

COVID-19 PANDEMİSİNDE EVLİ BİREYLERDE DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESİN İLİŞKİSEL YILMAZLIK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Dilara ÜNVER¹
Berna GÜLOĐLU²

ÖZET

Covid-19 pandemisinin yarattığı değişimler bireylerin psikolojik sağlıkları olduğu kadar aile ilişkilerini de etkilemiştir. Bu çalışmada, pandemi sürecinde evli bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve ilişkisel yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya yaşları 23-69 arasında değişen 416 evli birey (326 Kadın, 90 Erkek) katılmıştır. Veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Depresyon-Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 ve İlişkisel Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, frekans dağılımı, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis ve MANOVA istatistiksel yöntemleri kullanılarak sınanmıştır. Araştırma bulgularına göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyi cinsiyete, çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşmamaktadır. 1-3 yıldır evli olanların stres düzeyi düşüktür. Kronik hastalığı olanların anksiyete ve stres düzeyleri, pandemi nedeniyle geliri azalanların ise depresyon düzeyi daha yüksektir. Evinde kendine ayıracak mekânı olanların, belirsizliğe tahammül edebilenlerin ve evde kalmanın yorucu olmadığını belirtenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri düşüktür. İlişkisel yılmazlık toplam puanı ile partner (eşlerine yaklaşımları), aktör (eşlerinin onlara yaklaşımları) ve ortak (birliktelikleri) alt boyut puanları yüksek olanların depresyon, anksiyete ve stres düzeyi düşüktür. Pandemiler, tüm insanlığı olumsuz etkileyen ciddi bir küresel sağlık sorunudur. Bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Depresyon, Anksiyete, Stres, İlişkisel Yılmazlık, Pandemi.

¹ Bahçeşehir Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, ORCID: 0000-0001-5216-6406, dilaraunver96@gmail.com

² Bahçeşehir Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, ORCID: 0000-0003-0275-1820, bernaguloglu@gmail.com

Araştırma Makalesi/Research Article–Geliş Tarihi/Received:09/03/2021–Kabul Tarihi/Accepted: 23/04/2021

THE INVESTIGATION OF DEPRESSION, ANXIETY, STRESS AND RELATIONAL RESILIENCE IN MARRIED INDIVIDUALS THROUGHOUT COVID-19 OUTBREAK

ABSTRACT

The changes caused by the Covid-19 pandemic have impacted both the psychological health and marriage relationships of individuals. The aim of the current study was to investigate the relationship between depression, anxiety and stress and relationship resilience of married individuals during COVID-19 pandemic. 416 married individuals (326 Females, 90 Males), aged between 23 and 69, participated to the study. Demographic Information Form, Depression, Anxiety and Stress Scale-21 and Relationship Resilience Scale were used to collect the data. Frequency analysis, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis and MANOVA were utilized to analyze the data. Results indicated that there was no significant difference in depression, anxiety and stress of married individuals in terms of gender and having a children. Those who have been married for 1-3 years had a low level of stress. Those with chronic illnesses had high level of anxiety and stress, and those with reduced income due to the pandemic had high level of depression. Those who have a space to spare themselves at home, tolerate uncertainty and staying at home is not tiring had low level of depression, anxiety and stress. Those who have high level of relationship resilience in total score and subscales of actor, partner and togetherness had low level of depression, anxiety and stress. Pandemics are a serious global health problem that negatively affects all of humanity. The findings were discussed in the light of literature.

Keywords: Covid-19, Depression, Anxiety, Stress, Relational Resilience, Pandemic.

GİRİŞ

Çin’de başlayıp kısa sürede küresel bir boyut kazanan ve Dünya Sağlık Örgütü (2020) tarafından 11 Mart’ta pandemi ilan edilen Covid-19 sadece sağlık alanında değil, ekonomi üzerinde ve fiziksel mesafe ve karantina önlemleriyle günlük yaşamda benzeri görülmemiş toplumsal bir değişime yol açmıştır. Bireyler hızla değişen ekonomik ve sosyal yapıya uyum sağlamaya çalışırken; arkadaşlık, aile ve evlilik ilişkileri değişim sürecine girmektedir. Değişim her ne kadar herhangi bir ilişkinin ayrılmaz bir parçası olsa da, Covid-19 pandemisinin beklenmedik, geniş kapsamlı, belirsiz ancak yıkıcı etkisi bireylerin ilişkilerindeki değişimleri daha da hassas hale getirmektedir (Knoster ve ark., 2020).

Küresel boyutta tehlike arz eden Covid-19 pandemisi, yarattığı değişimlerle evlilik birliği ve bütünlüğü üzerinde tehdit oluşturarak evlilik için dönüm noktası olma özelliği taşıyabilir. Birey ve aile olarak günlük rutinlerdeki değişiklikler, sosyal ilişkilerin azalması, iç içe geçen roller arasında denge bulmak gibi Covid-19 kaynaklı dış etmenler çiftlerin ilişki kalitesini düşürerek; düşmanlık, geri çekilme ve daha az destek verme gibi olumsuz ikili süreçlerin yaşanmasına neden olmaktadır (Pietromonaco ve Overall, 2020). Ülkemizde 11 Mart’ta ilk vakanın görülmesinin ardından başlatılan “Evde Kal, Güvende Kal” çağrılarıyla evden çalışma düzenine geçilmesiyle birlikte çiftler iş ve ev içi rolleri arasında sıkışmıştır.

