



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KORONAVİRÜS
ANKSİYETESİNİN EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ

İREM KOCABAY

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KORONAVİRÜS
ANKSİYETESİNİN EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ

**İREM KOCABAY
(200134006)**

**Danışman
Prof. Dr. H. ERCAN ÖZMEN**

İSTANBUL, 2021

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu projenin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

İrem KOCABAY

İmza

TEŞEKKÜR

Bu projenin yazılmasında öğretmeyi, öğrenmeyi seven ve eğitim hayatım boyunca bana değerli bilgilerini aktarıp emek veren, benden desteğini ve yardımını esirgemeyen, saygıdeğer hocam Prof. Dr. H. Ercan Özmen'e ve eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan tüm hocalarıma,

Her koşulda yanımda olan ve desteklerini bir an olsun esirgemeyen annem, babam ve kardeőime,

Beni yürekten destekleyen, her zaman en içten sevgisiyle ve bana olan inancıyla yanımda duran, yol arkadaőım, eőime en içten teşekkürlerimi sunarım.

İrem KOCABAY

İmza

COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KORONAVİRÜS ANKSİYETESİNİN EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

İrem Kocabay

ÖZET

Bu yazıda COVID-19 pandemisinin neden olduğu koronavirüs anksiyetesinin evli bireylerde evlilik doyumunu nasıl etkilediği incelenmiş ve bununla ilgili olarak literatürde var olan araştırma sonuçları ve bilgiler paylaşılmıştır. Bu bağlamda öncelikle pandeminin ne olduğu, geçmişte yaşanan pandemiler ve insanlar üzerindeki etkileri, COVID-19 pandemisi, bulaş yolları, belirtileri, risk faktörleri ve ruh sağlığına etkilerine değinilmiştir. Daha sonra evlilik doyumu kavramından, evlilik doyumun fiziksel sağlık, depresyon ve kişilikle olan ilişkisinden bahsedilmiştir. Ardından anksiyete kavramı, kuramsal yaklaşımlar (psikanalitik, öğrenme/davranış, fizyolojik, fenomenolojik/varoluşçu, bilişsel), anksiyete bozukluklarının sınıflandırılması ve tedavi yöntemi, koronavirüs anksiyetesine değinilmiştir. Son olarak koronavirüs anksiyetesinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi literatür ışığındaki bilgilerle incelenmiştir.

Anahtar kelimeler: COVID-19 pandemisi, koronavirüs anksiyetesi, evlilik doyumu

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF CORONAVIRUS ANXIETY ON MARITAL SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS DURING THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

İrem KOCABAY

ABSTRACT

In this article, how the coronavirus anxiety caused by the COVID-19 pandemic affects marital satisfaction levels of married individuals in light of relevant literature had been reviewed. First of all, we mentioned about the definition of a pandemic, past pandemics and its effects on humans, COVID-19 pandemic, transmission routes, symptoms, risk factors and effects on mental health. Moreover, the concept of marital satisfaction and the relationship of marital satisfaction with physical health, depression and personality were mentioned. Then, the concept of anxiety, the theoretical approaches to anxiety (psychoanalytic, learning/behavioral, physiological, phenomenological/existential, cognitive), classification and treatment method of anxiety disorders and coronavirus anxiety were mentioned. Finally, the effect of coronavirus anxiety on marital satisfaction was discussed light of the literature.

Keywords: COVID-19 pandemic, coronavirus anxiety, marital satisfaction

ÖNSÖZ

Bu projenin amacı günümüzün en sarsıcı krizlerinden biri olan COVID-19 pandemisinin yarattığı koronavirüs anksiyetesinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemektir. Toplumda her alanı etkilediği gibi aile ve evlilik ilişkilerini olumsuz etkilemesi ve evlilikler üzerinde tehdit oluşturması nedeniyle bu konunun incelenmesi önemlidir. Literatürde daha önceden yapılmış çalışmalar incelenerek derlenecek ve pandemi sürecinde koronavirüs anksiyetesinin evlilik doyumu üzerinde yarattığı etkilere yönelik çözüm önerileri sunulacaktır. COVID-19 salgınının henüz bitmemiş ve yeni bir dalganın çıkıp çıkmayacağının belirsiz olması ve literatürdeki bilgilerin sınırlı olması çalışmayı zorlaştırmıştır.

Çalışma konusunun belirlenmesi ve hazırlanma sürecinde bilgisi ve deneyimiyle bana destek olan danışman hocam Prof. Dr. H. Ercan ÖZMEN'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
GİRİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
1. PANDEMİ KAVRAMI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
1.1. PANDEMİLERİN TARİHİ VE İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
1.2. COVID-19 PANDEMİSİ.....	4
1.2.1. COVID-19 Bulaş Yolları ve Belirtileri.....	5
1.2.2. COVID-19 Risk Faktörleri.....	5
1.2.3. COVID-19 Pandemisinin Etkileri	6
1.2.4. COVID-19 Pandemisinin Ruh Sağlığına Etkileri.....	7
2. EVLİLİK DOYUMU	9
2.1. EVLİLİK DOYUMU VE FİZİKSEL SAĞLIK.....	10
2.2. EVLİLİK DOYUMU VE DEPRESYON.....	11
2.3. EVLİLİK DOYUMU VE KİŞİLİK.....	12
2.4. COVID-19 PANDEMİSİNDE EVLİLİK DOYUMUNU AZALTABİLECEK FAKTÖRLER.....	13
2.4.1. Anksiyete.....	13
2.4.2. Hatalı İletişim Kalıpları.....	13
2.4.3. Psikolojik Bozukluklar.....	13
2.4.4. İş Kaybı / Maaş Kesintisi.....	14
2.4.5. Aşırı İş Yükü.....	14
3. ANKSİYETE KAVRAMI	14
3.1. ANKSİYETE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	15
3.1.1. Psikanalitik Kuram.....	15
3.1.2. Öğrenme / Davranış Kuramı.....	16
3.1.3. Fizyolojik Kuram.....	16
3.1.4. Fenomenolojik / Varoluşçu Kuram.....	17
3.1.5. Bilişsel Kuram.....	17

3.2. ANKSİYETE BOZUKLUKLARININ SINIFLANDIRILMASI VE TEDAVİ YÖNTEMİ.....	17
3.3. KORONAVİRÜS ANKSİYETESİ.....	18
3.4. KORONAVİRÜS ANKSİYETESİNİN EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	21
SONUÇ.....	25
KAYNAKÇA	28
ÖZGEÇMİŞ.....	35

GİRİŞ

COVID-19 salgını 2019 Aralık ayında ilk kez Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıktı ve kısa sürede tüm dünyaya yayılarak bir pandemiye dönüştü. Tüm dünyada salgının yayılmasını önlemek için çeşitli önlemler alındı ve günlük yaşamda büyük değişiklikler yaşandı. Yaşanan değişiklikler ve belirsizlikler bireylerin fiziksel sağlıklarını olduğu kadar psikolojik sağlıklarını da etkiledi. Depresyon, anksiyete, insomnia, intihar eğilimi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve sağlık kaygısı gibi psikolojik rahatsızlıklarda artış gözlemlendi (Lee, 2020).

İnsanlık tarihi boyunca dünyada veba, kolera, çiçek hastalığı, İspanyol gribi gibi pek çok pandemi yaşanmıştır. Dünya genelinde bu salgınlar krize neden olmuş ve pek çok insan hayatını kaybetmiştir. COVID-19 pandemisi de diğer pandemiler gibi hem insanların beden sağlığı üzerinde tehlike oluşturmakta, hem de psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan olumsuz etkilemektedir (Bilge ve Bilge, 2020; Siche, 2020).

COVID-19 pandemisinde yaşanan psikolojik problemler içerisinde en yaygın olanı anksiyete olarak görülmektedir. Anksiyete, bireylerin bir tehlike ile karşı karşıya kaldığında gösterdiği bir tepki, rahatsız edici bir duygusal durum, korkulu ya da endişeli bir ruh hali olarak tanımlanmaktadır. Koronavirüs pandemisinde yaşanan belirsizlikler, başlarda virüsle baş edebilmek için etkili bir aşı ya da ilacın bulunamamış olması, hastalığa yakalanma ve sevilen birinin kaybı gibi durumlar bireylerde koronavirüs anksiyetesine sebep olmuştur (Asıcı, Sarı ve Güngör, 2021; Duman, 2020).

COVID-19 pandemisi her alanı etkilediği gibi aile ilişkilerini ve evlilikleri de etkilemiştir. Pandeminin neden olduğu koronavirüs anksiyetesi, evli bireylerin evlilik doyumlarını olumsuz etkilemektedir (Epifani, Wisyaningrum ve Ediati, 2021; Knoster, Howard, Goodboy ve Dillow, 2020). Evlilik doyumu, bireylerin öznel olarak algıladığı mutluluk, eşler arasındaki uyum, ilişkinin kalitesi ve bunların bütün halinde iyi oluşu olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve İnanç, 2009). Koronavirüs

anksiyetesi bireylerin yaşam kalitesini ve evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir (Epifani, Wisyaningrum ve Ediati, 2021).

Bu taramada koronavirüs anksiyetesinin evli bireylerin evlilik doyumlarını nasıl etkilediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun için evlilik doyumunu, koronavirüs anksiyetesi, pandeminin evlilik doyumunu nasıl etkilediğine dair literatürden derlenen bilgiler paylaşılacaktır.

1. PANDEMİ KAVRAMI

Pandemi kelimesi, ‘pan’ (hepsi) ve ‘demos’ (halk) olmak üzere Yunancadan türetilmiştir (Honigsbaum, 2009). Pandemi, bir ülkeye ya da daha fazla kıtaya yayılan bulaşıcı bir salgın hastalığın pek çok insanı etkilemesi durumunu tanımlar. Bir başka deyişle, pandemi bir salgın hastalığın uluslararası sınırları aşır, dünya üzerinde çok geniş bir alana yayılarak çok sayıda insanı olumsuz etkilemesi olarak tanımlanabilir (Morens, Folkers ve Fauci, 2009).

Pandemiler, dünyayı hem ekonomik hem de toplumsal açıdan olumsuz etkilemesinden ve günlük yaşamı tehdit etmesinden dolayı bir kriz dönemi olarak da adlandırılmaktadır (Altun, 2020; Asıcı, Sarı, Güngör, 2021). Ciddi bir hastalığa yakalanma, bulaşıcı hastalıklar, sevilen birinin kaybı, boşanma, iş kaybı, trafik kazaları gibi durumlar kriz durumlarına örnek olarak verilebilmektedir.

Bir kriz dönemi olan pandemilerde, insanların başa çıkma mekanizmalarının bozulduğu, ciddi oranda sıkıntı yaşadıkları ve psikolojik olarak da olumsuz etkilendikleri görülmektedir. Yaşanan salgın hastalıklar, insanların başta beden sağlıkları olmak üzere günlük yaşamın diğer alanları üzerinde de tehdit oluşturduğu için oldukça önemlidir (Bilge ve Bilge, 2020; Ekiz, İlman ve Dönmez, 2020).

1.1. PANDEMİLERİN TARİHİ VE İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Dünya üzerinde, bakterilerin ya da virüslerin neden olduğu pek çok pandemi yaşanmıştır. 20 ve 21. Yüzyıl’a baktığımızda pandemilerin çoğunlukla virüs kaynaklı olduğu görülmektedir. Antibiyotiğin bulunmasıyla bakterilerin yarattığı pandemi vakalarının günümüzde oldukça azaldığı görülmektedir. Yeni koronavirüs de

başlarda salgın iken, kontrolden çıkıp tüm dünyaya yayılarak bir pandemiye dönüşmüştür. (Morens, Folkers ve Fauci; WHO, 2018).

