



**Covid-19 Kaynaklı Kaygının Yaygın Anksiyete
Bozukluğuna Etkisinde Maneviyat, Farkındalık,
Bilişsel Kontrol ve Esneklik Değişkenlerinin Rolü**

Program Kodu: 1001

Proje No: 120K406

Proje Yürütücüsü:

Dr. Öğretim Üyesi Yasemin MERAL ÖGÜTCÜ

Bursiyer(ler):

Psk. Gamze Çarbođa

Mart 2021

İZMİR



Önsöz

Çalışmamız, Koronavirüs Kaynaklı Kaygı ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Dahası, Maneviyat, Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Kontrol ve Esneklik bileşenlerin bu ilişki üzerindeki aracı rollerini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmamız, “COVID-19 ve TOPLUM - Salgının Sosyal, Beşeri ve Ekonomik Etkileri, Sorunlar ve Çözümler” kapsamında TÜBİTAK- 1001 ile desteklenmiştir.



İçindekiler

Önsöz.....	i
Özet.....	iv
Abstract.....	v
1. Giriş.....	1
2. Literatür Özeti.....	3
3.1 Örneklem.....	7
3.2 Araştırma Deseni ve Uygulama.....	7
3.3 Veri Toplama Araçları.....	8
3.4 Veri Analizi.....	10
4. Bulgular.....	11
4.1 Katılımcı Özellikleri.....	11
4.2 Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Sonuçları.....	12
4.3 Koronavirüs Kaynaklı Endişe Belirleyicileri.....	13
4.5 Koronavirüs Kaynaklı Kaygı ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun Aracı Değişkenleri.....	15
5. Tartışma.....	17
6. Sonuç ve Öneriler.....	20
7. Kaynaklar.....	21

Tablo ve şekil listeleri

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	11
Tablo 2. Değişkenlerin tanımlayıcı özellikleri ve cinsiyete göre t-testi sonuçları	12
Tablo 3. Çalışmadaki Temel Değişkenlerin Birbiriyle ve Yaş Değişkeniyle Olan İlişkileri	13
Tablo 4. Koronavirüs Kaynaklı Endişe Belirleyicileri	14
Tablo 5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Belirleyicileri.....	14
Tablo 6. Model Etki Katsayıları	16
Şekil 1. Koronavirüs Kaynaklı Endişe ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık, Maneviyat, Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik değişkenlerin aracı rolleri.	15



Özet

Giriş: COVID-19 salgını insan psikolojisine dair bir tehdit oluşturmakta ve anksiyetede artışa sebep olmaktadır (Duan, 2020). Bireyler pandemi sürecindeki belirsizlikle birlikte sağlık, ekonomi, eğitim ya da gelecek gibi farklı alanlar hakkında endişe duymaktadırlar. Bu nedenle, Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) semptomlarında artış olması beklenmektedir. Mevcut çalışma, COVID-19 kaynaklı endişe ve YAB semptomları arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve maneviyat, farkındalık, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik faktörlerinin bu ilişki üzerindeki aracı rollerini araştırmayı amaçlamıştır.

Yöntem: Bu çalışmaya 18 ile 75 yaşları arasındaki 458 kişi (78.4% kadın, 21.6% erkek) katılmıştır. Veriler COVID-19 kaynaklı endişe, YAB semptomları, Maneviyat, Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Kontrol öz-bildirim ölçekleri kullanılarak çevrimiçi yolla toplanmıştır.

Bulgular: Mevcut çalışmanın sonuçları, koronavirüs kaynaklı endişenin YAB semptomlarını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Pandeminin sonuçlarına ilişkin endişeler arttıkça (ekonomik zorluklar, sağlık problemleri) YAB semptomlarında da artış görülmüştür. Ayrıca, bu ilişki Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Kontrol tarafından aracı edilmiştir. Bilinçli Farkındalığı ve Bilişsel Kontrolü yüksek olan kişiler daha az YAB semptomu sergilemişlerdir. Maneviyat ve Bilişsel Esneklik faktörlerinin, anksiyete semptomlarını azaltan bir etkisi olduğu gösterilmiş olsa da COVID-19 kaynaklı anksiyete üzerinde etkisi bulunmamıştır.