13 Mart itibarıyla okulların kapatılarak, uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte çiftler aynı mekânı iş, okul ve ev olarak kullanmak durumunda kalmıştır. Ardından gelen hafta sonu sokağa çıkma yasakları çiftlerin mekân değiştirme ve farklı etkinliklerde bulunma imkanının önüne geçmiştir. Yaşanılan bu sürecin ne kadar süreceğine ilişkin belirsizlikte evlilikler üzerindeki baskıyı arttırmaktadır. Tüm bunlara işini kaybetmeye ve sevdiklerinin hastalanması veya ölümüne ilişkin kaygılar eklenince evliliklerde sorunların yaşanması kaçınılmazdır.

Her ne kadar Hindistan'da yapılan bir çalışma, tecrit döneminde evli bireylerin bekarlara göre %40 oranında daha az kaygı belirtileri gösterdikleri saptanmış olsa da (Ahmad, Rahman ve Agarwal, 2020), Çin'de yapılan bir çalışmada, Covid-19 pandemisi sonrasında boşanma başvurularının arttığı bulunmuştur (Prasso, 2020). Yine Çin'de yapılan bir araştırmada evli bireylerin duygusal iyi oluşlarının bekarlara göre daha yüksek olsa da, evli bireylerin duygusal iyi oluşlarındaki düşmenin de bekarlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yang ve Ma, 2020). Amerika'da yapılan bir çalışmada ise, çiftlerin %34'ü Covid-19 kaynaklı olarak ilişkilerinde çatışma yaşadığını belirtmiştir (Luetke vd., 2020). Ülkemizde 5300 kişi ile yürütülen bir çalışmada (Bozkurt, 2020), işini kaybedenlerin ve geçim sıkıntısı yaşayanların yaşamayanlara göre daha çok aile içi iletişim sorunu yaşadığı görülmüştür. Katılımcıların %39'u gelecek 2 ay içerisinde temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda endişeli olduğunu ifade etmiştir. Özellikle kadınların iş hayatının eve taşınmasından sonra stres düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Kadın, iş yaşamının eve taşınmasının yanı sıra çocuk bakımı, yemek, temizlik gibi konularda yardımcı olan kişilerin desteğini kaybetmiş ve bu sorumlulukların üstesinden tek başına gelmek durumunda kalmıştır. 2.036 ebeveyn ve 2.025 çocuk ile yürütülen bir başka çalışmada (Kararımak, 2020) pandeminin anneler üzerinde daha fazla duygusal yük ve sorumluluk yarattığı tespit edilmiştir. Her dört ebeveyn den biri işini kaybetme korkusuyla daha çok stres yaşamaktadır. Duygusal desteğe sahip olan ebeveynler daha az kızgınlık ve korku yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, sosyal ilişkilerin kopması, anlam ve amaç yoksunluğu, artan sorumluluklar, işsizlik ve belirsizlik gibi unsurlar evlilikler üzerinde risk oluşturmaktadır.

Evlilik ilişkisini olumsuz olarak etkileyen pandemi gibi zorlu yaşam olayları söz konusu olduğunda ilişkisel yılmazlık gibi koruyucu faktörlerin öne çıktığı görülmektedir. Yakın ilişkilerdeki yılmazlık çiftin stresli durumlarla baş etme (Venter ve Snyders, 2009) ve ilişkinin gelişimini güçlendirecek ilişkiler içine girme yeteneği (Jordan, 2005) olarak tanımlanmaktadır. Nitekim olumsuz sonuçları olan yaşam olaylarında kimi çiftler güçlük çekerken, kimi çiftler ise zorlukların üstesinden daha kolay gelmektedir (Aydoğan, 2014). Dengeli ilişkiler kurmak, iletişim becerisi, ekonomik durumu yönetebilme, dayanıklılık, sağlık, kişilik, sosyal destek ağı, rutinler, özel günleri kutlama ve gelenekler aile yılmazlığını güçlendiren özelliklerdir (McCubbin ve McCubbin, 1988). Covid-19 döneminde bireylerin ruh sağlığı ile ilişkilerinin kalitesi arasında ilişki olduğu bulunmuştur. İlişkilerinin kalitesine göre depresyon düzeyleri %13'ten %35'e çıkmaktadır (Pieh ve ark., 2020).

1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amaçlarından biri, Covid-19 pandemi sürecinde evli olan bireylerde depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığını belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise evli bireylerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyini etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Araştırmanın son ve asıl amacı, bireyler için olduğu kadar çiftler için de beklenmedik ve olumsuz sonuçlarla ilintili olabilecek bir yaşam olayı olan Covid-19 pandemisinin çiftlerin depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisel yılmazlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1. Covid-19 pandemisinde evli olan bireylerde depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığı nedir?

2. Covid-19 pandemisinde evli olan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri çeşitli değişkenlere (cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, kronik hastalık, gelir düzeyinde değişimin olup olmaması, evinde kendine ait mekan olup olmaması) göre farklılaşmakta mıdır?

3. Covid-19 pandemisinde evli olan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri pandemi sürecini nasıl geçirdiklerine göre (ilişkimiz eskiye göre daha güçlendi, evde kalmak çok yorucu, belirsizliğe tahammül etmekte zorlanıyorum) farklılaşmakta mıdır?