Milattan önce 430-426 yılları arasında Atina'da görülen veba salgını tarihte kayda geçen ilk salgındı. Afrika'da Sudan'da ortaya çıkan ve Mısır'dan Libya'ya ve Akdeniz üzerinden İran ve Yunanistan'a ulaşarak bir pandemiye dönüştü. Oldukça bulaşıcı olan salgın 7 ila 9 gün içerisinde insanların ölümüne sebep oluyordu. Şiddetli öksürük, nefes almada zorluk, kusma, boğazda ve gözde kızarıklık, iltihaplanma şeklinde belirtileri olan bu salgın 100.000'den fazla can aldı (Martinez, 2017; Patel, 2019).

Milattan sonra 166-270 arasında görülen çiçek hastalığına variola virüsü neden oldu. Çiçek hastalığı ilk kez Mısır mumyalarının derisinde görüldü. Mısır'dan Roma İmparatorluğu'na ve ticaret yollarıyla dünyanın farklı bölgelerine yayılarak hem 2. Yüzyıl hem de 18. Yüzyılda bir pandemiye dönüştü. İnsandan insana bulaşarak dünyada 900 milyondan fazla insanın ölmesine neden oldu (Cunha ve Cunha, 2008; Theves, Biagini ve Crubezy, 2014; Wertheim, 2017).

Milattan sonra 542-590 yılları arasında yersinia pestis isimli bakteri hıyarcıklı vebaya (bubonic plague) neden olmuştur. Enfekte pireler tarafından ısırılmasıyla insana bulaşarak ateş, titreme, ishal ortaya çıkarır. En önemli belirtisi ise insanların derisinin siyaha dönüşmesidir. Bu nedenle Kara veba olarak da isimlendirilmiştir. Avrupa'dan Asya'ya kadar yayılarak 100 milyondan fazla insanın ölümüne sebep olmuştur (Cunha ve Cunha, 2008; Hays, 2007).

1345-1352 yılları arasında hıyarcıklı vebada olduğu gibi, yersinia pestis isimli bakteri ölümcül bir bakteriyel hastalık olan kara ölüm hastalığını ortaya çıkarmıştır. Bu salgının Doğu Asya, Çin veya Doğu Rusya'dan geldiğini ve ticaret yollarıyla yayılarak pandemiye dönüştüğü düşünülmektedir. Ortaçağ boyunca insan toplumunu çok olumsuz etkiledi ve milyonlarca insanın ölümüyle sonuçlandı (Benedictow,2011; DesOrmeaux, 2007).

Bir diğer salgın olan ve pandemiye dönüşen İspanyol gribi'nin ise 1917'de Çin'den çıkıp yayıldığı konusunda görüşler vardır. Oldukça bulaşıcı olan hastalığın belirtileri akut solunum sıkıntısı, ağızdan gelen şiddetli kanama ve deride morarma şeklindedir. Bağışıklık sistemini çökerten bir hastalıktır. Dünya çapında 100 milyondan fazla insanın ölümüne sebep olmuştur. Covid-19'da olduğu gibi

karantina, izolasyon ve maske kullanımı gibi önlemler alınmıştır (Breitnauer, 2020; Gewalt, 2007; Kolata, 2001).

1957-1958 yılları arasında Çin'in Yunnan eyaletinde ortaya çıkan Asya gribi, Hong-Kong, Japonya ve Singapur'a yayılmış olup ardından tüm dünyaya yayılarak bir pandemiye dönüşmüştür. Hong-Kong gribi ise 1968 yılında ortaya çıktı ve Asya, Avrupa ve ABD'ye yayıldı. Yayılmasında ticaret yollarının etkili olduğu ve virüsün hayvanlardan insanlara sıçradığı düşünülmektedir. Bu salgın 2 milyondan fazla insanın ölümüne yol açmış, dünya çapında hem sosyal hem de ekonomik sorunlara neden olmuştur. Daha sonra geliştirilen aşı ile dünya bu virüsü yenmiştir (Jester, Uyeki ve Jerginan, 2020; Lina, 2008; Taubenberger ve Morens, 2010; Yoneyama ve Krisnamoorthy, 2010).

2009-2010 yılları arasında ise Domuz gribi ya da Meksika gribi ortaya çıktı ve haftalar içerisinde otuzdan fazla ülkeye yayıldı. Oldukça bulaşıcı bir solunum yolu enfeksiyonu olan Domuz gribinin ölüm oranı yüksekti ve büyük sosyo-ekonomik krizlere neden oldu (Gangurde ve ark., 2011; Sencer, 2011).

1.2. COVID-19 PANDEMİSİ

2019'un Aralık ayında ise Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde şüpheli vakalarla ortaya çıkan, hızlı bir şekilde yayılan ve küresel çapta pek çok ölüme neden olan yeni tip bir koronavirüs (COVID-19) tüm dünyayı etkisi altına alarak önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Asıcı ve ark., 2021; Bayülgen, Bayülgen, Yeşil ve Türksever, 2021; Ekiz ve ark., 2020; Şayık, Yiğit, Açıkgöz, Çolak ve Mumcu, 2021). COVID-19, bir virüs grubu olan koronavirüslerin neden olduğu, etyolojisi belli olmayan ve insanlarda zatüre belirtileri gösteren viral bir hastalıktır (Altun, 2020; Şayık ve ark., 2021). Koronavirüsler, tek zincirli ve zarflı, çok hızlı bir şekilde mutasyona uğrayabilen RNA virüsleri olarak tanımlanmakta ve mutasyona uğrayan koronavirüslerin yeni bir alt tipi COVID-19 olarak adlandırılmaktadır (Akkuzu ve ark., 2020; Atay, Dinçer, Yarkaç ve Öncü, 2020).

Koronavirüsler, insanlarda ve hayvanlarda önemli hastalıklara yol açan bir virüs grubu olmakla birlikte özellikle solunum sistemini etkilemektedir (Akkuzu ve ark., 2020; Artan, Atak, Karaman ve Cebeci, 2020). Koronavirüslerin, soğuk

algınlığı gibi hafif alt türünden, Orta Doğu Solunum Sendromu (Middle East Respiratory Syndrome, MERS) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) gibi daha ağır ve insan sağlığını ciddi düzeyde tehdit eden alt türleri vardır (Akkuzu ve ark., 2020; Artan, Atak, Karaman ve Cebeci, 2020; Ekiz ve ark., 2020). COVID-19, özellikle SARS virüsü ile benzerliğinden dolayı, SARS-CoV-2 (Ağır Akut Solunum Sendromu Koronavirüs 2) olarak da isimlendirilmiştir (Altun, 2020; Atay ve ark., 2020).

1.2.1. COVID- 19 Bulaş Yolları Ve Belirtileri

Tüm dünyada, COVID-19 hızlı bir şekilde yayılmış ve vaka sayıları artmıştır. Bu nedenle koronavirüs salgınının klinik ve epidemiyolojik özelliklerini incelemek amacıyla araştırmalara başlanmıştır. Literatür incelendiğinde, kuluçka süresi 2-14 gün arasında ve ateş, kuru öksürük, halsizlik en sık görülen belirtiler arasındadır. Bununla birlikte bazı vakalarda, şiddetli baş ağrısı, balgam üretiminde artış, nefes alıp verme zorluğu, ağızdan kan gelmesi gibi semptomlar eşlik edebilmektedir. Şiddetli vakalarda ise, akut solunum sorunu, organ yetmezliği, pulmoner ödem, yüksek düzeyde pnömoni belirtileri gözlenebilmektedir. Bulaş ve enfekte oranları incelendiğinde ise oldukça yüksek olduğu görülmüş ve öksürme, hapşırma, oral ve nazal göz mukozalarıyla temas ve tükürükle bulaşabildiği görülmüştür (Akkuzu ve ark., 2020; Atay ve ark., 2020).

1.2.2. COVID-19 Risk Faktörleri

Risk faktörleri ile ilgili alan yazın incelendiğinde, artan yaş ve altta yatan sağlık koşullarının riski arttırdığına dair bir genelleme mevcuttur. Daha detaylı incelendiğinde ise, 40-60 yaş ve üstü olmak, sigara kullanımı, diyabet, solunum yolu hastalıkları, kardiyovasküler, hipertansiyon ya da kanser gibi altta yatan sağlık sorunlarının varlığı COVID-19 kaynaklı ölüm riskini arttırmaktadır (Jordan, Adab ve Cheng, 2020; Rod, Oviedo-Trespalacios, ve Cortes-Ramirez, 2020; Wu ve McGoogan, 2020). Başka bir çalışmada ise, obezite yüksek ölüm riski ile ilişkilendirilmiştir (Huang ve ark., 2020). Ayrıca İtalya'da yapılan bir çalışmada

erkeklerin kadınlara göre daha yüksek risk taşıdığı sonucu bulunmuştur (Livingston ve Bucher, 2020).

1.2.3. COVID- 19 Pandemisinin Etkileri

COVID-19 salgını geçmişteki pandemilerde olduğu gibi, insanlar arasındaki etkileşimi ve sosyalleşmeyi olumsuz etkilemiştir. Dünyanın her yerinde yetkili kişiler ve kurumlar tarafından virüsün yayılmasını engellemek için karantina ve sosyal mesafe gibi uygulamalar getirilmiştir. Bu tür önlemlerle, insanların çoğunlukta bulunduğu yerler olan spor salonları, sinemalar, konserler, restoranlar ve eğlence mekanları gibi yerlere erişim sınırlandırılmıştır (Asıcı ve ark., 2021).

COVID-19'un bir diğer etkisi de teknolojik alandadır. Karantinada kalan insanlar kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için sıklıkla bilgisayar, telefon ve interneti kullandılar. Amazon, Google, Facebook, Skype, Zoom ve Microsoft gibi her zaman var olan uygulamalara olan rağbet arttı. Teknoloji günlük hayatımızda şimdiye kadar olmadığı şekilde baskın hale geldi (Kaur, Sahdey, Chaturvedi ve Rajawat, 2020; Sheerman, Marston, Musselwhite ve Morgan, 2020).

Dini açıdan da insanları etkileyen COVID-19 nedeniyle insanların toplu halde bulunduğu cami ve kilise gibi ibadet yerlerine girişler sınırlandırıldı. İtalya, Roma, Suudi Arabistan, İsrail, Mekke, Kudüs gibi pek çok ülke kutsal dini mekanlara ziyaretleri durdurdu. Dini kurumlar mesajlarını halka iletebilmek için teknoloji ve interneti kullanmaya başladı (Quadri, 2020).

Pandemi sırasında önemli verileri paylaşmak için sosyal medya çok sık kullanıldı ve kullanılmaya devam etmektedir. COVID-19 ile ilgili gelişmeleri hızlı ve aktif bir şekilde takip edebilmek için en yaygın kullanılan alanlardan biri haline geldi. Sosyal medyanın, duyuruları hızlı bir şekilde takip etmek, sağlıkla ilgili bilgileri edinmek, infografikleri önemli noktalarıyla daha iyi anlamak, devletin kriz yönetimi ile ilgili çıkardığı kararları takip etmek gibi pek çok olumlu yanları vardır. Öte yandan, kontrol edilemeyen çok fazla yanlış bilgi ya da manipüle edilmiş içerik, doğrulanmamış veriler insanlarda paniğe neden olmuştur (Venagas-Vera, Colbert ve Lerma, 2020).

Pandemi döneminde ülkelerin ekonomisi de olumsuz etkilendi. Ekonomik kriz, küçük ve orta işletmelerin kapanmasına neden oldu. Şirketler küçültmeye gitti ve kuaförler, restoranlar, kafeler, turizm işletmecileri gibi küçük ve orta sınıf işletmeler pandemi sürecinden oldukça olumsuz etkilenen işletmelerdir (Kayabaşı, 2020). Tüm bunlar dünya genelinde küresel bir ekonomik sorun yaratmış, işsizlik ve iş kayıpları artmıştır. Bu durum işsiz kalan bireylerde intihar riskini arttırmış; depresyon ve anksiyete gibi psikolojik problemlere yol açmıştır (Pompili ve ark. 2021).