Sonuç: YAB'da, kişilerin endişeleri gerçek dışı değildir ancak çoğunlukla gerçek bir tehdit ile de bağlantılı değildir. Öte yandan, pandemi sırasındaki endişeler gerçek bir tehdit ile ilişkilidir. Bu nedenle, pandemi hakkındaki inançlar ve düşünceler uyumsuz olmayabilir. Bu inançları değiştirmektense, Bilişsel Kontrolde olduğu gibi dikkati amaç doğrultusunda yönlendirebilme becerisine sahip olmak daha anlamlı olabilir. Ayrıca, pek çok insan pandemiden olumsuz şekilde etkilenmiştir. Bu deneyimleri yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul etmek daha sağlıklı bir yol olabilir. Sonuçlarımız, pandemi sırasında YAB semptomlarına sahip olan bireylerin Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Kontrol temelli müdahalelerden faydalanabileceğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: COVID- 19, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Maneviyat, Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Kontrol, Bilişsel Esneklik



Abstract

Introduction: The outbreak of COVID-19 presents a threat to human psychology and shows an increase in anxiety (Duan, 2020). With the uncertainty during the pandemic, individuals are concerned about different areas in their life, such as health, economy, education, or future. Thus, an increase in symptoms of Generalized Anxiety Disorder (GAD) is expected. The present study aimed to investigate the association between COVID-19 related concerns and GAD symptoms, and the mediating roles of Spirituality, Mindfulness, CC, and CF on this relationship.

Methods: 458 individuals aging between 18-75 (78.4% female, 21.6% male) participated in our study. Data was collected online using self-reported questionnaires to measure concerns relating to COVID-19, GAD symptoms, Spirituality, Mindfulness, CF, and CC.

Results: The results of the present study showed that GAD symptoms were significantly predicted by concerns about coronavirus. The more worries about the outcomes of the pandemic (e.g., economic difficulties, health problems) the higher GAD symptoms were shown. Moreover, this association was mediated by Mindfulness and CC. Mindful individuals and those with higher CC showed fewer GAD symptoms. Even though spirituality and CF have been found as decreasing anxiety symptoms, they showed no effects relating to COVID-19 anxiety.

Conclusion: Regarding GAD, individuals' worries are not unrealistic, but they are mostly not linked to a real threat. During the pandemic on the other hand, worries are related to a *real* danger. Thus, beliefs about the pandemic might be not maladaptive. Instead of changing these beliefs, having the ability to direct attention purposefully, such as in CC, might be more essential. Furthermore, many individuals are negatively affected by the pandemic. Accepting their experiences in a non-judgmental way might be healthier. Our results highlight that during the pandemic, individuals with GAD symptoms might benefit from interventions based on Mindfulness and CC.

Keywords: Covid-19, Generalized Anxiety Disorder, Spirituality, Mindfulness, Cognitive Control and Flexibility

1. Giriş

Koronavirüs, diğer adıyla Kovid-19, başlıca solunum yolu olmak üzere insan vücudunda birçok tahribata sebep olan bir enfeksiyondur. İlk olarak 2019'un Aralık ayında ortaya çıkmış, kısa sürede yayılarak tüm dünyayı etkisi altına almış ve milyonlarca insanı etkileyerek tarihi bir sağlık sorunu haline gelmiştir. 11 Mart 2020'de ise Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından salgın hastalık olarak ilan edilmiştir (DSÖ, 2021). Enfeksiyonun hızla yayılmasının ardından birçok ülke, hastalığın yayılmasını yavaşlatmak için benzer sosyal mesafelendirme ve sokağa çıkma kısıtlaması gibi önlemlere başvurmuştur. Türkiye hükümeti 11 Mart 2020'de Türkiye'deki ilk Kovid-19 vakasını açıklamıştır (TC Sağlık Bakanlığı, 2021) ve 23 Mart'a kadar tüm okulları ve üniversiteleri kapatmıştır. İlk vaka tespitinden sonra maske zorunluluğu, online eğitime devam edilmesi, hafta içi akşam saatleri ve hafta olmak üzere sokağa çıkma kısıtlaması gibi çeşitli kısıtlamalar getirilmiştir. 25 Mart 2021 itibarıyla ülkemizde 3.120.013 sayıda pozitif vaka görülmüş ve 30.619 vefat yaşanmıştır (TC Sağlık Bakanlığı, 2021). Salgın hala şiddetini korumaktadır ve tüm dünya için önemli bir halk sağlığı sorunu olma özelliğini sürdürmektedir. Her ne kadar koronavirüs aşısı piyasaya sürülmüş ve birçok ülkede aşılama işlemi başlamış olsa da DSÖ hala tehlikenin devam ettiğini ve 2021 yılı sonuna kadar şiddetini koruyacağını öngörmektedir (DSÖ, 2021).