4. Covid-19 pandemisinde evli olan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ilişkisel yılmazlık düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin, korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki türü mevcuttur. Korelasyon türünde, en az iki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve derecesi incelenirken; karşılaştırma türünde ise en az iki değişken arasında bağımsız değişkene göre oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişkene göre fark olup olmadığı analiz edilir (Karasar 2016).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Covid-19 pandemi sürecinde evli olan bireyler oluşturmaktadır. Evli olmayanlar bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışmanın örneklemini ise %78.4'ünü kadın (n=326) ve %21.6'sını (n=90) erkek olmak üzere 416 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 23-69 olup, yaş ortalaması 37.88'dir. Evlilik süresi 2 ay-46 yıl arasındadır. %70.0'inin (n=295) çocuğu vardır. %17.3'ünün (n=72) kendisinin, %15.9'unun (n=66) eşinin, %5.3'ünün (n=22) ise çocuğunun bir kronik hastalığı bulunmaktadır. %81.5'inin (n=339) evinde kendine vakit ayırabileceği bir alan mevcuttur.

Covid-19 pandemi sürecinde evli bireylerin %42.3'ü (n=176) evden çalışma sistemine geçtiğini, %9.9'u (n=41) işe gitmeye devam ettiğini, %12'si (n=50) ücretli izne çıkarıldığını, %4.3'ü (n=18) ücretsiz izne çıkarıldığını, %0.5'i (n=2) işten çıkarıldığını belirtmiştir. %4.1'inin (n=17) eşi ücretsiz izne çıkarılırken, %1'inin (n=4) ise işten çıkarılmıştır. %38.5'i (n=160) Covid-19 sonrasında gelir düzeyinin düştüğünü belirtmiştir. İşten çıkarılanların %8.9'u (n=37) hiç birikimi olmadığını belirtirken, %22.8'i (n=95) birimlerinin aylık masraflarını karşılamaya yetmediğini ifade etmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)

Araştırmacılar tarafından geliştirilen DBF'de, cinsiyet, yaş, evlilik süresi, kronik hastalık, gelir durumunda değişme olup olmadığı gibi soruların yanı sıra ilişkilerinin Covid-19 pandemi sürecinden nasıl etkilendiğine ilişkin sorular yer almıştır.

2.3.2. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilip Türkçeye uyarlanma çalışmaları Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından yapılan ölçek, son bir haftada bireylerin depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının ciddiyetini ve sıklığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipi 21 maddeden ve depresyon, anksiyet ve stres olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Her boyutta 7 madde olup, yüksek puan depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach alfa değerleri depresyon için .89, anksiyete için .87, stres için .90 şeklindedir. Bu çalışmada ise hesaplanan Cronbach alfa değerleri depresyon için .90, anksiyete için .89, stres için .89 olarak bulunmuştur.

2.3.3. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği (İYÖ)

Aydoğan (2014) tarafından geliştirilen 27 maddelik 7'li Likert tipi ölçek, çiftlerin güçlükler karşısında verdikleri tepkileri, güçlüklerin üstesinden gelebilme kapasitelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmekte olup; ilişkisel aktör, partner, ortak ve maneviyat olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin tamamı için hesaplanan toplam Cronbach alfa değeri .96; aktör alt boyutunun .93, partner alt boyutu .90, ortak boyutu .95, ve maneviyat alt boyutu için .86 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ise güvenilirlik için hesaplanan Cronbach alfa değerleri ölçeğin tamamı için .97, aktör alt boyutu için .95, partner alt boyutu için .94, ortak alt boyutu için .96, maneviyat alt boyutu için .89'dur.

2.4. Veri Toplanma Süreci

Araştırmada verilerinin toplanması 22 Nisan-11 Mayıs 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Veriler çevrimiçi olarak toplanmış olup, katılımcılara Bilgilendirmiş Onam çevrim içi olarak verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda; araştırmanın amacı, soruların samimi ve dürüst olarak cevaplandırılmasının önemi, bilgilerinin araştırmacılar dışında kimseye paylaşılmayacağı, araştırma katılmaktan istediği zaman geri çekilebileceği ve bireysel değerlendirmenin değil, toplu bir değerlendirmenin yapılacağı konularında bilgilere yer verilmiştir.

Bilgilendirmiş Onam'ın sonunda katılımcılara evli olup olmadıkları ve çalışmaya katılmayı kabul edip etmedikleri sorulmuştur. Evli olduğunu belirten ve “çalışmaya katılmayı kabul ediyorum” diyen katılımcılar araştırma sorularını görebilmiştir. Çalışmanın tüm aşamalarında Helsinki Deklerasyonu'nda belirtilen ilkelere bağlı kalınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların DASÖ'den aldıkları puanlara göre anksiyete derecelerinin yaygınlığını belirlemek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak sınanmış ve depresyon, anksiyete ve stresin normal dağılım göstermediği, ancak uç değer olan 8 veri atıldığından ilişkisel yılmazlık toplam puanının ve alt boyut puanlarının normal dağıldığı görülmüştür. Bu sebeple veriler, parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemleri olan Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Ayrıca bağımsız değişkene göre oluşturulan grupların birden fazla bağımlı değişkene göre farklılığını sınamak amacıyla Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. 1. tip hata yapma olasılığını azaltmak amacıyla Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve istatistiksel anlamlılık değeri .05 yerine .0125 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Evli Bireylerin, Depresyon, Anksiyete ve Stres Puanlarının Frekans Dağılımı

Araştırmada depresyon, anksiyete ve stres düzeyi yüksek olan evli bireyleri belirlemek amacıyla ortalamanın bir standart sapma üstü kesme noktası olarak kabul edilmiştir. Kesme puanın altında puan alanların düşük düzey, üstünde puan olanların ise yüksek düzey depresyon, anksiyete ve stres puanına sahip olarak nitelendirilmiştir. Bulgular, evli bireylerin %16.8'inde (n=70) depresyon, %15.9'unda (n=66) anksiyete ve %17.8'inde (n=74) stres düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Evli Bireylerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Frekans Dağılımları

Değişken	n	%
Depresyon	70	16.8
Anksiyete	66	15.9
Stres	74	17.8

3.2. Covid-19 Pandemi Sürecinde Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Mann Whitney U testi bulguları Covid-19 pandemi sürecinde evli bireylerin depresyon (U=13770,000; p>.05), anksiyete (U=13901,000; p>.05) ve stres (U=13810,000; p>.05) düzeylerinde cinsiyete göre bir fark olmadığını göstermektedir. Çocuk sahibi olup olmama durumuna göre de depresyon (U=17119.000; p>.05), anksiyete (U=16311.500; p>.05) ve stres (U=16742.000; p>.05) düzeylerinde bir fark bulunmamaktadır.

