı, Z. Yalçın, İ. (2015). *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık.
- Kapucu, O. (2014). Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Karakurt, G. (2001). The impact of adult attachment styles on romantic jealousy. Doctoral dissertation. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (3), 277-294.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1-15.
- Kaya, B (2020). *Salgınin Ruh Sağlığına Etkileri*. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2020(23),123-124.
- Kirkpatrick, L.A, & Davis, K.E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.
- Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2009). *Interpersonal communication and human relationships* (6th ed.). Pearson Education.
- Kofman, Y. B., & Garfin, D. R. (2020). Home is not always a haven: The domestic violence crisis amid the COVID-19 salgınc. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), 199–201. <https://doi.org/10.1037/tra0000866>
- Köknel, Ö. (1997). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Lau, A. L., Chi, I., Cummins, R. A., Lee, T. M., Chou, K. L., & Chung, L. W. (2008). The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) salgınc in Hong Kong: Effects on the

- subjective wellbeing of elderly and younger people. *Aging and mental health*, 12(6), 746-760. <https://doi.org/10.1080/13607860802380607>
- Li, Y., & Samp, J. A. (2021). The impact of the COVID-19 salginc on same-sex couples' conflict avoidance, relational quality, and mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1819–1843. <https://doi.org/10.1177/02654075211006199>
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., & Rosenberg, M. (2020). Romantic relationship conflict due to the COVID-19 salginc and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(8), 747–762. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
- Madsen, S. D., & Collins, W. A. (2011). The Salience of Adolescent Romantic Experiences for Romantic Relationship Qualities in Young Adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 21(4), 789–801. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x>
- Marston, P. J., Hecht, M. L., Manke, M. L., McDaniel, S., & Reeder, H. (1998). The subjective experience of intimacy, passion, and commitment in heterosexual loving relationships. *Personal Relationships*, 5(1), 15–30. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00157.x>
- Melanie Zimmer-Gembeck, “The Development of Romantic Relationships and Adaptations In The System of Peer Relationships”, *Journal of Adolescent Health*, 2002, 31, 216-225, s. 218. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00504-9](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00504-9)
- Miles, M.B. ve Huberman, A.M. (1994). *An expanded sourcebook qualitative data analysis*.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: from early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20, 346–374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Moss, B. F., & Schwebel, A.I. (1993). Marriage and romantic relationships: Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641–666. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.641>
- Murstein, B. I. (1970). Stimulus. value. Role: A theory of marital choice. *Journal of Marriage and Family*, 32(3), 465–481. <https://doi.org/10.2307/350113>

- Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing Features of Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Ogolsky, B.G. ve Bowers, J.R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 343–367. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407512463338>.
- Overall, N., Chang, V., Pietromonaco, P., Low, R., & Henderson, A. M. (2020). Relationship functioning during COVID-19 quarantine.
- Öner, B. (2000). Future Time Orientation and Relationships With the Opposite Sex. *The Journal of Psychology*, 134(3), 306–314. <https://doi.org/10.1080/00223980009600870>
- Öztürk. O., (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Nobel Tıp Kitapevleri, s:566-570.
- Pettijohn, T. F., Naples, G. M., & Mcdermott, L. A. (2010). Gender, College Year, and Romantic Relationship Status Differences in Embarrassment and Self Attitudes of College Students. *Individual Differences Research Wwww.Idr-Journal.Com*, 8(3), 164–170. www.idr-journal.com
- Pietromonaco, P. R., & Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72, 531–542. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000129>
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying Relationship Science to Evaluate How the COVID-19 Salgıncı May Impact Couples' Relationships. *American Psychologist*. Gelişmiş çevrimiçi yayın. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>
- Pines, A. M. (2010). *Aşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (Çev. Mercan Yurdakuler Uluengin). İletişim Yayınları
- Prager, K.J. (2000). Intimacy in personal relationships. Ğinde Clyde Hendrick ve Susan S. Hendrick (Ed.) *Closerelationships: a sourcebook*(pp. 230-242).
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Reis, H. T., & Sprecher, S. (Eds.). (2009). *Encyclopedia of human relationships*. Sage Publications.

- Rodin, J. (1987). Who is memorable to whom? A study of cognitive disgrad, *Social Cognition*, 1987, 5(2),144-165. <https://doi.org/10.1521/soco.1987.5.2.144>
- Rodrigues, A. E., Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). What predicts divorce and relationship dissolution?.
- Rotenberg, K. J., Shewchuk, V.-A., & Kimberley, T. (2001). Loneliness, Sex, Romantic Jealousy, and Powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(1), 55–79. <https://doi.org/10.1177/0265407501181003>
- Rubin, Z., Peplau, L. A., & Hill, C. T. (1981). Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments. *Sex Roles*, 7(8), 821–835. <https://doi.org/10.1007/BF00287767>
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204. <https://doi.org/10.1177/026540759301000202>
- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. (2008). Why we need interdependence theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2049-2070. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00147.x>
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How Do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes, and Gender Relate to Future Time Orientation in Romantic Relationships? *The Journal of Psychology*, 137(3), 294–303. <https://doi.org/10.1080/00223980309600615>
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi.
- Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W., & Lee, T. R. (2005). After “I Do”: The Newlywed Transition. *Marriage & Family Review*, 38(1), 45–67. https://doi.org/10.1300/J002v38n01_05
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Simon, V. A., Aikins, J. W., & Prinstein, M. J. (2008). Romantic Partner Selection and Socialization During Early Adolescence. *Child Development*, 79(6), 1676–1692. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01218.x>