COVID-19'un etkilediği bir diğer alan ise eğitim sektörüdür. Uzaktan eğitim sistemine geçilerek eğitimler online olarak verilmeye başlanmıştır. Öğrenciler, veliler, öğretmenler dijitalleşme sürecine ayak uydurmak zorunda kalmışlardır (Kırmızıgül, 2020).

Son olarak, salgınına yönelik başlarda etkili bir tedavi yönteminin ya da aşının bulunması belirsizliğe neden olmuştur. Yeni bir dalganın çıkıp çıkmayacağını bilinememesi ve gelecek hakkındaki belirsizlikler pek çok insanda anksiyetenin artmasına sebep olmuş ve insanlar olumsuz etkilenmiştir. Araştırmalar, belirsizlik arttıkça koronavirüs anksiyetesinin arttığını göstermektedir (Duman, 2020).

1.2.4. COVID-19 Pandemisinin Ruh Sağlığına Etkileri

COVID-19 pandemisi bireyleri çoğu alanda etkilediği gibi ruhsal sağlıklarını da olumsuz etkilemiştir. Dünya genelinde COVID-19 bulaşma korkusu daha önce psikolojik problem yaşamayan bireylerde bile depresyon, stres ve anksiyete gibi psikiyatrik semptomların gelişimini kolaylaştırmıştır (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa ve Benedek, 2020). Çin'de 194 şehirden 1210 kişinin katılımıyla gerçekleşen bir araştırmada, katılımcıların %29'u orta ila şiddetli arası anksiyete belirtileri bildirirken; %17'si orta ila şiddetli depresyon belirtileri bildirmiştir (Wang ve ark., 2020).

İnsanlarda hastalığın yayılımı açısından diğer insanlara karşı şüpheyle yaklaşma, hastalığı ağır geçirme ya da çaresizce ölme korkuları gelişebilmektedir. Pandemi insanlarda birbirini suçlama, daha saldırgan davranışlar sergileme, duygusal

ve davranışsal sorunlara yol açabilmektedir. Bu kriz döneminde yaşanan iş kaybı ve işsizlik gibi problemler de ruhsal sorunların gelişimini tetiklemektedir. Test sonucunu bekleme, aileden birinin kaybı gibi durumlarda bireyler üzerinde endişe ve strese yol açmaktadır. COVID-19'un sürekli haber kanallarında yer alması ve sosyal medyadaki yanlış bilgiler de insanlarda endişe ve korkuya sebep olmaktadır. Araştırmalar, COVID-19 ile ilgili haberlere günde iki saatten fazla zaman harcamanın, bireylerde depresyon ve anksiyeteye sebep olduğunu ileri sürmektedir. Bununla birlikte günde üç veya üç saatten fazla zaman geçirenlerde ise, yaygın anksiyete bozukluğu belirtileri gözlenmektedir (Kahowl ve Nordt, 2020; Ho, Chee ve Ho, 2020; Hossain ve ark., 2020).

COVID-19 pandemisinin ruh sağlığını etkilemesinde yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu gibi sosyodemografik değişkenlerin etkili olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni açısından bakıldığında, COVID-19 pandemisinin psikolojik problemler açısından genç insanları yaşlılara göre daha çok etkilediği görülmektedir. Gençlerin yaşlılara göre daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresif belirtilere sahip olduğu ileri sürülmektedir. 40 yaş altındaki bireylerde, 40 yaş üstündeki bireylere göre daha yüksek düzeyde anksiyete belirtileri gözlenmektedir. Bununla birlikte yaşlı bireylerin daha fazla psikolojik sorun yaşadığına dair farklı araştırma sonuçları da mevcuttur (Hossain ve ark., 2020).

Cinsiyet değişkeni açısından literatür incelendiğinde, pandemide kadınların erkeklere göre daha fazla psikolojik problem yaşadığı görülmektedir. Kadınlarda anksiyete ve depresif belirtilerin görülme olasılığının daha yüksek olduğu ileri sürülmektedir. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre daha fazla algılanan çaresizlik yaşadıkları belirtilmektedir. Ayrıca, pandemide yaşanan uyku sorunlarının kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (Hossain ve ark., 2020; Reizer, Koslowsky ve Geffen, 2020).

Medeni durum açısından bakıldığında, araştırmalar evlilerin bekarlara göre daha az psikolojik problem yaşadıklarını göstermektedir. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında ise, düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin zihinsel sağlıklarının daha kötü durumda olduğu görülmekte; daha fazla depresif ve anksiyete belirtileri görülmektedir. Bu durum eğitimin koruyucu yanlarının olabileceğini göstermektedir.

Öte yandan, akademik stresin pandemide ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğini savunan araştırmalar da mevcuttur. Gelir durumu açısından bakıldığında ise, düşük gelir yüksek psikolojik problemlerle ilişkili bulunmuştur (Hossain ve ark., 2020).

2. EVLİLİK DOYUMU

Sosyal bir kurum olan evlilik kişiler arası ilişkiler içerisinde en önemlisidir. Evlilik, insanların verdiği en ciddi kararlardan biri olan eş seçimi ile başlamaktadır. Evlilik, yasal olarak cinsel ilişkiye izin veren, karı-koca arasında bağıllığı arttıran ve çocuk sahibi olma ve yetiştirme açısından bir aile kurmanın temelini oluşturur (Fisman, Iyengar, Kamenica ve Simonson, 2006; Ponzetti ve Mutch, 2006; Stutzer ve Frey, 2006). Geçmişte evlilikleri değerlendirmek için, evlilik başarısı, evlilik mutluluğu, evlilik istikrarı, evlilik kalitesi, evlilik uyumu ve evlilik doyumunu gibi bir çok kavram kullanılmıştır. Bu kavramlar birbiriyle örtüşmekle birlikte kafa karışıklığına sebep olmaktadır (Bradbury ve Fincham, 2000; Sternberg ve Hojjat, 1997).

Evlilik doyumunu, evliliklerin kalitesini ve istikrarını güçlü bir şekilde etkileyen önemli faktörler arasındadır. Bir kişinin evliliğinden ne ölçüde keyif aldığını tanımlamak için kullanılan bir kavramdır ve iyi ve kaliteli bir ilişki sağlanmasında evliliğin temel yapı taşı olarak görülmektedir. Evlilik doyumunu yüksek olan evli çiftlerin daha mutlu, yakın, keyifli, birbirlerine karşı destek ve anlayışlı, sorunları çözmeye daha başarılı oldukları savunulmaktadır. Evlilikten alınan doyum arttıkça evlilik başarısı da artmaktadır. Bu nedenle hangi değişkenlerin evlilik başarısını etkilediğini anlayabilmek için evlilik doyumuyla bağlantılı değişkenleri incelemek önemlidir.

Evlilik doyumununun yaş, gelir ve eğitim düzeyi, inanç, kişilik, iletişim becerileri, cinsel ilişki gibi sosyo-demografik değişkenlerden ve psikolojik faktörlerden etkilendiği öne sürülmektedir. Bu faktörlerin farklı ya da düşük olması evlilik doyumunu düşürmektedir (Ashdown, Hackathorn ve Clark, 2011; Greef ve Bruyne, 2000; Harris ve Kumar, 2011; Zakhirehdari, Navabinejad ve Koraei, 2019).

Literatür incelendiğinde, evli çiftlerin yaklaşık %50'si boşanmakta ve bu boşanmaların çoğu evliliğin ilk yıllarında gerçekleşmektedir. Evli kişilerin sadece

üçte biri çok mutlu olduğunu bildirmektedir. Araştırmalara göre evlilikte yaşanan zor dönemler bireyleri sıkıntıya sokmakta ve psikiyatrik semptom geliştirmelerine neden olabilmektedir. Evlilikte yaşanan sıkıntılar daha yüksek düzeyde depresyon ve anksiyeteye sebep olmakta ve birliktelik çocuklu aileleri daha olumsuz etkilemektedir. Evlilik doyumunu anlamak ve etkili müdahale stratejilerini bilmek evliliklerinde sıkıntı yaşayan çiftlere nasıl yaklaşılacağını belirleyebilmek açısından önemlidir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Rossier, Rigozzi, Charvoz ve Bodenmann, 2006; Snyder, Heyman ve Hayness, 2005).

Evlilik doyumunu hem olumlu hem de olumsuz genel ve özel sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar yüksek düzeyde evlilik doyumunun, genel fiziksel sağlığı iyi yönde etkilediğini, ölüm oranını azalttığını, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sorunlarına yönelik riski düşürdüğünü göstermektedir. Evlilikte yaşanan sıkıntılar sağlıkla ilgili riskleri arttırabilirken, evlilikte yaşanan mutluluk bu durumun tersini yaratabilmektedir (Chekroud ve ark., 2018; Lee ve ark., 2012; Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001).

Evlilik doyumunu eşlerin fiziksel sağlığını iyi ya da kötü yönde etkileyebildiği gibi, ruh sağlığı da evlilik doyumunu aynı şekilde etkileyebilmektedir. Depresyonu olan bireylerin evlilik doyumunun da düşük olduğu sonucu bulunmuştur (Kiecolt-Glaser ve Wilson, 2017; Kronmüller ve ark., 2011).

Karney ve Bradbury (1995), evlilik doyumunun çiftler arasında farklılık göstermesini üç değişken ile açıkladılar. Bunlar

1. Kalıcı Kırılğanlıklar
2. Stresli Olaylar
3. Uyum Sağlayıcı Süreçler

Buna göre evli çiftler aynı kalıcı kırılğanlıkları (örneğin depresyon) ve stresli olayları (örneğin iş kaybı) yaşamışlarsa uyum süreçlerine bağlı olarak farklı sonuçlara sahip olabilirler ve daha etkili uyum süreci daha yüksek evlilik doyumuna yol açmaktadır.

2.1. EVLİLİK DOYUMU VE FİZİKSEL SAĞLIK

Evlilik doyumunu ve fiziksel sağlığın birbiriyle ilişkili olduğunu yapılan araştırmalar göstermektedir. Genel olarak evli insanların, evli olmayanlara göre daha

iyi fiziksel sağlığa sahip oldukları sonucu bulunmakla birlikte evlilik doyumu yüksek olduğunda ileri yetişkinlik döneminde bile fiziksel sağlığın olumlu etkilendiği görülmüştür. Evlilik kalitesi ve doyumu yüksek olan eşlerin daha duşuk ölüm riski yaşadıkları ve olası çatışmalarda daha duşuk kardiyovasküler yanıtta sahip oldukları görülmüştür.

Evlilikle ve sağlıkla ilgili literatür incelendiğinde, duşuk evlilik doyumunun kardiyovasküler, endokrin ve bağışıklık fonksiyonlarını olumsuz etkilediği sonucu bulunmuştur. Evli bireylerde, yaş, cinsiyet, eğitim gibi sosyodemografik değişkenler ve depresyon belirtileri evlilik doyumunu etkilemektedir. Eşlerin olumsuz davranışları ve evliliğin kalitesinin duşuk olması daha fazla fiziksel semptom, daha fazla kronik sağlık sorunu ve daha fazla sakatlığa sebep olmaktadır (Bookwala, 2005; Choi, Yorgason ve Johnson, 2016; Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014).

2.2. EVLİLİK DOYUMU VE DEPRESYON

Araştırmalar evlilik doyumunu ve depresyonun da birbirleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Günlük yaşamda önemli bir ilgi kaybı ve uyku, yeme, bilişsel değişiklikler yaşanması olarak tanımlanan depresyon, dünyada en yaygın psikiyatrik bozukluklardan bir tanesidir. Araştırmalara göre depresif bireylerin yarısından az bir kısmı tedavi aramakta ve tedavi görenlerin önemli bir kısmı ise tedavi sürecine devam etmeyebilmektedir (Birnbaum ve ark., 2010; Greenberg ve ark., 2015; Kessler, Merikangas ve Wang, 2008).