Kovid-19 virüsü biyolojik etkilerinin yanı sıra bireyleri psikolojik ve ekonomik düzeyde de olumsuz etkilemektedir (Tull vd., 2020; Üstün ve Özçiftçi, 2020). Yaşanan olağanüstü bu belirsiz durumda, insanlar büyük oranda hastalık kapma endişesi yaşamaktadır (Germani vd., 2020). Bu endişe bireylerde korku, mutsuzluk ve ümitsizlik gibi duygular yaratmaktadır (Wang vd., 2020). Risk grubu altında olmayan ya da hastalığı nispeten daha hafif atlabilecek bireyler de (örneğin genç yetişkinler) yakın çevresine (anne baba gibi) virüsü taşıma ihtimali nedeniyle benzer duyguları deneyimlemektedir (Van Bavel vd., 2020). Sosyal mesafelendirme ve sokağa çıkma kısıtlamaları kişilerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemiş ve koronavirüs salgınının olumsuz psikolojik etkileri kaçınılmaz hale gelmiştir (Bozkurt vd., 2020). Tüm bunlara ek olarak tüm ülkeler koronavirüs sebebiyle ekonomik sıkıntılar yaşamakta ve bazı önlemler almaya çalışmaktadır. Ancak yine de birçok insan işini kaybetmiş ya da kaybetme tehdidiyle karşı karşıya kalmıştır. Bu ekonomik sıkıntılar, değişen iş ve çalışma koşulları kişilerin iyi oluşlarını ve psikolojik sağlığını etkilemiştir (Bozkurt vd., 2020; Germani vd., 2020).

Ekonomik ve sağlık sistemindeki etkilerinin yanı sıra bu salgın, insan psikolojisi için tehdit oluşturmakta ve bireylerde genel bir kaygı artışı gözlemlenmektedir (Duan, 2020). Bu salgın sürecinin yarattığı belirsizlikle birlikte bireyler; sağlık, ekonomik, gelecek gibi farklı alanlarla ilgili kaygı duymaktadırlar. Bu nedenle bireylerin Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB)

semptomlarının artacağı düşünülmektedir. YAB, bireyin birçok olay ya da etkinlikle ilgili olarak aşırı bir kaygı ve endişe duyması ve bu kaygıyı kontrol etmekte güçlük çekmesi olarak tanımlanmaktadır (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Araştırmanın temel amacı; salgın sürecinde YAB'ı yordayan manevi, bilişsel farklılıkları ve koruyucu faktörleri saptamaktır. Literatürden yola çıkarak bu etmenler: Maneviyat, Farkındalık (mindfulness), ve Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik olarak belirlenmiştir. Maneviyat ve YAB arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır (Glas ve Poort, 2007). Literatürdeki az sayıda çalışma, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi maneviyat-temelli tedavi çerçevesinde ele almış ve bu müdahale programlarının YAB belirtilerini azalttığı bulunmuştur. Kısacası, maneviyat anksiyete bozukluğu için potansiyel bir koruyucu etmendir (Shreve-Neiger ve Edelstein, 2004; Glas ve Poort, 2007). Öte yandan Bilinçli Farkındalık (mindfulness) bireyin dikkatini “an”a çekmesi ve yargılamadan, kabul edici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003, Kabat-Zinn, 1994). Yapılan bir araştırma; farkındalığı yüksek olan bireylerin problemlere karşı daha uyumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve stresli durumlara başa çıkma becerilerini daha yüksek seviyede kullandıklarını göstermiştir (Weinstein vd., 2009). Ayrıca, farkındalık-temelli terapilerin YAB semptomlarını azalttığına dair bulgular da bulunmaktadır (Dimidjian vd., 2016). Ancak bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır (Dahlin, 2016). Diğer yandan Bilişsel Kontrol ve Esneklik, bireyin sürekli değişen çevresel koşullara uyum sağlamasında rol oynayan iki önemli bileşendir (Gabrys vd., 2018). Literatürde bilişsel esneklik; kişinin uyumsuz inançlarını daha uyumlu olanlarla değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Dennis vd., 2010). Bilişsel Esnekliğe sahip bireyler, meydana gelen değişimleri tanımlayabilirler ve yaşanabilecek her şeye hazır olabilmek adına stratejiler geliştirme becerisine sahiptirler (Gurvis ve Calarco, 2007). Bilişsel Kontrole sahip bireyler ise dikkatini amaçla ilgili bilgilere yönlendirirken, amaç dışı bilginin gelmesini engelleme becerisine sahiptirler (Gabrys vd., 2018). Bilişsel Kontrol ve Esneklik gibi becerilerin olmaması kaygı bozukluklarında önemli bir rol oynamaktadır (Gabrys vd., 2018; Liao vd., 2019).