- Siyez, M.D., (2014). Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim, Pegem Akademi, s.75.
- Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. Solmuş, T. (Ed.). *Romantik ilişkiler evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. (s. 1- 24). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Sorokin, Pitirim. (2005). “Özgeci Sevgi”. çev. Mehmet Harmancı. *Aşkın Anatomisi*. der. A. Krich. 229-242.Say Yayınları.
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance Strategies and Romantic Relationship Type, Gender and Relational Characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217–242. <https://doi.org/10.1177/0265407591082004>
- Sternberg RJ. Cupid’s Arrow: The Course of Love Through Time. Cambridge University Press, 1999. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sümer, N., Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), s.71–106.
- Sütçü, S. (2020). *Covid-19 ve Türk Aile Hukuku Sözleşmelerine Etkileri*.
- Şennur Tutarel-Kışlak ve Şeyma Çavuşoğlu, “Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”, *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2006, 8 (3), 9, s.61-69.
- Şensoy, G., Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2019). İlişki Doyumunun Mükemmeliyetçilik ve Güven Aracılığıyla Yordanması. *PAU Journal of Education*, 46, 230–249. <https://doi.org/10.9779/pauefd.454315>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020b). *COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66338/enfeksiyon-kontrolu-ve-izolasyon.html> (01.10.2020)
- Talevi, D., Succi, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E. vd. (2020). Mental health outcomes of the COVID-19 salgını. *Riv Psichiatri*, 55(3), 137-144.
- Tarhan, N. (2018). *Son sığınak aile*. Nesil Yayıncılık.

- Tesser, A., & Beach, S. R. H. (1998). Life events, relationship quality, and depression: An investigation of judgment discontinuity in vivo. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 36–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.36>
- Thibaut, J.W., & Kelley, H.H. (1959). *The Social Psychology of Groups* <https://doi.org/10.4324/9781315135007>
- Thornton, A., & Young-DeMarco, L. (2001). Four Decades of Trends in Attitudes Toward Family Issues in the United States: The 1960s Through the 1990s. *Journal of Marriage and Family*, 63(4), 1009–1037. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.01009.x>
- Topkara, M. (2017). *Kadın – erkek ilişkilerinin psikolojisi*. Karma Kitaplar.
- Treas, J., & Giesen, D. (2000). Sexual Infidelity Among Married and Cohabiting Americans. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 48–60. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3737.2000.00048.X>
- TÜBA (Türkiye Bilimler Akademisi). (2020). *COVID 19 Salgın Değerlendirme Raporu*. Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları.
- Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatristi Derneği. (2020). *Covid-19 (korona) virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi*. <https://www.ankara.edu.tr/wpcontent/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid19rehberi30mart2020.pdf> (12.11.2020)
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543–559. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuvey/126941>
- Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- 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*, 29(4), 549–552. <https://doi.org/10.1111/inm.12735>
- Van Lange, PAM ve Balliet, D. (2015). Karşılıklı bağımlılık teorisi. M. Mikulincer, PR Shaver, JA Simpson ve JF Dovidio (Eds.), *APA handbook of person and sosyal psikoloji, Cilt. 3. Kişilerarası ilişkiler* (s. 65-92). Amerika Psikoloji Derneği. <https://doi.org/10.1037/14344-003>

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., ve Ho, R. C. (2020). 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*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, J. and Wang, Z. (2020). Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats (SWOT) Analysis of China's Prevention and Control Strategy for the COVID-19 Epidemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2235. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072235>
- Weiser,D.A. ve Weigel,D.,J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*,89, 152- 156. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>.
- Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in Romantic Relationships and Well-Being Among Emerging Adults. *Marriage and Family Review*, 53(1), 36–47. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1195471>
- Whitehead, B. D., & Popenoe, D. (2001). Who Wants to Marry a Soul Mate? In B. D. Whitehead, & D. Popenoe (Eds.), *The State of Our Unions* (pp. 6-16). New Brunswick, NJ: Rutgers University’s National Marriage Project.
- Willi, J. (2012). *Aşk ve evlilik terapisi*. Kaknüs Yayınları.
- Williamson, H. C. (2020). Early Effects of the COVID-19 Salgını on Relationship Satisfaction and Attributions. *Psychological Science*, 31(12), 1479–1487. <https://doi.org/10.1177/0956797620972688>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S. and Yang, N. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, (26). <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>
- Yavuzer, N. (2017). Ergenlerde romantik ilişkiler açısından gelecek zaman yönelimleri ile benlik kurguları arasındaki ilişkiler. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4), 275–296. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/basbed/459072>