Yapılan araştırmalara göre, yüksek depresyon puanı olan bireylerin evlilik doyumunu puanları ve evlilik kalitesi puanları duşuktur. Majör Depresif Bozukluğu olan bireylerde ise evlilik doyumunu önemli olude duşuk bulunmuştur (Bradford ve ark., 2014; Crane ve ark., 2013).

Eşlerin duşuk empati becerisi ve birbirine yönelik eleştirilerle tepki vermesi duşuk evlilik doyumuna sebep olmaktadır. Aşırını eleştiri gibi yüksek düşeyde duygu ifadesinin olduğu evliliklerin yarısından fazlasının mutsuz olduğu ya da ayrılıkla sonlandığı bulunmuştur (Kronmüller ve ark., 2011).

2.3. EVLİLİK DOYUMU VE KİŞİLİK

Evlilik doyumu, bireylerin kişilik özellikleriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kişilik özelliklerinin sadece evlilik doyumunu değil, yaşam memnuniyetini de etkilediği görülmektedir (Sayehmiri, Kareem, Abdi, Dalvand ve Gheshlagh, 2020).

Kişiliği tanımlayabilmek için araştırmacılar pek çok yaklaşım geliştirmişlerdir. Birçok farklı kişilik özelliği tanımlanmış olsa da, genel olarak beş faktör kişilik modeli evrensel yapıyı en iyi temsil ettiği için en çok tercih edilendir. Büyük Beşli olarak da adlandırılan bu model nevroitiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk, sorumluluk olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır (McCrae ve John, 1992; Shiota ve Levenson, 2007).

İlk boyut olan nevroitiklik, kişinin kaygı, düşmanlık, dürtüsellik, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi duyguları deneyimleme eğilimini ifade etmektedir. İkinci boyut dışadönüklük ise olumlu, iddialı ve girişkenliği gösterir. Üçüncü boyut açıklık ise merak, sanatı sevmeye ve bilgeliğe ilgiye sahiptir. Dördüncü boyut uyumluluk, nezaket, empati, cömertlik ve fedakarlık gibi özellikleri gösterir. Son boyut olan beşinci boyut ise sorumluluktur. Bu boyut ise güvenilirlik, öz disiplin ve başarı odaklılık gibi özellikleri göstermektedir.

Evlilik doyumunun, nevroitiklik, uyumluluk ve sorumluluk boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, nevroitikliğin evlilik doyumunun en güçlü kişilik yordayıcısı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmalar, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk gibi kişilik özelliklerinin de evlilik doyumunda istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir yönde etki gösterdiğini öne sürmektedir. Yapılan bir boylamsal araştırmada, nevroitiklik düzeyi yüksek olan evli bireylerde, bir yıl sonra düşük düzeyde evlilik doyumunu tespit edilmiştir. Nevrotikliği yüksek bireylerin, üzüntü, öfke, kendinden memnuniyetsizlik gibi duygular yaşamaları ve olumsuz yaşam olaylarına daha çok odaklanması yaşam kalitesini de düşürmektedir (Fisher ve McNulty, 2008; Sayehmiri ve ark., 2020).

Evlilikler kimi zaman bireyleri ortak noktada buluşmaya ve birbirlerine uyum sağlamaya zorunlu kılar. Olumlu ya da olumsuz genellikle kişilik özelliklerinde de değişime yol açabilir. Kişilik özellikleri değişsin ya da değişmesin, araştırmalar

benzer kişilik özelliklerine sahip bireylerin evlilik doyumunun daha düşük olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar farklı kişilik özelliklerine sahip evli bireylerin daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğunu öne sürmektedir. 12 yıllık süre ile yapılan bir çalışmada kişilik benzerliği ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Shiota ve Levenson, 2007; Lavner ve ark., 2018).

2.4. COVID-19 PANDEMİSİNDE EVLİLİK DOYUMUNU AZALTABİLECEK FAKTÖRLER

2.4.1. Anksiyete

Evli çiftlerin büyük bir kısmı COVID-19 hastalığına yakalanma ve birbirlerine bulaştırma konusunda aşırı endişe yaşamakta ve suçluluk duymaktadır. Aynı zamanda gelecek ile ilgili belirsizlikler pek çok insanda stres ve anksiyeteye sebep olmaktadır. Bazı bireyler yer değiştirme savunma mekanizmasını kullanarak pandemiyle ilgili stresörlerin neden olduğu olumsuz duyguları daha az tehdit uyandıran eşlerine aktarmaktadır. Bu durum evlilikte sorunlara yol açmakta ve evlilik doyumunu azaltmaktadır.

2.4.2. Hatalı İletişim Kalıpları

Çiftlerin birbirleriyle kurdukları iletişim biçimi sağlıklı olduğunda bu durum evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir. Birbirlerine karşı saygısız ve yanlış kelime kullanımı, yüksek ses tonuyla konuşma ve beden dilini kullanmama gibi durumlar hatalı ve eksik iletişime neden olmaktadır.

2.4.3. Psikolojik Bozukluklar

Eşlerden birinin ya da her ikisinin herhangi bir psikolojik bozukluğu var ise, pandemi döneminde yaşanan stres ve anksiyete mevcut bozukluğun şiddetini arttırabilmektedir. Bu durum evlilik kalitesini ve evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir.

2.4.4. İş Kaybı / Maaş Kesintisi

Pandeminin neden olduğu ekonomik sıkıntılar, işten çıkarılma ya da maaş kesintisi gibi durumlar pek çok insanda anksiyete yaratmaktadır. Bireylerin, bu konuda yaşadığı stresi ve endişeyi eşlerine yansıtması evlilik ilişkilerinde soruna yol açmakta ve evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir.

2.4.5. Aşırı İş Yükü

Pandemide eve kapanmak durumunda kalan ve home office çalışan çiftlerin evde olan sorumlulukları artmış; hem işle hem de evdeki işlerle uğraşmaları gerekmiştir. Özellikle çocuk sahibi olan kadınların ebeveynlik sorumlulukları artmış ve iş yükü çoğalmıştır. Aşırı iş yükünün bireylerde stres, öfke ve kaygı yarattığı; evlilikteki çatışmaları arttırarak evlilik doyumunu azalttığı görülmektedir (Maiti, Singh, Innamuri ve Hasija, 2020).

3. ANKSİYETE KAVRAMI

Anksiyete, nesnesi belli olmayan bir tehdit karşısında korkma ve felaket beklentisi içinde olma olarak tanımlanan stres temelli bir duygulanım şeklidir (Bölükbaş, Karabulut ve Özer, 1998; Karadeniz, Tarhan, Yanikkerem, Dedeli ve Kahraman, 2008; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Diğer bir ifade ile anksiyete, birey açısından açıklanması zor olup, bilinçdışı çatışmalar sonucu meydana gelen içsel tehditlere karşı verilen bir tepkidir (Aydoğan ve ark., 2012; Hacıhasanoğlu, Karakurt, Yıldırım ve Uslu, 2010). Anksiyete bunaltı, kaygı ya da endişe gibi anlamlarda da kullanılmaktadır (Bölükbaş ve ark., 1998; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Anksiyetenin bilişsel, davranışsal, duygusal ve somatik olmak üzere dört boyutu vardır (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013). Bilişsel boyutunda aşırı uyarılma, belirsizlik ve tehlike algısı gözlenmektedir ve bilişsel model bu belirtilerin gözlenmesinde, hatalı bilgi işleme süreci ve olumsuz düşünme biçiminin neden olduğunu ileri sürmektedir (Özen ve Temizsu, 2010; Suadiye ve Aydın, 2009). Davranışsal boyutunda bireyin aktivitesinde artış; duygusal boyutunda aşırı korku, heyecan, gerilim ve kötü bir şey olacak hissi; somatik boyutunda aşırı terleme,

titreme, çarpıntı ve nefes almada güçlük gibi belirtiler gözlenmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011; Özen ve Temizsu, 2010).

Belli bir düzeydeki anksiyetenin performansı arttırdığı ancak aşırı düzeyde olduğunda bozucu bir etki yarattığı bilinmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Herhangi bir tehlikeye karşı verilen tepki normal anksiyete; ortada herhangi bir tehdit yokken ya da var olan bir tehdide verilen aşırı tepki patolojik anksiyete olarak tanımlanmaktadır (Bal ve ark., 2013; Bölükbaş ve ark., 1998).

Anksiyete bozuklukları kişinin yaşam kalitesini düşüren, işlevselliğini bozan, insan ilişkilerinde sorun yaratan ve fiziksel belirtilerin yoğun olarak görüldüğü ruhsal bozukluklardır (Aydoğan ve ark., 2012; Bal ve ark., 2013). Toplumun yaklaşık %10'unda görülmekte olan anksiyete bozukluklarını deneyimleyen bireyler bu durumla baş etmekte zorlanmakta ve aşağılık, yetersizlik ve çaresizlik duygularını yaşamaktadırlar (Aydoğan ve ark., 2012; Bölükbaş ve ark., 2013).

Literatür incelendiğinde cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu, medeni durum, yaş grupları gibi değişkenler açısından anksiyete düzeyinin farklılaştığı görülmektedir (Bal ve ark., 2013; Hacıhasanoğlu ve ark., 2010; Tamam, 2007). Ayrıca araştırmalar, nörotisizm boyutunda bireylerin daha çok anksiyete, korku, duygusal ve normal olmayan davranışlar sergilediğini göstermektedir (Ekinci ve Ekinci, 2013).

3.1. ANKSİYETE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Anksiyete kavramını çeşitli kuramcılar farklı şekillerde ele almış ve geliştirdikleri kuramlar çerçevesinde açıklamaya çalışmışlardır.

3.1.1. Psikanalitik Kuram

Freud, psikanalitik açıdan anksiyeteyi ilk açıklayan kuramcıdır. Psikanalitik kurama göre kaygı tehdit edici bir ortamla başedebilmek için gereklidir ve nevrotik davranışın gelişimi için önemlidir. Freud'a göre anksiyete günlük ve nevrotik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Günlük anksiyete, gerçek nesnelere duyulan gerçekçi bir korku olarak tanımlanmakta iken; nevrotik anksiyete fobik olma, panik atak geçirme şeklini alabilmektedir. Freud ilk olarak anksiyeteyi, bastırma savunma mekanizması

yoluyla dönüştürülmüş bir libido olarak tanımladı. Örneğin kişinin cinsel fantezilerini bastırarak eyleme geçirmeyi engellediğini ve bunun sonucu olarak anksiyetenin meydana geldiğini ileri sürdü.

Daha sonra Freud aslında bireylerin doğumla birlikte anksiyete geliştirdiğini ve bunun otomatik olarak geliştiğini öne sürdü ve bunu birincil kaygı olarak adlandırdı. Diğer psikanalitik kuramcılara baktığımızda Sullivan anksiyeteyi kişilerarası bir fenomen olarak görürken; Bowlby ise bebeğin ihtiyaç anında annenin yanında olmamasını anksiyete başlangıcı olarak tanımlamaktadır (Strongman, 1995).

3.1.2. Öğrenme/Davranış Kuramı

Pavlov ve Watson gibi kuramcılara göre anksiyete öğrenilen bir durumdur. Organizmalar, zararlı uyarandan kaçınmayı öğrenir ve bu korku ya da anksiyete olarak açıklanır. Anksiyete, klasik koşullanma yoluyla yani koşulsuz bir uyarıcının, koşullu bir uyararla eşleştirilmesi ve koşullu tepkinin ortaya çıkmasıdır. Burada bahsedilen koşullu tepki korku ya da anksiyeteyi tanımlamaktadır. İkincil ya da kazanılmış dürtüler olarak görülmektedir.

Hans Eysenck ise, anksiyeteyi temel kişilik teorisine göre açıklar. Dışadönüklük/ İçe dönüklük ve Nevrotiklik olmak üzere iki ana boyuta göre anksiyetenin gelişimini tanımlar. Ona göre, nevrotik bir birey kaygı uyandıran uyarılara daha fazla duyarlı olmakla birlikte bu durum otonom sinir sistemine dayanır. Bu bağlamda, anksiyeteye yatkınlığı kalıtsal olarak görmektedir (Strongman, 1995).