Tüm bu bilgiler ışığında önerilen araştırma ile bireylerin yaşadığımız olağanüstü sürece bağlı olarak geliştirdiği YAB belirtilerinin, yordayıcıların ve koruyucu etmenlerin daha iyi anlaşılmasına destek olunması hedeflenmiştir. Belirlenen yordayıcıların literatürde henüz kısıtlı olarak araştırılmış olması ve gelişmekte olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sonuçların Covid-19 sürecinde gelişen YAB'ı anlamaya olanak sağlayacağı ve tedavisinde yol belirleyici olacağı düşünülmektedir. Ek olarak bu araştırma çıktıları ileride uygulanacak olan müdahale programlarına da (örneğin maneviyat/farkındalık ya da bilişsel esneklik/kontrol temelli müdahale programları gibi) ışık tutacaktır.



2. Literatür Özeti

T.C. Sağlık Bakanlığı'na göre, ülkemiz 25. Mart 2021 itibariyle 3.120.013 pozitif koronavirüs vakası ile dünya genelinde 9. sıraya yükselmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). Giriş kısmında da bahsedildiği üzere, Koronavirüs salgını psikolojik açıdan da bir baskı oluşturmaktadır (Duan, 2020). Daha önce yapılan araştırmalar salgınların bireylerin depresyon ve kaygı seviyelerini olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir (Lee ve ark, 2007). Bu salgın sürecinde, toplumun farklı alanlarda da (sağlık, ekonomi, iş/egitim, gelecek gibi) kaygı duyduğu göz önünde bulundurulursa özellikle Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) semptomlarında artış olabileceği düşünülmektedir. YAB tanısı almış kişiler farklı alanlarda endişe ve kaygı duyarlar ve bu endişeler genellikle gerçek tehditler ile ilgili değildir. Fakat yaşadığımız bu salgın sürecine baktığımızda kaygıların ve endişelerin kaynağını gerçek tehdit oluşturmaktadır. Dolayısıyla ilgili literatürde yapılan araştırmalara ek olarak COVID-19 sürecinde YAB semptomlarının nasıl geliştiğini incelemek önem taşımaktadır.

Koronavirüs salgını sırasında yayımlanan bir raporda, Çin'de yaşayan sağlık çalışanlarında depresyon prevalansı %50.7, anksiyete prevalansı %44.7 ve stresle ilgili semptomların prevalansı %73.4 olarak bulunmuştur (Liu vd., 2020). Çin'de genel popülasyonda yapılan diğer bir çalışmada ise yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlık oranı %35.1, depresif semptomların yaygınlık oranı %20.1 olarak tespit edilmiştir (Huang ve Zhao, 2020). Aynı çalışmada salgın sırasında genç katılımcıların (35 yaş altı) anksiyete ve depresif belirtiler geliştirme olasılığı daha yüksek olarak bulunmuştur. Feingold vd. (2021) tarafından New York'ta ön saflarda çalışan 2579 sağlık çalışanıyla yapılan araştırmada, 1005 kişi koronavirüs ile ilişkili travma sonrası stres bozukluğu, majör depresyon bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu semptomları için gerekli kriterleri karşılamıştır. 683 kişinin (%26.6) majör depresif bozukluk semptomları, 642 kişinin (%25) yaygın anksiyete bozukluğu semptomları ve 599 kişinin (%23.3) travma sonrası stres bozukluğu semptomları olduğu bulunmuştur. Nkire vd. (2021) tarafından Kanada'da yapılan araştırmada, katılımcıların %46.7'sinde yaygın anksiyete bozukluğu semptomları, %41.4'ünde depresif semptomları ve %84.9'unda orta/yüksek düzeyde stres görülmüştür. Bu araştırmada kendini izole eden veya karantinaya alan katılımcıların orta/yüksek düzeyde stres, yaygın anksiyete bozukluğu ve majör depresyon bozukluğu semptomları geliştirme olasılıkları daha yüksek olarak bulunmuştur. İzolasyon ve karantina hastalıktan korunmak için iyi bir yöntem olmasına rağmen, bireyleri psikolojik açıdan olumsuz etkileyebileceği görülmektedir (Nkire vd., 2021).