Kronik bir hastalığı olup olmamasına göre evli bireylerin depresyon (U=11230.000; p>.05) düzeyinde bir fark bulunmazken, anksiyete (U=9391.500; p<.05) ve stres (U=10508.000; p<.05) düzeylerinde farklılık olduğu saptanmıştır. Kronik hastalığı olanların anksiyete (X=250.06) ve stres (X=234.56) düzeyleri daha yüksektir. Covid-19 pandemi sonrasında aylık gelirinin değişip değişmemesine göre, evli bireylerin depresyon (U=16944.000; p<.05) düzeyinde fark varken, anksiyete (U=18608.500; p>.05) ve stres (U=18608.500; p>.05) düzeylerinde ise fark olmadığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyi azalanların depresyon (X=228.60) düzeyi gelir düzeyinde değişiklik olmayanlara göre daha yüksektir.

Evde kendine ayıracak bir mekanının olup olmamasına göre depresyon (U=10908.000; p<.05), anksiyete (U=11145.000; p<.05) ve stres (U=11049.500; p<.05) düzeyleri arasında fark vardır. Evde kendine ayıracak mekânı olduğunu belirten katılımcıların depresyon (X=202.18), anksiyete (X=202.88) ve stres (X=202.59) düzeyleri daha düşüktür. Bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	SO	ST	U	z	P
Depresyon	Kadın	326	211.26	68871.00	13770.000	-.896	.370
	Erkek	90	198.50	17865.00			
Anksiyete	Kadın	326	206.14	67202.00	13901.000	-.773	.439
	Erkek	90	217.04	19534.00			
Stres	Kadın	326	211.14	68830.50	13810.500	-.854	.393
	Erkek	90	198.95	17905.50			
Çocuk sahibi olma							
Depresyon	Yok	121	214.52	25957.00	17119.000	-.658	.511
	Var	295	206.03	60779.00			
Anksiyete	Yok	121	195.81	23692.50	16311.500	-1.401	.161
	Var	295	213.71	63043.50			
Stres	Yok	121	199.36	24123.00	16742.000	-.996	.319
	Var	295	212.25	62613.00			
Kronik Hastalık							
Depresyon	Yok	344	205.15	70570.00	11230.000	-1.250	.211
	Var	72	224.53	16166.00			
Anksiyete	Yok	344	199.80	68731.50	9391.500	-3.276	.001
	Var	72	250.06	18004.50			
Stres	Yok	344	203.05	69848.00	10508.000	-2.028	.043
	Var	72	234.56	16888.00			

		Aylık Gelir					
Depresyon	Azaldı	160	228.60	36575.00	16944.000	-2.863	.004
	Değişmedi	254	194.21	49329.00			
Anksiyete	Azaldı	160	218.20	34911.50	18608.500	-1.466	.143
	Değişmedi	254	200.76	50993.50			
Stres	Azaldı	160	218.68	34988.00	18532.500	-1.513	.130
	Değişmedi	254	200.46	50917.00			
Değişken	Evde kendine ayırabileceği mekan						
Depresyon	Yok	77	236.34	18198.00	10908.000	-2.262	.024
	Var	339	202.18	68538.00			
Anksiyete	Yok	77	233.26	17961.00	11145.000	-2.033	.042
	Var	339	202.88	68775.00			
Stres	Yok	77	234.50	18056.50	11049.500	-2.109	.035
	Var	339	202.59	68679.50			

Evli bireylerin %18.3'ü (n=76) “eşimle daha önce bilmediğimiz yönlerimizi keşfettik” cümlesine olumlu cevap vermiştir. %40.6'sı (n=169) Covid-19 pandemi sürecinde birbirlerine daha yakınlaştıklarını, %37.1'i (n=154) ilişkilerinin eskiye göre daha güçlendiğini belirtmiştir. Evli bireylerin %45'i (n=187) kendilerinin belirsizliğe tahammül etmekte zorlandıklarını, %37.7'si (n=157) ise eşinin belirsizliğe tahammül etmekte zorlandığını ifade etmiştir. Katılımcıların %47.3'ü (n=197) sürekli evde olmanın çok yorucu olduğunu, %66.9'u (n=278) eski düzene dönmek için sabırsızlandığını dile getirmiştir.