3.1.3. Fizyolojik Kuram

Bu kurama göre anksiyete, merkezi sinir sisteminin hangi bölümlerinin genel olarak anksiyete ya da korkudan sorumlu olabileceğinin açıklanmasına dayanmaktadır. Gray, anksiyeteyi bir savaş/kaç tepkisi olarak tanımlar ve anksiyetenin temelinde karmaşık bir septal-hipokampal sistemden söz eder. Beynin diğer kısımlarının da anksiyeteye dahil olduklarından bahsetmekle birlikte merkezi yerin septal-hipokampal olduğunu iddia eder (Strongman, 1995). Korku tepkilerinin ortaya çıkmasında etkili olan amigdala, dışsal tehditleri kontrol etmekte ve

hipotalamus aracılığıyla sempatik sinir sistemini aktive etmektedir. Araştırmalara göre, amigdala ve hipokampus, anksiyete giderici ilaçların önemli bir etki yeri olarak kabul edilmektedir (Sevinçok, 2007).

3.1.4. Fenomenolojik / Varoluşçu Kuram

Bu kuramın ileri gelen isimlerinden biri olan Kirkegaard'a göre anksiyete, bireylerin gelişme ve olgunluğuna bağlı olan yaşamda var olan olasılıkların farkında olunmasına bağlı olarak gelişen doğal bir oluşumdur. Bireyler kaygıyla yüzleşerek ve onunla başa çıkarak olgunlaşır ve gelişir. Bireyler doğumdan itibaren bir dizi sıkıntı yaratan olaylarla karşılaşır ve kaygı kaçınılmaz olarak ortaya çıkar. Kirkegaard'a göre korku belirli bir nesneye karşı gelişir; anksiyete ise nesneden bağımsızdır. Anksiyete kişinin öz farkındalığının gelişmesinden sonra gelişir. Korku, bireyi korkulan nesneden uzaklaştırır, anksiyete de ise birey endişeli bir çatışma içindedir. Gelişim için kaygıyla yüzleşmek ve üstesinden gelmek gerekir (Strongman, 1995).

3.1.5. Bilişsel Kuram

Michael Eysenck'e göre bilişsel sistem fizyolojik sistem ile bağlantılıdır ve anksiyeteyi anlamak için her iki sistem de önemlidir. Eysenck şemalardan ve şemaların bilişsel sistemin bir parçası olduğundan bahseder. Anksiyeteye yönelik bir bellek yaklaşımı geliştiren Eysenck, kısa ve uzun süreli bellek ile ilgili araştırmalar yaparak sürekli kaygısı düşük ya da yüksek olan bireylerin depoladıkları bilgilerde farklılıklar olduğunu keşfeder. Yüksek düzeyde anksiyete yaşayan bireylerin uzun süreli bellekte kaygı yaratan bilgilerin depolanmasının daha fazla ve daha kolay erişilebilir olduğunu öne sürmektedir (Strongman, 1995).

3.2. ANKSİYETE BOZUKLUKLARININ

SINIFLANDIRILMASI VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

DSM-5'e göre anksiyete bozuklukları şu şekildedir;

1. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu,
2. Özgül Fobi,
3. Seçici Konuşmazlık (Selektif Mutizm),

4. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi),
5. Panik Bozukluğu, Agorafobi,
6. Yaygın Kaygı (Anksiyete) Bozukluğu
7. Maddenin Ya Da İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu,
8. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu,
9. Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu,
10. Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Anksiyete bozukluklarının tedavisinde, ilaç kullanımı ve terapinin birlikte kullanıldığı tedavi yöntemi en etkin yöntem olarak görülmekte ve daha kalıcı iyileşme sağlandığı ileri sürülmektedir. Seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) ve serotonin norepinefrin geri alım inhibitörleri (SNRI) ilaç tedavisinde kullanılır. Terapide ise, en yaygın kullanılan terapi modeli Bilişsel Davranışçı Terapi olmakla birlikte Destekleyici Psikoterapi ve Dinamik Psikoterapi uygulamaları da yapılmaktadır. Araştırmalara göre diğer terapi ekollerine göre en başarılı olan Bilişsel Davranışçı Terapi'dir. Bununla birlikte aksini iddia eden çalışmalar da vardır (Çıtak, 2018; Saatçioğlu, 2001).

3.3. KORONAVİRÜS ANKSİYETESİ

Bir psikolojik tepki olan anksiyete, bireylerin hayatını tehdit eden bir durumla karşı karşıya kalmaları gibi stresli durumlarda yaşanan korku, kaygı ve sıkıntı hali olarak tanımlanmaktadır. Hastalıklar, yas, yaşanan belirsizlikler bireylerde anksiyete sebep olabilmektedir. COVID-19 pandemisi, beklenmedik bir anda ortaya çıkması, insanların sağlığını tehdit etmesi ve belirsizliklerle dolu olmasından dolayı bireylerde anksiyete yaratmıştır. Araştırmalara göre, pandeminin yarattığı psikolojik problemler arasında en sık görüleni anksiyetedir. COVID-19 pandemisinde, başlarda virüsle baş edebilmek için etkili bir aşı ya da ilaç geliştirmemiş olmaması, yaşanan sürecin belirsizliği insanlarda koronavirüs anksiyetesinin artmasına sebep olmuştur (Akıcı ve ark., 2021; Duman, 2020; Şayık ve ark., 2021).

Yaşanan yüksek düzeyde anksiyete bireylerin vücut direncini düşürmekte, hastalığa yakalanmalarını kolaylaştırmakta ve hastalığı ağır geçirmelerine sebep olmaktadır. Bu durum bireyin hem kendisini hem de çevresini olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple yüksek düzeyde anksiyete yaşayan bireylere psikolojik destek sağlanması ve bireylerdeki anksiyete düzeyinin incelenmesi önemli görünmektedir (Şayık ve ark., 2021).

Alanyazın incelediğinde koronavirüs kaynaklı bireylerin yaşadığı korku, endişe ya da anksiyeteyi ölçmek amaçlı çeşitli ölçekler geliştirildiği görülmektedir. Bunlardan biri olan COVID-19 Korku Ölçeği, yurtdışında geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Bu ölçek, bireylerin yaşadığı koronavirüs korkusunun neden olduğu terleme, kalp çarpıntısı, uyku problemleri gibi fiziksel semptomların şiddetini ölçmektedir (Ahorsu ve ark., 2020; Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020; Haktanır, Seki ve Dilmaç, 2020).

Bir diğer ölçek ise, yurtdışında geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan Koronavirüs Anksiyete Ölçeği'dir. Bu ölçekte ise koronavirüs kaynaklı yaşanan anksiyetenin sebep olduğu uykusuzluk, iştah kaybı, baş ağrısı ve mide sorunları gibi çeşitli semptomların şiddetini ölçmektedir (Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt, 2020; Evren, Dalbudak ve Topçu, 2020; Lee, 2020).

Bir diğer ölçek ise, Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmış olan Koronavirüs Anksiyete Envanteri'dir. Bireylerin koronavirüs anksiyetesini ölçen ve 10 maddeden oluşan bu envanter ise, koronavirüs endişesini, bulaşma riskini, yayılma hızını, virüsle ilgili sahip olunan bilgiyi ve hijyen davranışlarını derecelendiren maddeler içermektedir (Asıcı ve ark., 2021).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmanın sonucu incelendiğinde, pandemide koronavirüs anksiyetesinin yaygınlığı %25.4 ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun yaygınlığı %36 olarak bulunmuştur (Lee, Jobe ve Mathiss, 2021). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise anksiyete yaygınlık oranı %8.8 olarak bulunmuştur. COVID-19 pandemisinin ilk dönemlerinde, bireyler daha yüksek anksiyete yaşamışlardır. Daha sonra sürece alışılmasından ve koronavirüsün kısmen kontrol altına alınmasından dolayı anksiyetenin azalmış olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte sürece alışılmış olmasına rağmen, elde edilen veriler Türkiye'deki

genel anksiyete prevalansının iki katından fazla olarak bulunmuştur (Altun ve ark., 2020).

Dünya genelinde koronavirüs pandemisine bağlı anksiyetenin yaygınlığı incelendiğinde, Türkiye’de %45.1, Çin’de %44.6, Japonya’da %33.2, İtalya’da %18.7, İspanya’da %32.4 ve İngiltere’de %21.63 olarak görülmüştür (Asıcı ve ark., 2021). Çin, Japonya, İtalya, Nijerya, İngiltere, Nepo, Hindistan, Irak ve İran gibi farklı ülke verileri ile yapılan bir metanaliz çalışmasının sonucuna göre dünya genelinde koronavirüs anksiyete oranı %31.9 olarak bulunmuştur (Salari ve ark., 2020).

Sağlık İnanç Modeli’ne göre, insanlar bir hastalığın ciddi olmadığını, onlara zarar veremeyeceğini ya da bulaşmayacağını düşündüklerinde sağlıklarını korumaya yönelik motivasyonlarının düştüğü görülmektedir. İnsanların bir hastalık konusunda, tutum, inanç ve değerleri sağlıklarını koruyucu davranışlarını etkilemektedir. Pandemi dönemlerinde, hastalığa yakalanma riski olmadığını ve olumsuz etkilenmeyeceğini düşünen bireylerde anksiyete düzeyi de düşük olmaktadır. Düşük anksiyete düzeyine sahip olan bu bireyler pandemiyle mücadele sürecini olumsuz etkilemektedir. Öte yandan pandemi bitse dahi anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sorunlarının gelişimi devam edebilmektedir (Asıcı ve ark., 2020).

Koronavirüs pandemisinde yaşanan anksiyete belli bir düzeyde olduğunda önleyici davranışlar ortaya çıkarmak gibi olumlu etkilere sahiptir. Bununla birlikte yüksek anksiyete düzeyine sahip kişilerin işlevselliğini olumsuz etkilediği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, COVID-19 pandemisinde bireylerin yüksek düzeyde anksiyete yaşaması, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Panik Bozukluk, Bipolar Bozukluk, Hipokondriyazis gibi bozuklukların gelişimini tetiklemektedir. Bununla birlikte, bireylerin hiç anksiyete yaşamaması hastalığın yayılması açısından olumsuz olarak görülmektedir (Asıcı ve ark., 2020; Huang ve Zhao, 2020).

Koronavirüsün dünya genelinde nasıl devam edeceği ya da yeni bir dalga çıkıp çıkmayacağı belirsiz olduğundan dolayı, pandemiyle mücadele ve bireylerin ruh sağlığı açısından koronavirüs anksiyetesinin incelenmesi önemli görünmektedir.

3.4. KORONAVİRÜS ANKSİYETESİ VE EVLİLİK DOYUMU

Covid-19 pandemisinin yarattığı değişimler aile ilişkilerini ve evlilikleri de etkilemiştir. Sosyal mesafe ve izolasyon, karantina süreçleri insanların günlük yaşamlarında büyük değişiklikler yaratmıştır. Beklenmedik bir anda gelişen ve belirsizlikler yaratan bu süreç sosyal ve ekonomik açıdan insanları oldukça etkilemiş ve bireyler bu sürece adapte olmaya çalışırken aile ilişkileri ve evlilikler de değişime uğramıştır. Bireylerin daha uzun süreler birlikte aynı ortamda bulunmak zorunda kalmaları, COVID-19 nedeniyle yaşanan iş kayıpları ve ekonomik zorluklar, salgının insanların sağlıkları açısından tehlike oluşturması gibi sebepler en yakın ilişkilerde bile krize neden olmaktadır (Knoster ve ark., 2020).