Koronavirüs salgını sırasında ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise benzer sonuçlar göze çarpmaktadır. Sağlık çalışanlarıyla yapılan bir araştırmada, katılımcıların

%64.7'sinde depresyon, %51.6'sında anksiyete ve %41.2'sinde stres belirtileri bulunmuştur (Elbay vd., 2020). Aynı araştırmada kadın olmanın, genç olmanın, psikiyatrik bozukluk öyküsüne sahip olmanın ve salgında ön saflarda çalışmanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen bağımsız belirleyiciler olduğu belirlenmiştir. Ülkemizde ve dünyada yapılan bu araştırmaların işaret ettiği üzere koronavirüs salgını bireylerin ve farklı toplulukların psikolojik sağlığını etkileyebilir; bu nedenle salgın sürecinde yük altındaki kişilerin desteklenmesi, psikolojik rahatsızlıklara yatkın bireylerin belirlenmesi ve uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilerek psikolojik sağlığın korunması hayati önem taşır (Bäuerle vd., 2020; Salari vd., 2020).

Sağlıklı bireylerin bile bu süreçte kaygı yaşamakta oldukları göz önüne alındığında, özellikle bu kaygı ile başa çıkmakta zorlanan ve YAB semptomları geliştiren bireylerin kullandıkları baş etme yöntemlerini saptamak önem arz etmektedir. Bu bireysel farklılıklar bir yandan manevi başa çıkma yöntemleri olarak, diğer yandan ise bilişsel başa çıkma yöntemleri olarak düşünülebilir. Bu bilgiler ışığında araştırmamızın temel amacı Covid-19'a bağlı YAB'ı yordayan manevi ve bilişsel farklılıkları ve koruyucu etmenleri saptamaktır. Literatürden yola çıkılarak bu etmenler: Maneviyat, bilinçli farkındalık (mindfulness), ve bilişsel kontrol ve esneklik olarak tanımlanmıştır.

Literatürde maneviyat ve diğer psikolojik rahatsızlıkları araştıran çalışmalara nazaran (örneğin takıntı ve zorlantı bozukluğu ya da travma sonrası stres bozukluğu gibi), yaygın anksiyete bozukluğu ve maneviyat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır (Glas ve Poort, 2007). İlgili literatürdeki az sayıda çalışma bu iki değişken arasındaki ilişkiyi, anksiyete bozukluğu bulunan bireylere yönelik yapılan maneviyat temelli tedavi çerçevesinde ele almaktadır. Örneğin, maneviyat temelli müdahale programlarının yaygın kaygı bozukluğundaki belirtileri (semptomları) düşürdüğü bulunmuştur (Koszycki vd., 2010). Kısacası, maneviyat anksiyete bozukluğu için potansiyel bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Shreve-Neiger ve Edelstein, 2004; Glas ve Poort, 2007). KONDA'nın 2007 yılında gündelik yaşamda din ile ilgili yaptığı araştırma sonuçlarına göre Türkiye'deki insanların yüzde 97'si kendini inançlı olarak tanımlamaktadır. Özellikle toplumumuzda dini inanç ve maneviyatın önemi göz önüne alındığında, psikolojik sorunlarla başa çıkarken din ve maneviyat çok önemli bir etmen olarak öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın en önemli özgün değeri Türkiye gibi nispeten kolektivistik ve büyük çoğunluğunun kendini inançlı olarak tanımladığı bir örnekte anksiyete ve maneviyat arasındaki ilişkiyi araştıran ilk çalışma olmasıdır.