Evde kendine ayıracak bir mekanının olup olmamasına göre depresyon (U=10908.000; p<.05), anksiyete (U=11145.000; p<.05) ve stres (U=11049.500; p<.05) düzeyleri arasında fark vardır. Evde kendine ayıracak mekânı olduğunu belirten katılımcıların depresyon (X=202.18), anksiyete (X=202.88) ve stres (X=202.59) düzeyleri daha düşüktür. Evli bireylerin evlilik süresine göre depresyon (X²=6.327; p>.05) ve anksiyete (X²=6.605; p<.05) düzeylerinde farklılık olmadığı, ancak stres (X²= 9.305; p<.05) düzeyinde farklılık olduğu saptanmıştır. 11-19 yıldır evli olanlar stres düzeyi en yüksek olan gruptur (X=228.94). “Sürekli evde kalmanın çok yorucu” olup olmadığına göre depresyon (X²=20.661; p<.05), anksiyete (X²=23.197; p<.05) ve stres (X²=31.635; p<.05) düzeylerinin değiştiği bulunmuştur. Evde kalmanın yorucu olmadığını düşünenlerin depresyon (X=170.56), anksiyete (X=168.96) ve stres (X=161.09) düzeyi en düşüktür. Covid-19 pandemi sürecinde ilişkilerinin güçlenip, güçlenmeme durumuna göre evli bireylerin depresyon (X²=3.187; p>.05) düzeylerinde fark yokken, anksiyete (X²=6.014; p<.05) ve stres (X²=8.012; p<.05) düzeylerinde fark vardır. İlişkilerinin güçlendiğini söyleyenlerin anksiyete (X=190.81) ve stres (X=186.82) düzeyleri düşüktür. “Belirsizliğe tahammül etme gücüne” göre katılımcıların depresyon (X²=35.612; p<.05), anksiyete (X²=34.580; p<.05) ve stres (X²=47.987; p<.05) düzeyleri farklılaşmaktadır. Belirsizliğe tahammül edebilen bireylerin depresyon (X=162), anksiyete (X=165.31) ve stres (x=156.42) düzeyleri düşüktür. Bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Değişken	Süre	N	SO	X ²	P
Depresyon	1-3 yıl	107	192.00	6.327	.097
	4-10 yıl	111	226.43		
	11-19 yıl	105	218.03		
	20 yıl ve üzeri	93	195.32		
Anksiyete	1-3 yıl	107	187.92	6.605	.086
	4-10 yıl	111	212.54		
	11-19 yıl	105	228.92		
	20 yıl ve üzeri	93	204.30		
Stres	1-3 yıl	107	184.38	9.305	.025
	4-10 yıl	111	221.80		
	11-19 yıl	105	228.37		
	20 yıl ve üzeri	93	197.94		
Sürekli evde kalmak çok yorucu					
Depresyon	Katılmıyorum	136	170.56	20.661	.000
	Kararsız	83	220.58		
	Katılıyorum	197	229.60		
Anksiyete	Katılmıyorum	136	168.96	23.197	.000
	Kararsız	83	236.51		
	Katılıyorum	197	224.00		
Stres	Katılmıyorum	136	161.09	31.635	.000
	Kararsız	83	233.06		
	Katılıyorum	197	230.88		
Eskiye göre iletişimimiz güçlendi					
Depresyon	Katılmıyorum	124	216.01	3.187	.203
	Kararsız	138	216.98		
	Katılıyorum	154	194.85		
Anksiyete	Katılmıyorum	124	213.15	6.014	.042
	Kararsız	138	224.07		
	Katılıyorum	154	190.81		
Stres	Katılmıyorum	124	220.44	8.012	.018
	Kararsız	138	221.96		
	Katılıyorum	154	186.82		
Belirsizliğe tahammül etmekte zorlanıyorum					
Depresyon	Katılmıyorum	150	162.62	35.612	.000
	Kararsız	79	222.54		
	Katılıyorum	187	239.37		
Anksiyete	Katılmıyorum	150	165.31	34.580	.000
	Kararsız	79	212.39		
	Katılıyorum	187	241.50		
Stres	Katılmıyorum	150	156.42	47.987	.000
	Kararsız	79	216.11		
	Katılıyorum	187	247.06		

3.3. Evli Bireylerin İlişkisel Yılmazlık ve Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Uç değer olan 8 veri atıldığında bağımlı değişkenlerin normal dağılım göstermesinden dolayı bağımsız değişkene göre oluşturulan grupların birden fazla bağımlı değişkene göre farklılığının test edildiği üç ayrı Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Depresyon için Box's M istatistiği [Box's M=51.301; F(15,58333.305)=3.327; p<0.05], anksiyete için Box's M istatistiği [Box's M=51.968; F(15,51034.089)=3.364; p<0.05] ve stres için Box's M istatistiği [Box's M=74.079; F(15,66261.416)=4.811; p<0.05] her üç analiz içinde gruplararası kovaryans eşitliği varsayımının sağlanmadığını göstermektedir. Bu sebeple Pillai's Trace kullanılmıştır.

Depresyon düzeyine göre analizler incelendiğinde, İYÖ Maneviyat alt boyut puanında [Pillai's Trace=.057; F(1,407)= .291, p>.0125, η^2 =.001] bir fark olmadığı, ancak İYÖ partner alt boyut puanında [Pillai's Trace=.057; F(1,407)= 13.008, p<.0125, η^2 =.031], İYÖ aktör alt boyut puanında [Pillai's Trace=.057; F(1,407)= 8.289, p<.0125, η^2 =.020], İYÖ ortak alt boyut puanında [Pillai's Trace=.057; F(1,407)= 18.058, p<.0125, η^2 =.043] ve İYÖ toplam puanında [Pillai's Trace=.057; F(1,407)= 12.809, p<.05, η^2 =.031] farklılık olduğu saptanmıştır. Eşlerine yaklaşımı, eşlerinin onlara yaklaşımı, birliktelikleri ve toplam ilişkisel yılmazlık puanları yüksek olan evli bireylerin depresyon düzeyi düşüktür.