COVID-19 pandeminin getirdiği kısıtlamalar, sağlık hizmetlerinde yaşanan aksaklıklar, ekonomik zorluklar, işsizlik, sağlık kaygısı gibi durumlar bireylerde stres ve anksiyeteye sebep olmakta ve evlilikleri, ilişkilerin kalitesini olumsuz etkilememektedir. Tüm bu olumsuzluklar eşlerin birbirine karşı aşırı eleştirel olmasına, suçlamasına ya da tepkisiz kalmasına neden olabilmektedir. Eşlerin birbirleriyle yapıcı bir ilişki kurması dikkat ve çaba göstermesi bu noktada önemli görünmektedir. Pandemi, eşlerin bireysel alanlarının ve bağımsızlıklarının kısıtlanmasına, birbirleriyle olan yakınlıklarını dengede tutmakta zorlanmasına ve evlilik doyumunu azalmasına neden olmaktadır (Funder, Lee, Baranski ve Gardiner, 2021; Pietromonaco ve Overall, 2021).

Koronavirüs anksiyetesi bireylerin evlilik doyumunun ve eşlerin birbirleri arasında bağlılığın azalmasına yol açmıştır. Araştırmalar, partnerinin olumsuz koşullara daha duyarlı olduğunu hisseden evli bireylerin, daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ekonomik zorluklar stres, anksiyete ve öfke gibi psikolojik sorunlara yol açabilmekte ve bu durum evlilik doyumunu azaltmaktadır. Araştırmalara göre, sosyoekonomik durumunu düşük olarak değerlendiren evli çiftlerin yüksek olarak değerlendirenlere göre daha düşük evlilik doyumuna sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip evli çiftler evliliklerinden daha çok doyum almaktadır. Ayrıca, cinsel işlevi iyi

olan kadınların evlilik doyumu daha yüksek bulunmuştur (Epifani, Wisyaningrum ve Ediati, 2021).

Bireylerin bağlanma stillerinin pandemi döneminde yaşanan ilişki sorunlarının sebebi olabileceğine dair araştırmalar da vardır. Güvensiz bağlanan bireyler pandeminin yarattığı tehditlere karşı daha fazla sıkıntı yaşarlar. Araştırmalara göre çiftlerin güvensiz bağlanması COVID-19 pandemisinde evlilik kalitesini ve doyumunu olumsuz etkilemektedir.

Kaygılı bağlanan bir birey sıklıkla eşinden aşırı güvence bekleyerek başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu durum sağlanmadığında ise değersiz hissedilme, yeterli destek sağlanmaması, yıkıcı iletişim kalıpları ilişkide sorunlara yol açabilir. Kaygılı bağlanan bireyler, yoğun olumsuz duygular yaşamakta, problemleri büyütme ve daha yıkıcı tepkiler göstermektedirler. Tartışma esnasında daha duyarsız ve ilişki sorunlarıyla baş etmede daha başarısızdırlar. Bu bireylerin stresli durumlarda sakinleşmeleri daha zordur. Destek aldıklarında bile sıkıntı hali devam etmektedir. Sevgi ve yakınlığa zarar verici, cezalandırıcı bir tutum göstermektedirler. COVID-19 pandemisinde, kaygılı bağlanan evli bireyler daha düşük evlilik doyumu ve bağlılık bildirmişlerdir. Bu bireyler yüksek düzeyde stres ve anksiyete yaşadıklarından dolayı evlilik doyumunda ve bağlılıkta düşüş yaşanmaktadır (Overall, Girme, Lemay ve Hammond, 2014).

Kaçınan bağlanan bireylerin ise, yakınlığı sınırlandırdıkları, sıkıntıyı bastırdıkları, desteği reddettikleri ve eşlerinin ihtiyaç duyduğu zamanlarda geri çekildikleri görülmektedir. Tartışma anında daha tepkisiz ve içe kapandıkları görülmektedir. Bu durum evlilik ilişkisini olumsuz etkilemektedir. Kaçınan bağlanan bireyler eşleriyle yakınlığı kısıtlamakta ve stresli durumlarda geri çekilmektedirler. COVID-19 pandemisinde, kaçınan bağlanan kişilerin problemler karşısında kaçındıkları, partnerlerine daha az bağlı hissettikleri ve daha düşük evlilik doyumuna sahip oldukları görülmektedir (Overall, Chang, Pietromonaco, Low ve Henderson, 2021). Ayrıca bireylerin düşünme biçimleri de evlilik doyumunu etkilemektedir. Örneğin sabit düşünceli bireyler evlilikte yaşanan bir çatışmayı başarısızlık olarak görüp ilişkiyi daha iyi hale getirmek için uğraşmamaktadır (Epifani ve ark., 2021).

Araştırmalar, koronavirüs anksiyetesinin, karantina süresince evde kalan ve evin işlerini ve ebeveynlik sorumluluklarını yönetmekte zorlanan bireylerde evlilik doyumunda ciddi düzeyde azalma yaşandığını göstermektedir (Waddell, Overall, Chang ve Hammond, 2020). Almanya’da 781 kişi ile yapılan bir çalışmada, evli ya da birlikte yaşayan çiftlerde pandemide yaşanan istihdam sıkıntısından bağımsız olarak evlilik/ilişki doyumunun azaldığı sonucu bulunmuştur (Schmid, Wörn, Hank, Sawatzki ve Walper, 2021). İsrail’de 130 kadın katılımcı ile yapılan bir çalışmada, koronavirüs anksiyetesinin fiziksel sağlığın ve evlilik doyumunun azalmasında etkili olduğu sonucu bulunmuştur (Reizer ve ark., 2020). Koronavirüse yakalanma korkusunun ve uzun süreli karantinanın bireylerde anksiyete yarattığı ve evlilik doyumunun düştüğü görülmektedir (Panzeri, Ferruci, Cozza ve Fontanesi, 2020).

157 çiftin katıldığı bir başka çalışmada ise, zorunlu karantinaya alınan evli bireylerde problem çözme davranışlarında ve aile bağılılığında azalma ve ev ortamında kaosun arttığı gözlenmiştir (Overall ve ark., 2021). Eşinden sosyal destek göremeyen ebeveynlerde ise çocuklara karşı sert tutumlar artmıştır (McRae ve ark., 2021). Yapılan bir araştırmaya göre erkeklerin pandemi öncesinde eşlerine saldırganlık oranı daha düşük bulunmuştur. Pandemide ve zorunlu karantina sırasında kendini daha güçsüz hisseden erkeklerin eşlerine karşı daha saldırgan oldukları gözlenmiştir (Overall ve ark., 2021).

COVID-19 salgının yayılmasını önlemek ve kontrol altına almak amacıyla uygulanan karantina uygulamasının, insanların yaşamında sorunlara yol açan sosyolojik ve psikolojik sonuçları vardır. Vaka ve ölüm sayılarının artması insanlarda stres, anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açmıştır. Sosyal bir varlık olan insanın, izolasyon ve karantina süreçlerinde ilişki ihtiyacını karşılayamadığı için anksiyete geliştirmektedir. Aynı zamanda yaşanan iş kayıpları, yakınlarını kaybetme ve hastalanma korkusu anksiyete düzeyini daha da yükseltmiştir. Karantina süreci ayrıca, evli ve çocuk sahibi olan bireyleri, evdeki işler, çocuklara bakım gibi sorumluluklar nedeniyle daha da zorlamıştır. Bu gibi nedenlerle COVID-19 pandemisi evli bireylerde evlilik doyumunu azaltmış, rol çatışmalarına neden olmuş, kişisel alan ve mahremiyet zarar görmüştür (Epifani ve ark., 2021).

Öte yandan, pandeminin getirdiğı dış tehditlerin ve karantinanın evli çiftleri bir araya getirerek ilişkilerini daha sağlam hala getirebildiklerini öne süren

çalışmalar da vardır. Pandemi süresince bu kriz durumuyla iyi başa çıkabilen çiftlerin evlilik doyumunun arttığını ve eşlerin birbirini suçlamasının azaldığı sonucunu buldular. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmaya göre, 2020'de pandemide boşanmalarda artış olacağına yönelik tahminlerde bulunmalarına karşın, 2018 ve 2019 yıllarına göre daha düşük bir boşanma oranı görülmüştür (Manning ve Payne, 2021). Karantina bazı çiftlerde iyi etki yaratsada, araştırmalara göre pandemi sürecinde izolasyonda aile içi şiddet artmış ve şiddet mağdurları kaçacak yer bulamadığı için daha fazla şiddete maruz kalmıştır. COVID-19 pandemisinde dünya genelinde suç oranları azalmış fakat aile içi şiddetin ve boşanmaların sayısının ciddi oranda arttığı görülmüştür (Kurt ve Karaaziz, 2021; Ünal ve Gülseren, 2020; Yıldırım, 2020).

Yeni normale uyum sağlamak ve pandemi sürecini daha iyi yönetebilmek için eşlerin birbirleriyle etkili iletişim kurmaları önemli görünmektedir. Pandemi sürecinde birbirleriyle daha kaliteli zaman geçirebilmek için plan yapmak, açık iletişimi kullanarak pandeminin yarattığı olumsuz duyguları açıklamak, pandeminin evliliği nasıl olumlu yönde değiştirdiğine odaklanmak, pandemi sonlansa dahi evliliklerinin bunun ötesine geçeceğini birbirlerine hatırlatmak gibi yöntemlerin faydalı olabileceği öne sürülmektedir (Knoster ve ark., 2020).

Türkiye'de koronavirüs anksiyetesi ve evlilik doyumuna ilişkin çalışmalar henüz yeterli değildir. Pandemi Türkiye'de 416 evli bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, kronik bir rahatsızlığı olanların, karantinada evde kendine ayıracak mekanı olmayanların, "sürekli evde kalmanın çok yorucu" olduğunu düşünenlerin, evde kalmanın evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini düşünenlerin, belirsizliğe tahammül edemeyenlerin anksiyete düzeyi daha yüksek bulunmuş ve bu durumlar evlilik doyumunu olumsuz etkilemiştir. Ayrıca çocuk sahibi olanların olmayanlara göre anksiyete düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Ünver ve Güloğlu, 2021). Türkiye'de 117 kadının katıldığı bir başka çalışmada, COVID-19 pandemisinde cinsel sıkıntının arttığı ve cinsel istekte azalma meydana geldiği görülmektedir. Bu durum evlilik doyumunun düşük olmasına sebep olmaktadır (Çankaya ve Ekin, 2021). Türkiye'de pandemiye yapılan bir diğer araştırmada, evli katılımcıların birliktelik süresi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı gözlenmiştir (Artan ve ark., 2021).

SONUÇ

Bu derleme çalışmasında COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan koronavirüs anksiyetesinin evli bireylerde evlilik doyumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Özetle, insanlık tarihi boyunca pek çok salgın hastalık ve pandemi dönemi yaşanmıştır. Geçmişte yaşanan tüm pandemilerde pek çok insan hayatını kaybetmiş ve günlük yaşam toplumsal, ekonomik, sosyal açıdan değişime uğramıştır. COVID-19 pandemisi de beklenmedik bir anda ortaya çıkıp tüm dünyayı derinden etkilemiştir. Eğitim, sağlık, siyasi, ekonomik ve psikolojik olmak üzere hayatın çoğu alanında etkileri hissedilmiştir.

Pandemi boyunca yaşanan belirsizlikler, iş kayıpları, ekonomik zorluklar, bulaş korkusu, sevilen birini kaybetme gibi durumlar bireylerde koronavirüs anksiyetesi yaratmıştır. Araştırmalara göre, belli düzeyde anksiyete yaşanması COVID-19 ile mücadele açısından işlevsel görünmekte ve bireylerin kişisel sorumluluklarını (maske takmak, kalabalık alanlardan uzak durmak, hijyen uygulamaları gibi) yerine getirmesine sebep olmaktadır. Öte yandan, hiç anksiyete duymama ya da aşırı anksiyete yaşama durumları sorun yaratmaktadır (Asıcı ve ark., 2021).