Diğer bir değişken olarak farkındalık (mindfulness) bireyin yargısız bir şekilde dikkatini "an"a odaklamasıdır (Kabat-Zinn, 1994). Ayrıca farkındalık bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara, yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Bu yaşadığımız olağanüstü dönemde bireylerin zorluk

çektığı en önemli nokta, şu ana odaklanmaktan ziyade aşırı derecede gelecek kaygısına kapılmaktır. Bu doğrultuda araştırmalar farkındalık ve genel olarak kaygı bozukluklarının arasında önemli bir ilişki bulmuştur (Hofmann vd., 2010). Roemer ve arkadaşları (2009) YAB'lı bireylerin sağlıklı kişilere oranla daha düşük farkındalık düzeyine sahip olduğu göstermiştir. Yapılan bir diğer araştırmada ise farkındalığı yüksek olan bireylerin problemlere karşı daha uyumlu başa çıkma stratejileri kullandıkları ve stresli durumlarla başa çıkma becerilerini daha yüksek seviyede kullandıklarını göstermiştir (Weinstein vd., 2009). Ayrıca literatürde, farkındalık-temelli terapilerin YAB semptomlarını azalttığına dair bulgulara rastlanmaktadır. Ancak YAB ve farkındalık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar hem ulusal hem uluslararası literatürde oldukça kısıtlıdır (Dahlin, 2016).

Öte yandan bilişsel kontrol ve esneklik, bireyin sürekli değişen çevresel koşullara uyum sağlamasında rol oynayan iki önemli bileşendir (Gabrys vd., 2018). Literatüre göre bilişsel esneklik; kişinin uyumsuz inançlarını daha uyumlu olan inançlarla değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, meydana gelen değişimleri tanımlayabilirler ve yaşanabilecek her şeye hazır olabilmek adına stratejiler geliştirmek için çevreyi inceleme becerisine sahiptirler (Gurvis ve Calarco, 2007). Bilişsel kontrole sahip bireyler ise dikkatini amaçla ilgili bilgilere yönlendirirken amaç dışı bilginin gelmesini engelleme becerisine sahiptirler (Gabrys vd., 2018). Bilişsel kontrol ve esneklik gibi becerilerin olmaması kaygı bozukluklarında önemli bir rol oynamaktadır (Gabrys vd., 2018; Liao vd., 2019). Kim vd. (2018) tarafından yapılan bir araştırmada; obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerin bilişsel esneklik açısından kontrol grubuna kıyasla daha kötü performans gösterdiği ve bozulmanın özellikle yaygın anksiyete bozukluğu grubunda olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada ise yaygın anksiyete bozukluğu semptomları olan bireylerin, kaygılı olmayan katılımcılara göre bilişsel esneklikle ilgili daha fazla zorluklar yaşadığı bulunmuştur (Lee ve Orsillo, 2014). Anksiyete bozukluklarıyla ilişkili olduğu bilinen bilişsel kontrol ve esneklik becerisinin, stresli durumlarda bu becerileri değerlendiren bir ölçüm aracıyla saptanması oldukça yenidir (Gabrys vd. 2018).

Dünyada anksiyete bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı terapi ekolüne ek olarak üçüncü dalga olarak adlandırdığımız farkındalık temelli terapilerin de etkili bir yöntem olduğu açıkça görülmektedir (Dimidjian vd., 2016). Özellikle üçüncü dalga terapilerine ilgi artmaktadır ve bunların uygulanması hız kazanmaktadır. Dünyaya paralel olarak Türkiye'de de bu terapi ekollerine ilgi artmakta; ancak Türk toplumuna uyumu ve etkisi konusunda yeteri kadar bilimsel veri bulunmamaktadır. Araştırmanın özgün değerini arttıracak bir diğer husus da; farkındalık kavramının Türkiye'de ne kadar geçerli olup olmadığını ve ne kadar işlevsel olduğunu anlamaktır. Öte yandan önerilen çalışma Türk toplumu için farkındalık/maneviyat değişkenlerinin mi yoksa bilişsel esneklik/kontrolün mü yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde



daha etkili olduğunu anlama olanağı sunacaktır. Bunların bir an önce araştırılması, özellikle bu süreçte anksiyete bozukluğu geliştiren ya da hali hazırda anksiyete bozukluğu olan kişilerin tedavisine ışık tutacaktır.



3. Gereç ve Yöntem

3.1 Örneklem

Çalışmaya katılmak için özel bir koşul bulunmamaktadır. Önerilen araştırmaya ana dili Türkçe olan, son 6 aydır Türkiye’de ikamet eden ve genel 18 yaş ve üstü bireyler dahil edilmiştir. Araştırma linki 707 kişi tarafından tıklanmıştır; ancak 11 kişi “Çalışmaya katılmayı kabul etmiyorum” seçeneğini işaretlemiştir. 696 kişi sunulan anket formunu doldurmasına rağmen anketi baştan sona doldurmayan katılımcılar analize sokulmamış, araştırmanın analizi 453 kişi ile yapılmıştır. Katılımcılar kolay ulaşılabilir durum örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılarak belirlenmiştir.