Anksiyete düzeyine göre ise bulgular, İYÖ Maneviyat alt boyut puanında [Pillai's Trace=.056; F(1,407)= .128, p>.0125, η^2 =.000] bir fark olmadığı, ancak İYÖ partner alt boyut puanında [Pillai's Trace=.056; F(1,407)= 13.585, p<.0125, η^2 =.032], İYÖ aktör alt boyut puanında [Pillai's Trace=.056; F(1,407)= 15.126, p<.0125, η^2 =.036], İYÖ ortak alt boyut puanında [Pillai's Trace=.056; F(1,407)= 18.794, p<.0125, η^2 =.044] ve İYÖ toplam puanında [Pillai's Trace=.056; F(1,407)= 14.639, p<.05, η^2 =.035] farklılık olduğuna işaret etmektedir. Eşlerine yaklaşımı, eşlerinin onlara yaklaşımı, birliktelikleri ve toplam ilişkisel yılmazlık puanları yüksek olan evli bireyler düşük düzey anksiyeteye sahiptir.

Stres düzeyine göre, İYÖ Maneviyat alt boyut puanında [Pillai's Trace=.076; F(1,407)= .633, p>.0125, η^2 =.000] bir fark olmadığına işaret etmektedir. Ancak İYÖ partner alt boyut puanında [Pillai's Trace=.076; F(1,407)= 23.257, p<.0125, η^2 =.054], İYÖ aktör alt boyut puanında [Pillai's Trace=.076; F(1,407)= 15.712, p<.0125, η^2 =.037], İYÖ ortak alt boyut puanında [Pillai's Trace=.076; F(1,407)= 28.883, p<.0125, η^2 =.066] ve İYÖ toplam puanında [Pillai's Trace=.076; F(1,407)= 21.835, p<.05, η^2 =.051] farklılık olduğu tespit edilmiştir. Eşlerine yaklaşımı, eşlerinin onlara yaklaşımı, birliktelikleri ve toplam ilişkisel yılmazlık puanları yüksek olan evli bireylerin stres düzeyi yüksektir. Tablo 4'te bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4: Depresyon, Anksiyete, Stres İçin İlişkisel Yılmazlık MANOVA Bulguları

Değişken	Depresyon				F (1,407)	p	η^2
	Düşük		Yüksek				
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS			
İY Maneviyat	25.64	7.86	25.09	7.58	.291	.590	.001
İY Partner	34.58	7.85	30.67	9.83	13.008	.000	.031
İY Aktör	36.32	6.19	33.87	7.63	8.289	.004	.020
İY Ortak	58.16	11.57	51.23	15.59	18.058	.000	.043
İY Toplam	155.36	27.87	141.49	35.74	12.809	.000	.031
Anksiyete							
İY Maneviyat	25.61	7.81	25.23	7.83	.128	.720	.000
İY Partner	34.60	7.70	30.48	10.51	13.585	.000	.032
İY Aktör	36.45	6.03	33.08	8.14	15.126	.000	.036
İY Ortak	58.14	11.39	50.91	16.46	18.794	.000	.044
İY Toplam	155.43	27.25	140.28	38.30	14.639	.000	.035
Stres							
İY Maneviyat	25.69	7.83	24.89	7.69	.633	.427	.002
İY Partner	34.82	7.50	29.77	10.51	23.257	.000	.054
İY Aktör	36.50	6.07	33.22	7.74	15.712	.000	.037
İY Ortak	58.50	11.16	50.04	16.12	28.883	.000	.066
İY Toplam	156.15	27.19	138.63	36.35	21.835	.000	.051

İY: İlişkisel Yılmazlık

4. TARTIŞMA

Covid-19 pandemisinin yarattığı büyüklükteki toplumsal değişimler, en yakın ilişkilerde bile belirsizliği tetikleyerek kriz ve kargaşayı hızlandırabilir ve fiziksel ve psikolojik iyi oluşu tehdit edebilir (Stanley ve Markman, 2020). Pandemi sürecinde evli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığı ile depresyon, anksiyete, stres ve ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, evli bireylerin %16.8’inde depresyon, %15.9’unda anksiyete ve %17.8’inde stres tespit edilmiştir. Covid-19 sürecinde yapılan çalışmaların incelendiği bir araştırmanın bulguları %16-28 arasında değişen bir oranda depresyon ve anksiyete, %8 oranında ise stresin en yaygın psikolojik belirtiler olduğunu göstermektedir (Rajkumar, 2020). Çin’de yapılan bir çalışmada, karantina bölgesindeki bireylerin %14.6’sında depresyon, %8.3’ünde ise anksiyete olduğu saptanmıştır (Lei vd., 2020).

Evli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin cinsiyete ve çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Evlilik süresi açısından bakıldığında ise 1-3 yıl evli olanların stres düzeyi en düşüktür. Depresyon ve anksiyete düzeyinde evlilik süresine göre bir farklılık tespit edilmemiştir. Kronik hastalığı olan evli bireylerin depresyon düzeylerinde bir farklılık bulunmazken, stres ve anksiyete düzeylerinin ise yüksek olduğu saptanmıştır. Pandemi döneminde farklı ülkelerde yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak kadınların erkeklere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösterirken (Rodriguez-Rey vd., 2020; Tee vd., 2020; Wang vd., 2020; Xiong vd., 2020), İran’da yapılan bir çalışmada erkeklerin depresyon düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Vahedian-Azimi vd., 2020).