Aşırı anksiyete duyan bireylerde ciddi depresyon, insomnia, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik bozukluklar görülmektedir. Araştırmalara göre pandemi dönemi bitse dahi bu bireylerde psikolojik problemlerin gelişimi devam edecektir. Öte yandan hiç anksiyete duymayan bireylerde ise, 'bana virüs bulaşmayacak' algısı hakim olup maske takmak, sosyal izolasyon gibi gerekli önlemleri almaması gibi durumlara yol açmakta ve pandemi sürecini yönetmeyi zorlaştırmaktadır (Asıcı ve ark., 2021). Bu nedenle koronavirüs anksiyetesinin incelenmesi önemli görünmektedir.

Evlilik doyumu bireylerin öznel olarak algıladığı evlilikten mutluluk duyma, ilişki kalitesi, eşler arası uyumun bir ahenk içinde sürmesi olarak tanımlanmaktadır.

COVID-19 Pandemi sürecinden etkilenen bir diğerk alan da evlilik kurumu olmuştur. Karantina süreci, belirsizlikler ve sosyal hayattan uzaklaşma gibi durumlar evliliklerde çatışmaya sebep olmuştur. Koronavirüs anksiyetesi bireylerde evlilik doyumlarının azalmasına sebep olmuştur. Boşanmalar, aile içi şiddet, tartışmalar ve aile içi kaos artmıştır.

Evlilik doyumuyla ilgili çeşitli değişkenler ele alınmıştır. Bireylerin kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, depresyon, fiziksel sağlık, ekonomik durum, cinsel yaşam, kaliteli zaman geçirme gibi pek çok faktör evlilik doyumunu etkilemektedir. COVID-19 pandemisi en iyi ilişkilerde bile yaşanan belirsizlikler sebebiyle krize neden olmaktadır. Sonuç olarak koronavirüs anksiyetesi evliliklerin kalitesini ve doyumunu olumsuz etkilemiştir.

COVID-19 pandemisi sona erse bile evliliklerde yaşanan çatışmaların etkisinin süreceği düşünülmektedir. Pandemi gibi belirsiz dönemlerde sağlam ve güçlü evlilikler psikolojik destek sağlaması ve bireylerin duygusal iyiliğine katkıda bulunması açısından önemlidir. Araştırmalar, başarılı evliliklerin, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etki yarattığını göstermektedir. Kızgınlık, uyumsuzluk, açık veya gizli saldırganlık ve şiddet gibi evlilikte yaşanan sıkıntılar bireylerin sağlığını olumsuz etkilemekte ve yaşam doyumunu azaltmaktadır. Çocuk sahibi olan çiftlerin yaşadığı geçimsizlik ve evlilik sorunları çocuklar üzerinde ciddi etki yaratmakta ve bu etki gelecek nesillere aktarılmaktadır (Maiti ve ark., 2020).

Pandemide yaşanan bu zorlukların üstünden gelinmesinde çiftlerin başa çıkma stratejileri, çiftlerin birbirleriyle olan yakınlığı, uyum sağlama becerileri etkili olmaktadır. Araştırmacılar, COVID-19 pandemisinde daha yüksek evlilik doyumunu elde etmek için bazı öneriler sunmaktadırlar. Çiftler düzenli egzersiz yaparak mutluluk hormonlarını arttırabilir, olumsuz duygu yoğunluğunu azaltabilir ve benlik saygısını yükseltebilirler. Çiftlerin cinsiyet rollerine karşı tutumunu değiştirmesi uyum sağlama süreçlerini kolaylaştırabilir. Gün içinde iş bölümü yaparak iş yükünün azaltılması gibi görev paylaşımının daha uyumlu ve sağlıklı bir evlilik için faydalı olacağı ileri sürülmektedir. Çiftlerin birbirlerinin düşüncelerine karşı saygılı olması ve bakış açılarını birbirleriyle paylaşması evlilik doyumunu arttırmaktadır. İyi iletişim, güven ve saygının da gelişmesine destek olmaktadır. Birbirleriyle vakit

geçirdikleri kadar bireysel vakit geçirmeye ve birbirlerine alan yaratmalarına imkan tanınmaları önemlidir. Çiftler kendileri başa çıkamıyorlarsa bir uzmandan yardım almalıdırlar (Maiti ve ark., 2020; Ünver ve Güloğlu, 2021).

Ayrıca, çiftlerin evlilik doyumunu arttırmak için bireylere online bir programla ilişki eğitimi, psiko-sosyal destek programları ve toplumu bilgilendirici müdahale programları verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırmacılar tarafından, bireylerde farkındalık yaratılması ve sosyal medyada yapılan paylaşım içeriklerinin daha güvenilir hale getirilmesi için çalışmalar yapılması önerilmektedir (Artan ve ark., 2021; Aydın, Orhan, Gümüő, Kaya ve Mahanoğlu, 2021; Çankaya ve Ekin, 2021).

Bu bulgulara dayanarak, COVID-19 pandemisi süresince evliliklerin risk altında olduğu ve çiftlerin evliliklerini sürdürebilmek için desteğe ihtiyaçları olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Bunun için psikoeğitim müdahalesine, özellikle evlilik uyumlarını ve iletişimlerini, duygu düzenlemelerini, çatışmaları yönetmelerini, problem çözmelerini ve kriz sırasında yakınlık kurmalarını geliőtirmek için şiddetle ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Akkuzu, H., Yumuşak, F. N., Karaman, G., Ladikli, N., Türkkın, Z., & Bahadır, E. (2020). Koronavirüs Kaygı Ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(2), 63-67.
- Altun, Y. (2020). Covid-19 Pandemisinde Kaygı Durumu ve Hijyen Davranışları. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29(5), 312-317.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (5. basım)(DSM-V)(E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Artan, T., Atak, I., Karaman, M., & Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgınında Sosyodemografik Özellikler, Psikolojik Sağlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).
- Artan, T., Atak, I., Ofluoğlu, A., Türk, H. & Ünlü, D. . (2021). Covid-19 Salgını Sürecinde İlişki Doyumu ve İlişki Hoşnutsuzluğunun İncelenmesi. *Aurum Journal of Social Sciences*, 6(1), 25-40.
- Ashdown, B. K., Hackathorn, J., & Clark, E. M. (2011). In and out of the bedroom: Sexual satisfaction in the marital relationship. *Journal of Integrated Social Sciences*, 2(1), 40-57.
- Asıcı, E., Sarı, H., & Güngör, A. (2021). Koronavirüs Anksiyete Envanteri (KAE): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(2), 711-734.
- Atay, Ü. T., Dinçer, N. N., Yarkac, F. U., & Öncü, E. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Diş Hekimliği Uzmanlık Öğrencilerinin Korku ve Anksiyete Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Diş Hekimliği Dergisi*, 2(3), 86-93.

- Aydoğan, Ü., Mutlu, S. Akbulut H., Taş, G., Aydoğdu A. ve Sağlam K. (2012). Hipertansiyon hastalarında anksiyete bozukluğu. *Konuralp Tıp Dergisi*, 4(2), 1-5.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International journal of mental health and addiction*, 1-14.
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Bayülgen, M. Y., Bayülgen, A., Yeşil, F. H., & TÜRKSEVER, H. A. (2021). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Çalışan Hemşirelerin Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi, 3(1), 1-6.
- Benedictow, O. (2011). *What Disease was Plague?: On the Controversy Over the Microbiological Identity of Plague Epidemics of the Past*. Brill.
- Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H., & Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 216-225.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23.
- Birnbaum, H. G., Kessler, R. C., Kelley, D., Ben-Hamadi, R., Joish, V. N., & Greenberg, P. E. (2010). Employer burden of mild, moderate, and severe major depressive disorder: mental health services utilization and costs, and work performance. *Depression and anxiety*, 27(1), 78-89.
- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of aging and health*, 17(1), 85-104.
- Bölükbaş, N., Karabulut, N. ve Özer, H. (1998). Ameliyathane ortamının çalışan ekip üzerinde yarattığı anksiyete düzeyinin incelenmesi. *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 11(1), 27-31.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- Bradford, A. B., Adler-Baeder, F., Ketring, S. A., Bub, K. L., Pittman, J. F., & Smith, T. A. (2014). Relationship quality and depressed affect among a diverse sample of relationally unstable relationship education participants. *Family Relations*, 63(2), 219-231.
- Breitnauer, J. (2020). *The Spanish Flu epidemic and its influence on history*. Pen and Sword.
- Campbell, K. M., & Doshi, R. (2020). The coronavirus could reshape global order. *Foreign Affairs*, 18(3).
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1· 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.
- Choi, H., Yorgason, J. B., & Johnson, D. R. (2016). Marital quality and health in middle and later adulthood: Dyadic associations. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 154-164.
- Crane, D. R., Christenson, J. D., Dobbs, S. M., Schaalje, G. B., Moore, A. M., Pedal, F. F. C., ... & Marshall, E. S. (2013). Costs of treating depression with individual versus family therapy. *Journal of marital and family therapy*, 39(4), 457-469.
- Cunha, C. B., & Cunha, B. A. (2008). Great plagues of the past and remaining questions. *Paleomicrobiology*, 1-20.
- Çankaya, S., & Ekin, H. Covid-19 İzolasyon Sürecinde Aşk; Kadınların İlişki Doyumu Ve Çift Uyumunun Cinsel Sıkıntıya Etkisi. (2021). Love in The Covid-19 Isolation Period: The Effect Of Women's` Relationship Satisfaction and Dyadic Adjustment On Sexual` Distress. *Bozok Tıp Dergisi*, 11(4), 36-44.
- Çelik, M., & İnanç, B. Y. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269.

- Çıtak, S. (2018). Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Yaklaşımları: Psikoterapi ve Farmakoterapi. *Türkiye Klinikleri*, 141-149.
- Delivorias, A., & Scholz, N. (2020, February). Economic impact of epidemics and pandemics. European Parliamentary Research Service, PE646.195.
- DesOrmeaux, A. L. (2007). The Black Death and its effect on fourteenth-and fifteenth-century art.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Ekinci, O. ve Ekinci, A. (2013). Major duygudurum bozukluklarında kişiliğin üç boyutlu değerlendirilmesi ve klinik özelliklerle ilişkisi. *Nöropsikiatri Arşivi*, 50(1), 15-22.
- Ekiz, T., İlman, E., & Dönmez, E. (2020). Bireylerin Sağlık Anksiyetesi Düzeyleri İle Covid-19 Salgını Kontrol Algısının Karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-154.
- Epifani, I., Wisyaningrum, S., & Ediati, A. (2021, April). Marital Distress and Satisfaction During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)* (pp. 109-115). Atlantis Press.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2020). Measuring anxiety related to COVID-19: A Turkish validation study of the Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*, 1-7.
- Fisher, T. D., & McNulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of family psychology*, 22(1), 112.
- Fisman, R., Iyengar, S. S., Kamenica, E., & Simonson, I. (2006). Gender differences in mate selection: Evidence from a speed dating experiment. *The Quarterly Journal of Economics*, 121(2), 673-697.
- Funder, D. C., Lee, D. I., Baranski, E., & Gardiner, G. (2021). The Experience of Situations Before and During a COVID-19 Shelter-at-Home Period. *Social Psychological and Personality Science*, 1948550620985388.

- Gangurde, H., Gulecha, V., Borkar, V., Mahajan, M., Khandare, R., & Mundada, A. (2011). Swine influenza A (H1N1 virus): a pandemic disease. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 2(2), 110.
- Gewald, J. B. (2007). Spanish influenza in Africa: Some comments regarding source material and future research. *ASC Working Paper Series*, (77).
- Greenberg, P. E., Fournier, A. A., Sisitsky, T., Pike, C. T., & Kessler, R. C. (2015). The economic burden of adults with major depressive disorder in the United States (2005 and 2010). *The Journal of clinical psychiatry*, 76(2).
- Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., Yıldırım, A. ve Uslu, S. (2010). Bir sağlık ocağına başvuran kronik hastalığı olan bireylerde anksiyete ve depresyon. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(3), 209-216.
- Haktanir, A., Seki, T., & Dilmaç, B. (2020). Adaptation and evaluation of Turkish version of the fear of COVID-19 scale. *Death Studies*, 1-9.
- Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian journal of social research*, 59(1), 35-44.
- Hays, J. N. (2007). *Plague and the end of antiquity: the pandemic of 541-750*. Cambridge University Press.
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Honigsbaum, M. (2009). Historical keyword Pandemic. *The Lancet*, 373.
- Hossain, M. M., Tasnim, S., Sultana, A., Faizah, F., Mazumder, H., Zou, L., ... & Ma, P. (2020). Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Research*, 9.
- Huang, R., Zhu, L., Xue, L., Liu, L., Yan, X., Wang, J., ... & Wu, C. (2020). Clinical findings of patients with coronavirus disease 2019 in Jiangsu province, China: A retrospective, multi-center study. *PLoS neglected tropical diseases*, 14(5), e0008280.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 288, 112954.