3.2 Araştırma Deseni ve Uygulama

Araştırmanın tasarımı kesitsel (cross-sectional) araştırmadır. Covid-19 sürecinde sosyal mesafeyi koruyabilmek amacıyla ve yüz yüze görüşmenin mümkün olmamasıyla, araştırma online-anket şeklinde hazırlanmıştır. Araştırmacı ve bursiyer farklı kanallar üzerinden (sosyal medya, öğrenciler, mail grupları vs.) katılımcılarla linki paylaşmıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak çalışmaya katılmışlardır. Katılımcılar linke giriş yaptıklarında ilk önce onam ve bilgilendirme formu ile karşılaşmışlardır. Okuyup “çalışmaya katılmayı kabul ediyorum” seçeneği işaretlemeleri durumunda anket sayfasına yönlendirilmişlerdir. “Çalışmaya katılmayı kabul etmiyorum” seçeneğini işaretleyen katılımcılar “Anketimize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.” cümlesiyle karşılaşmışlardır. Bu onam ve bilgilendirme formunda katılımcılar ayrıca çalışmanın neden yapıldığı, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı ve oturumu istedikleri zaman sonlandırabilecekleri hakkında bilgilendirilmişlerdir.

Online-anket verileri Qualtrics (Qualtrics, 2013) üzerinden toplanmıştır. Qualtrics sosyal bilimlerde ve birçok alanda kullanılan güvenilir bir online anket sitesidir. Hiçbir katılımcıdan kimlik bilgisi veya cep telefonu gibi gizlilik haklarını ihlal edecek bir bilgi istenmemiştir.

Veri toplama işlemi bittikten sonra, sitede bulunan araştırma verileri SPSS formatı şeklinde indirilip bir daha geri getirilemeyecek şekilde silinmiştir. İndirilen veriler birey değil grup bazlı analiz edilmiş ve sadece bilimsel amaçla kullanılmıştır. SPSS-Excel dosyası şifreli bir harici bellek içerisinde araştırma yürütücüsü tarafından saklanmaktadır (5 yıl saklanacaktır) ve üçüncü bir kişiyle paylaşılmayacaktır. İzmir Ekonomi Üniversitesi Bilimsel Etik Kurulu tarafından etik onay alınmıştır (B.30.2.İEÜ.0.05.05-020-090).

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri öz-bildirim ölçekleriyle (self-report scale) toplanmıştır. Katılımcılar onam ve bilgilendirme formundan sonra sosyo-demografik anket formunu, Koronavirüs Fobisi Ölçeği'ni (KFÖ), bu araştırma için geliştirilen 10 soruluk Koronavirüs Kaynaklı Endişe Ölçeği'ni (KKEÖ), Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi'ni (YAB-7), Maneviyat Ölçeği'ni, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'ni ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (BİFÖ) doldurmuşlardır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Sosyo-demografik form katılımcıların yaşı, cinsiyeti, genel yaşam memnuniyeti, sigara ve alkol kullanımı, algılanan gelir düzeyi, eğitim düzeyi, algılanan sağlık durumu, kronik rahatsızlığı olup olmadığı ve daha önce Kovid-19 testi yaptırmayıp yaptırmadığı gibi soruları içermektedir.

Koronavirüs Fobisi Ölçeği (KFÖ): Koronavirüs Fobisi Ölçeği (KFÖ) DSM-V ölçütlerine uygun olarak koronavirüse karşı gelişebilecek fobiyi ölçmek için Türkiye toplumu için geliştirilmiş olan bir öz-bildirim ölçeğidir (Arpacı vd., 2020). Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 4 faktör yapısındadır (Psikolojik, Somatik, Sosyal, Ekonomik) ve 5 dereceli Likert tipi ile ölçülmektedir (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Katılıyorum, 4 = Genelde Katılıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum). Toplam puan 20 ile 100 arasında değişirken yüksek puan korona fobideki yüksekliğe işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.93 bulunmuş, benzer şekilde mevcut çalışmada da .93 olarak hesaplanmıştır.