Önceki çalışmalarda genel popülasyonda cinsiyet farkına bakılmışken, bu çalışmada evli bireylerde cinsiyet farkına bakılmış olması cinsiyete göre bir fark çıkmamasının sebebi olabilir. Evli bireylerin psikolojik sağlığında evlilik ilişkisinin kalitesi cinsiyetten daha önemli bir etken olmuş olabilir. Nitekim yapılan bir çalışmada ilişkilerinin kalitesi düşük olan çiftlerin psikolojik sağlıklarının bekarlardan daha düşük olduğu bulunmuştur (Pieh vd., 2020). Ayrıca, bekarların evlilere, çocuk sahibi olmayanların olanlara, kronik hastalığı ve sağlığı kötü olanların olmayanlara göre depresyon, anksiyete, stres ve TSSB gibi psikolojik belirtiler gösterme olasılıkları yüksektir (Tee vd., 2020; Xiong vd., 2020). İspanya’da yapılan bir araştırmada ise evli olan veya beraber yaşayan bireyler psikolojik olarak daha az etkilenmiş olsa da, eşinden ayrılmış olan bireylerin bekar ve evli olanlara göre psikolojik olarak en az etkilenen grup olduğu bulunmuştur. İlişkisi olan ama birlikte yaşamayanlar ise en fazla depresyon, anksiyete ve stres gösteren gruptur. Aynı çalışmada, 11 yaşında küçük çocuğu olanların stres ve anksiyete düzeyinin, kaç yaşında olursa olsun çocuğu olanların olmayanlara göre depresyon düzeyinin düşük olduğu görülmüştür (Rodriguez-Rey vd., 2020). Covid-19 pandemisinin ekonomi üzerinde de olumsuz etkileri söz konusudur. Katılımcıların %38.5’u (160) pandemi sonrasında gelir düzeyinde azalma olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, gelir düzeyinde azalma olanların gelir düzeyi değişmeyenlere göre depresyon düzeyinin yüksek olması, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin pandemiden daha fazla olumsuz olarak etkilendiğini gösteren araştırma bulgularıyla tutarlıdır (Gassman-Pines vd., 2020; Rodriguez-Rey vd., 2020; Xiong vd., 2020).

Evinde kendine ait bir alanı olan evli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri anlamlı derecede düşük olmasıdır. Pandemi sürecinde kamusal alan ile özel alanının birbirine karışması annelerin yıpranma düzeyini arttırmıştır (Zeybekoğlu-Akbaş ve Dursun, 2020). Çalışan anneler sorumluluklarının artmasından kaynaklı olarak erkeklere göre daha fazla zorlanmaktadır (Kararımak, 2020). Toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak ev işleri ve çocuk bakımıyla daha çok anne ilgilenmekte ve bir yandan da uzaktan çalışarak iş sorumluluğunu yerine getirmeye çalışmaktadır. Bireyler rollerinden sıyrılıp kendileri olabildikleri, kendi duygu ve düşüncelerine göz attıkları alanlara ihtiyaç duymaktadır. Özel alanına kamusal alanını almak zorunda kalan çiftler için ayrı bir mekân bu ihtiyaçlarını karşıladıkları, nefes alabildikleri bir alandır.

Pandemi sürecinde ilişkileri güçlenmiş olarak algılayan, evde kalmanın yorucu olmadığını düşünen ve belirsizliğe tahammül edebilen evli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. İlişkisel yılmazlık perspektifinden ise, eşlerine yaklaşımı, eşlerinin kendilerine yaklaşımı, birliktelikleri ve toplam ilişkisel yılmazlık puanı yüksek olan evli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Pandemi sürecinde çiftlerin ilişkisel yılmazlığının çalışıldığı bir çalışmaya rastlanmasa da, kanser (Cihan ve Aydoğan, 2020) ve engelli çocuk sahibi olma (Dalkılıç ve Güloğlu, 2016; Palancı, 2017) gibi zorlu yaşam olaylarına maruz kalan çiftlerin ruh sağlıkları üzerinde ilişkisel yılmazlığın koruyucu etkisinin olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Pandeminin yol açtığı zorluklara uyum sağlamaya çalışırken eşlerin kendi davranışlarının farkında olması ve birbirilerinin rutinlerine daha az müdahale etmesi önemlidir.

Eşlerin ikisinin de evden çalışması ve çocukların okulları gibi konular birbirlerinin hayatına bir dereceye kadar müdahaleyi kaçılmaz kılsa da, eşlerin birbirlerinin yaşamını ne kadar zorlaştırdıklarının farkında olması “yeni normal” uyumda gereklidir. Eşlerinin birbirinin duygularına dikkat ederek, eşinin öfkeli veya üzgün hissetmesinde kendi davranışlarının rolünü sorgulamak evlilik ilişkisine olumlu katkı sağlayacaktır (Knoster vd., 2020). Bireylerin ilişkisel yılmazlıklarını arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, cinsiyetin ve çocuk sahibi olup olmamanın pandemi döneminde evli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde bir rolünün olmadığı bulunmuştur. Kronik hastalık ve ekonomik koşulların bozulması ise psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Pandeminin yayılmasını önlemek amacıyla alınan önlemler kapsamında evde kalmak ve/veya evden çalışmak durumunda kalan bireyler için evlerinde kendilerine ayırabilecekleri özel alanların olması psikolojik sağlıklarını olumlu etkilemektedir. Ayrıca, pandemilerin ne zaman sonlanacağını bilinememesi gibi birçok belirsizliği içerdiği düşünüldüğünde belirsizliğe tahammül edebilen, evde kalmakta zorlanmayan bireyler psikolojik olarak daha az etkilenmektedir. İlişkisel yılmazlık ise pandemi gibi zorlu bir süreçten geçen evli bireylerin psikolojik süreçlerinde koruyucu bir role sahip olduğu görülmüştür. İlişkisel yılmazlık düzeyi yüksek olan evli bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri daha düşüktür.