- Yeniçeri, Z., & Kökdemir, D. (2006). UNIVERSITY STUDENTS' PERCEPTIONS OF, AND EXPLANATIONS FOR, INFIDELITY: THE DEVELOPMENT OF THE INFIDELITY QUESTIONNAIRE (INFQ). *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(6), 639–650. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.6.639>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). *Qualitative research methods in the social sciences*. Seçkin Yayıncılık
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: Covid-19 (Koronavirüs) salgın örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 1331-1351. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43585>
- Zeidner, M., & Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it? *Personality and Individual Differences*, 44(8), 1684–1695. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2008.01.018>

EKLER

EK 1.GÖNÜLLÜ KATILIM ve BİLGİLENDİRİLMİŞ ÇİFT ONAM FORMU

Bu çalışma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisi Büşra ERTÜRK tarafından Yüksek Lisans tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın temel amacı COVID-19 salgını döneminde beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişkilerini sürdürmek ve güçlü kılmak için kullandıkları veya geliştirdikleri stratejilerini incelemektir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Anketlerde, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Görüşme esnasında ses kaydı alınacaktır. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek ve elde edilecek bilgiler bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır.

Görüşme sürecinde görüşme formlarında yer alan sorular genel olarak kişisel rahatsızlık verici nitelikte değildir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Görüşme sorularını cevaplamak yaklaşık 30 dakika sürmektedir. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya ben tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çalışma esnasında araştırmacılar tarafından ya da görüşme formunda rahatsız edici herhangi bir durum yaşanması halinde görüşmeyi sonlandırabileceğimi biliyorum ve kabul ediyorum. Görüşme esnasında ses kaydı alınacağını ve vereceğimiz bilgilerin sadece bu araştırma kapsamında kullanılmasına kendim adına kabul ediyorum.

Katılımcının Rumuzu:

Katılımcının Adı-Soyadı:

İmzası:

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

RUMUZ:

- 1) Yaşınız:
- 2) Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- 3) Eğitim Durumunuz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
- 4) Mesleğiniz:
- 5) Romantik İlişki Süreniz:
- 6) Medeni Durumunuz: Evli () Bekar () Boşanmış ()
- 7) Partnerinizle Tanışma Biçiminiz:
- 8) Partnerinizle ne sıklıkla görüşüyorsunuz? :
- 9) Partnerinizle nasıl görüşüyorsunuz? :
- 10) Partnerinizle aynı mahallede/ilçede/şehirde mi yaşıyorsunuz?:
- 11) COVID-19 partnerim geçirdi. ()
COVID-19 ben geçirdim. ()

EK 3. GÖRÜŞME FORMU

- 1) Salgından önce kullandığınız ilişkinizi sürdürmeye dönük davranışlarınız nelerdir?
- 2) Salgın başladığında veya karantina döneminde ilişkinizde ne tür zorluklar yaşadınız?
- 3) Karantina döneminde ilişkinizde yaşadığınız zorlukların üstesinden gelmek için neler yaptınız?
- 4) Kendiniz ya da partneriniz covid-19 testi pozitif olduğunda ve hastalık döneminde ilişkinizde ne tür zorluklar yaşadınız? (Ne hissettiniz, ne düşündünüz, vb.)
- 5) Kendiniz ya da partneriniz covid-19 testi pozitif olduğunda ve hastalık döneminde ilişkinizde yaşadığınız zorlukları aşmak için bireysel olarak neler yaptınız?
- 6) Kendiniz ya da partneriniz covid-19 testi pozitif olduğunda ve hastalık döneminde ilişkinizde yaşadığınız zorlukları aşmak için çift olarak neler yaptınız?
- 7) Kendiniz ya da partneriniz covid-19 testi pozitif olduğunda ve hastalık döneminde ilişkinizi güçlendirmek için bireysel olarak ne yaptınız?
- 8) Kendiniz ya da partneriniz covid-19 testi pozitif olduğunda ve hastalık döneminde ilişkinizi güçlendirmek için çift olarak ne yaptınız?
- 9) Kendiniz ya da partneriniz covid-19 hastalığını atlattıktan sonra ilişkinizde değişim oldu mu? Olduysa ne tür değişimler yaşadınız?
- 10) Covid-19 salgın sürecini genel olarak değerlendirdiğinizde ilişkinize salgının ne tür olumlu etkileri olmuştur?
- 11) Covid-19 salgın sürecini genel olarak değerlendirdiğinizde ilişkinize salgının ne tür olumsuz etkileri olmuştur?
- 12) Salgının hala devam ettiği bu dönemde ilişkinizin geleceğine ilişkin düşünceleriniz nelerdir?