- Jester, B. J., Uyeki, T. M., & Jernigan, D. B. (2020). Fifty years of influenza A (H3N2) following the pandemic of 1968. *American journal of public health, 110*(5), 669-676.
- Jordan, R. E., Adab, P., & Cheng, K. (2020). Covid-19: risk factors for severe disease and death.
- Karadeniz, G., Tarhan, S., Yanikkerem, E., Dedeli, Ö. ve Kahraman, E. (2008). Manyetik Rezonans ve Bilgisayarlı Tomografi öncesi hastalarda anksiyete ve depresyon. *Klinik Psikiyatri, 11*(2), 77-83.
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 45*(2), 65-74.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin, 118*(1), 3. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin, 118*(1), 3.
- Kaur, N., Sahdev, S. L., Chaturvedi, V., & Rajawat, D. (2020). Fighting Covid-19 with Technology and Innovation Evolving and Advancing with Technological Possibilities. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology, 11*(7), 395-405.
- Kawohl, W., & Nordt, C. (2020). COVID-19, unemployment, and suicide. *The Lancet Psychiatry, 7*(5), 389-390.
- Kayabaşı, E. T. (2020). COVID-19'un piyasalara ve tüketici davranışlarına etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7*(5), 15-25.
- Kessler, R. C., Merikangas, K. R., & Wang, P. S. (2008). The prevalence and correlates of workplace depression in the national comorbidity survey replication. *Journal of occupational and environmental medicine/American College of Occupational and Environmental Medicine, 50*(4), 381.
- Kırmızıgül, H. G. (2020). CoVid-19 Salgını Ve Beraberinde Getirdiği Eğitim Süreci. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7*(5), 283-289.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin, 127*(4), 472.

- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Lovesick: How couples' relationships influence health. *Annual review of clinical psychology, 13*, 421-443.
- 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, 37*(5), 254-262.
- Kolata, G. (2001). *Flu: The story of the great influenza pandemic of 1918 and the search for the virus that caused it*. Simon and Schuster.
- Kronmüller, K. T., Backenstrass, M., Victor, D., Postelnicu, I., Schenkenbach, C., Joest, K., ... & Mundt, C. (2011). Quality of marital relationship and depression: Results of a 10-year prospective follow-up study. *Journal of Affective Disorders, 128*(1-2), 64-71.
- Kurt, S. & Karaaziz, M. (2021). Covid-19 Pandemisinin Psikososyal Alandaki Etkileri. *YDÜ Mimarlık Fakültesi Dergisi, 3*(2), 81-91.
- Lavner, J. A., Weiss, B., Miller, J. D., & Karney, B. R. (2018). Personality change among newlyweds: Patterns, predictors, and associations with marital satisfaction over time. *Developmental psychology, 54*(6), 1172.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet, 380*(9838), 219-229.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies, 44*(7), 393-401.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies, 44*(7), 393-401.
- Lee, S. A., Jobe, M. C., & Mathis, A. A. (2021). Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety. *Psychological medicine, 51*(8), 1403-1404.
- Lina, B. (2008). History of influenza pandemics. In *Paleomicrobiology* (pp. 199-211). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Livingston, E., & Bucher, K. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Italy. *Jama, 323*(14), 1335-1335.

- Maiti, T., Singh, S., Innamuri, R., & Hasija, A. D. (2020). Marital distress during COVID-19 pandemic and lockdown: A brief narrative. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 426-433.
- Manning, W. D., & Payne, K. K. (2021). Marriage and Divorce Decline During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Five States. *Socius*, 7, 23780231211006976.
- Martínez, J. (2017). Political consequences of the Plague of Athens.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215.
- McRae, C. S., Overall, N. C., Henderson, A. M., Low, R. S., & Chang, V. T. (2021). Parents' distress and poor parenting during a COVID-19 lockdown: The buffering effects of partner support and cooperative coparenting. *Developmental Psychology*, 57(10), 1623.
- Morens, D. M., Folkers, G. K., & Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic? *J Infect Dis*, 200(7), 1018-1021. doi: 10.1086/644537
- Morens, D. M., Folkers, G. K., & Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic?.
- Overall, N. C., Chang, V. T., Cross, E. J., Low, R. S., & Henderson, A. M. (2021). Sexist attitudes predict family-based aggression during a COVID-19 lockdown. *Journal of family psychology*.
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S., & Henderson, A. M. (2021). Partners' attachment insecurity and stress predict poorer relationship functioning during COVID-19 quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, 1948550621992973.
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S., & Henderson, A. M. (2021). Partners' attachment insecurity and stress predict poorer relationship functioning during COVID-19 quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, 1948550621992973.
- Overall, N. C., Girme, Y. U., Lemay Jr, E. P., & Hammond, M. D. (2014). Attachment anxiety and reactions to relationship threat: The benefits and costs of inducing guilt in romantic partners. *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 235.

- Özen, D. Ş. ve Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve depresif bozukluklarda örtüşen ve ayrışan belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 1-14.
- P. Greeff, Tanya De Bruyne, A. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 26(4), 321-334.
- Panzeri, M., Ferrucci, R., Cozza, A., & Fontanesi, L. (2020). Changes in sexuality and quality of couple relationship during the Covid-19 lockdown. *Frontiers in psychology*, 11, 2523.
- Patel, J. C. (2019). Applying modern immunology to the plague of ancient Athens.
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Implications of social Isolation, separation and loss during the COVID-19 pandemic for couples' relationships. *Current opinion in psychology*.
- Pompili, M., Innamorati, M., Sampogna, G., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., ... & Fiorillo, A. (2021). The impact of Covid-19 on unemployment across Italy: Consequences for those affected by psychiatric conditions. *Journal of Affective Disorders*, 296, 59-66.
- Ponzetti, J. J., & Mutch, B. H. (2006). Marriage as covenant: Tradition as a guide to marriage education in the pastoral context. *Pastoral Psychology*, 54(3), 215-230.
- Quadri, S. A. (2020). COVID-19 and religious congregations: Implications for spread of novel pathogens. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 219-221.
- Reizer, A., Koslowsky, M., & Geffen, L. (2020). Living in fear: The relationship between fear of COVID-19, distress, health, and marital satisfaction among Israeli women. *Health Care for Women International*, 41(11-12), 1273-1293.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(1), 140.
- Rod, J. E., Oviedo-Trespalacios, O., & Cortes-Ramirez, J. (2020). A brief-review of the risk factors for covid-19 severity. *Revista de saude publica*, 54.
- Rossier, J., Rigozzi, C., Charvoz, L., & Bodenmann, G. (2006). Marital satisfaction: Psychometric properties of the PFB and comparison with the DAS. *Swiss Journal of Psychology*, 65(1), 55-63.

- Saatçioğlu, Ö. (2001). Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisi ve yeni yaklaşımlar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11(1), 60-77.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*, 16(1), 1-11.
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychology*, 8(1), 1-
- Schmid, L., Wörn, J., Hank, K., Sawatzki, B., & Walper, S. (2021). Changes in employment and relationship satisfaction in times of the COVID-19 pandemic: Evidence from the German family Panel. *European Societies*, 23(sup1), S743-S758.
- Sencer, D. J. (2011). Perspective: Swine-origin influenza: 1976 and 2009. *Clinical infectious diseases*, 52(suppl_1), S4-S7.
- Sevinçok, L. (2007). Yaygın anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(5), 3-12.
- Sheerman, L., Marston, H. R., Musselwhite, C., & Morgan, D. (2020). COVID-19 and the secret virtual assistants: the social weapons for a state of emergency. *Emerald Open Research*, 2, 19.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(4), 281.
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2007). Birds of a feather don't always fly farthest: Similarity in Big Five personality predicts more negative marital satisfaction trajectories in long-term marriages. *Psychology and aging*, 22(4), 666.
- Siche, R. (2020). What is the impact of COVID-19 disease on agriculture?. *Scientia Agropecuaria*, 11(1), 3-6.
- Snyder, D. K., Heyman, R. E., & Haynes, S. N. (2005). Evidence-based approaches to assessing couple distress. *Psychological assessment*, 17(3), 288.

- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Sternberg, R. J., & Hojjat, M. (Eds.). (1997). *Satisfaction in close relationships*. Guilford Press.
- Strongman, K. T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.
- Suadiye, Y. ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Şayık, D., Yiğit, D., Açıkgöz, A., Çolak, E., & Mumcu, Ö. (2021). Koronavirüs Anksiyete Ölçeğinin Türkçe Geçerliliği ve Güvenirliği. *Eskisehir Medical Journal*, 2(1), 16-22.
- Tamam, L. (2007). Bipolar bozukluk ile anksiyete bozukluğu birlikteliği: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 59-71.
- Taubenberger, J. K., & Morens, D. M. (2010). Influenza: the once and future pandemic. *Public health reports*, 125(3_suppl), 15-26.
- Thèves, C., Biagini, P., & Crubézy, E. (2014). The rediscovery of smallpox. *Clinical Microbiology and Infection*, 20(3), 210-218.
- Ünal, B., & Gülseren, L. (2020). COVID-19 pandemisinin görünmeyen yüzü: Aile içi kadına yönelik şiddet. *The hidden side of COVID-19 pandemic: Domestic violence) Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 89-94.
- Ünver, D., & Güloğlu, B. COVID-19 Pandemisinde Evli Bireylerde Depresyon, Anksiyete Ve Stresin İlişkisel Yılmazlık Bağlamında İncelenmesi. (2021). *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 517-531.
- Venegas-Vera, A. V., Colbert, G. B., & Lerma, E. V. (2020). Positive and negative impact of social media in the COVID-19 era. *Reviews in cardiovascular medicine*, 21(4), 561-564.
- Venegas-Vera, A. V., Colbert, G. B., & Lerma, E. V. (2020). Positive and negative impact of social media in the COVID-19 era. *Reviews in cardiovascular medicine*, 21(4), 561-564.

- Waddell, N., Overall, N. C., Chang, V. T., & Hammond, M. D. (2020). Gendered division of labor during a nationwide COVID-19 lockdown: Implications for relationship problems and satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0265407521996476.
- 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.
- Weiss, M., Schwarzenberg, A., Nelson, R., Sutter, K. M., & Sutherland, M. D. (2020). Global economic effects of COVID-19. Congressional Research Service.
- Wertheim, J. O. (2017). Viral evolution: mummy virus challenges presumed history of smallpox. *Current Biology*, 27(3), R119-R120.
- World Health Organization. (2018). *Managing epidemics: key facts about major deadly diseases*. World Health Organization.
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*, 323(13), 1239-1242.
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların Sosyal-Psikolojik Görünümü: Covid-19 (Koronavirüs) Pandemi Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Yoneyama, T., & Krishnamoorthy, M. S. (2010, December). Influence of the Cold War upon influenza pandemic of 1957-1958. In *2010 IEEE Sixth International Conference on e-Science* (pp. 9-16). IEEE.
- Zakhirehdari, N., Navabinejad, S., & Koraei, A. (2019). The effectiveness of cognitivebehavioral couple therapy on improving marriage performance and marital intimacy of couples. *Medical Science*, 23(97), 290-293.