Bu sonuçtan hareketle;

- Evli bireyler, kendileri için yalnız kalabilecekleri mekanlar veya zaman dilimleri yaratabilir.
- Ruh sağlığı uzmanları tarafından bireylerin belirsizliğe tahammül gücünü arttıracak çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Evli, aile ve çiftlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları ilişkisel yılmazlığı güçlendirecek çalışmalar yürütebilir.

KAYNAKÇA

- AHMAD, A., Rahman, I., & Agarwal, M. (2020). Factors influencing mental health during covid-19 outbreak: an exploratory survey among indian population. medRxiv, doi: 10.1101/2020.05.03.20081380.
- AYDOĞAN, D. (2014). Çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi) Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BOZKURT, V. (2020, 10 Mayıs). Salgının Belirsizliği Huzursuzluğu Artırdı. <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/sibel-bagci-uzun/salginin-belirsizligi-huzursuzlugu-artirdi-41501744> adresinden alınmıştır.

- CİHAN, H., & Aydoğan, D. (2020). Relational resilience as a protective factor in marital Adjustment of couples with cancer: A dyadic model. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33, 281-288.
- DALKILIÇ, M., & Güloğlu, B. (2016). Otizmlı çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumları: kaygı, ilişkiyel yılmazlık, psikolojik yardım alma tutumları değişkenleri açısından bir inceleme. *İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 29-54.
- GASSMAN-PINES, A., Oltmans-Ananat, E., & Fitz-Henley, J. (2020). Covid-19 and parent-child Psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4), e2020007294, doi: 10.1542/peds.2020-007294.
- JORDAN, J. V. (2005). Relational resilience in girls. In S. Goldstein ve R. B. Brooks (Ed.). *Handbook of resilience in children*. New York: Springer Science/Business Media.
- KARAIRMAK, Ö. (2020, 26 Haziran). Pandeminin ebeveyn ve ergenler üzerine psikolojik etkileri araştırıldı. <https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/egitim/pandeminin-ebeveyn-ve-ergenler-uzerine-psikolojik-etkileri-arastirildi/657435> adresinden alınmıştır.
- KARASAR, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- KNOSTER, K., Howard, H. A., Goodboy, A. K., & Dillow, M. R. (2020). Spousal interference and relational turbulence during the COVID-19 pandemic, *Communication Research Reports*, doi: 10.1080/08824096.2020.1841621.
- LEI, L., Huang, X., Zhang, S., Yang, J., Yang, L., & Xu, M. (2020). Comparison of prevalence and associated factors of anxiety and depression among people affected by versus people unaffected by Quarantine during the covid-19 epidemic in Southwestern China. *Medical Science Monitoring Basic Research*, 26, 1-12, doi: 10.12659/MSM.924609.
- LOVIBOND, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- LUETKE, M., Hensel, D., Herbenick, D., & Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46, 8, 747-762, doi: 10.1080/0092623X.2020.1810185.
- MCCUBBIN, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37(3), 247-254.
- PALANCI, M. (2017). Engelli çocuğa sahip anne babaların aile yılmazlığı, öznel iyi oluş ve evlilik uyumlarının psiko-sosyal yeterlikler ile yordanması. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 217-236.
- PIETROMONACO, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how Covid-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologists*, 1-14. doi: 10.1037/amp0000714.
- PIEH, C., O'Rouke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during Covid-19 lockdown. *PLoS ONE*, 15(9), e0238906, doi: 10.1371/journal.pone.0238906.

- PRASSO, S. (2020). China's divorce spike is a warning to rest of locked-down world. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-31/divorces-spike-in-china-after-coronavirus-quarantines>.
- RAJKUMAR, R. P. (2020). Covid-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 1-5.
- RODRIGUEZ-REY, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the Covid-19 pandemic among the general population in Spain. *Frontier Psychology*, 11, doi: 10.3389/fpsyg.2020.01540.
- STANLEY, S. M., & Markman, H. J. (2020). Helping couples in the shadow of COVID-19. *Family Process*, 59(3). Advance Online Publication, 937-955, doi:10.1111/famp.12575.
- TEE, M. L., Cherica, A. T., Anlacan, J. P., Aligam, K. J., Reyes, P. W., Kuruchittham, V., & Ho, R. C. (2020). Psychological impact of Covid-19 pandemic in the Philippines. *Journal of Affective Disorders*, 277, 379-391, doi: 10.1016/j.jad.2020.08.043.
- VAHEDIAN-AZIMI, A., Moayed, M. D., Rahimibashar, F., Shojaei, S., Ashtari, S., & Pourhoseingholi, M. A. (2020). Comparison of the severity of psychological distress among four groups of an Iranian population regarding Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 20 (402), doi:10.1186/s12888-020-02804-9.
- VENTER, N., & Snyders, R. (200). Resilience in intimate relationships. *New Voices in Psychology*, 5(1), 63-85.
- WANG, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & 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, doi: 10.3390/ijerph17051729.
- DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ (2020, Mart 11). Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 [Basın Bülteni]. Erişim adresi: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>.
- XIONG, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L. Chen-Li, D., Lacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. doi:10.1016/j.jad.2020.08.001.
- YANG, H., Ma, J. (2020). How an epidemic outbreak impacts happiness: Factors that worsen (vs. Protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, 289, 113045–113045. doi:10.1016/j.psy- chres.2020.113045.
- YILDIRIM, A., Boysan, M. & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance and Counseling*, 46(5), 582-595. doi: 10.1080/03069885.2018.1442558.
- ZEYBEKOĞLU-AKBAŞ, Ö., Dursun, C. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemisi sürecinde özel alanına kamusal alanı sığdıran çalışan anneler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 78-94.