Koronavirüs Kaynaklı Endişe Ölçeği: Bireylerin Kovid-19 kaynaklı endişe düzeylerini ölçen yeni bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formundaki sorular literatürde kullanılan Gelecek Kaygısı Ölçeği'nin (Dark Future Scale; Zaleski, 2017) ve Psikolojik Sıkıntı Ölçeği'nin (Andrews ve Slade, 2001) bazı maddeleri Kovid-19'a uyarlanarak oluşturulmuştur. Yeni oluşturulan anket formu bir klinik psikolog ve bir sağlık psikoloğu tarafından hazırlanmıştır. Daha sonra araştırmacı ve başka bir klinik psikolog tarafından değerlendirilmiş ve gerek görülen sorular revize edilmiştir. Anketin son hali 10 sorudan oluşmaktadır (örn. "Koronavirüs salgını böyle devam ederse hayatımın daha da kötüleşebileceğinden korkuyorum."). Anketten alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde koronavirüs endişesi yaşandığını ifade etmektedir. Anket ana analizde kullanılmadan önce standardize, geçerlik ve güvenilirlik için gerekli analizler olan Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Açımlayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Faktör analizinden önce Kaiser-Meyer-Okin (KMO) ve Bartlett değeri hesaplanmıştır. Ölçeğin KMO katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı Faktör analizi sonucunda ölçeğin tüm maddelerinin bir faktörde toplandığı görülmüştür. Bu tek faktörlü yapının öz değeri 5.81'dir. Ortaya çıkan tek faktörlü yapı, toplam varyansın %58.08'ini açıklamaktadır. Ölçek maddelerinin faktöre yüklenme değerleri .639 ile .851 aralığındadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .92'dir. Guttman iki yarı korelasyon katsayısı .93'tür. Ölçeğin dış geçerliliği YAB-7 Testi

ve Koronavirüs Fobisi Ölçeği kullanılarak test edilmiştir. Ölçek ile YAB-7 Testi'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r = .43, p < .001$). Aynı şekilde ölçekten alınan puanlar ile KFÖ arasında pozitif yönde güçlü ilişki bulunmuştur ($r = .72, p < .001$). Dahası, ölçek ile KFÖ'nin psikolojik ($r = .73, p < .001$), somatik ($r = .56, p < .001$), sosyal ($r = .64, p < .001$) ve ekonomik ($r = .49, p < .001$) alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi (YAB-7): YAB-7 DSM-IV ölçütlerine uygun olarak geliştirilmiş, 7 sorudan oluşan ve yaygın anksiyete bozukluğunu değerlendirmek için kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir (Spitzer vd., 2006). Tek faktör yapısındadır ve dört dereceli Likert tipi ile ölçülmektedir (0 = Hiç, 1 = Birçok gün, 2 = Günlerin yarısından fazlasında, 3 = Hemen hemen her gün). Katılımcılar ifadeleri son iki haftayı düşünerek derecelendirmektedir. Ölçekten edinilen toplam puanlar için 5, 10, ve 15 sırasıyla hafif, orta ve ciddi anksiyete için kesme noktalarıdır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Konkan vd. (2011) tarafından yapılmış ve orijinal makaleye paralel olarak ($\alpha = 0.92$) Cronbach alfa değeri 0.85 bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach alfa değeri .90'dır.

Maneviyat Ölçeği: Maneviyat ölçeği 6 maddeden oluşan (örn. "Zor zamanlarda dua ederek huzur bulurum.") bir öz-bildirim ölçeğidir. Demirci (2017) tarafından Türkiye toplumuna has olarak geliştirilmiştir. Tek faktör yapısına sahiptir ve beşli Likert tipi (1 = Bana hiç uygun değil, 5 = Bana tamamen uygun) ile ölçülmektedir. Yüksek puan yüksek maneviyatı ifade etmektedir. Ölçeğin DFA değerleri mükemmel denilebilecek düzeydedir ve Cronbach alfa değeri .88 olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki Cronbach alfa değeri .93'tür.

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği: Bireyin, istenmeyen düşünceler ve duygular üzerinde kontrol algısını ve stresli bir durumla esnek bir şekilde başa çıkma yeteneğini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek Gabrys vd. tarafından (2018) geliştirilmiştir. Katılımcılardan stresli durumlarda olumsuz düşünce ve duyguları tetiklendiğinde ne düşündüklerini ya da ne yaptıklarını değerlendirmelerini isteyen yedili Likert tipinde (1 = Hiç katılmıyorum, 7 = Tamamen katılıyorum) bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek; değerlendirme ve başa çıkma esnekliği (örn. "Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.") ve duygular üzerinde bilişsel kontrol (örn. "Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.") olmak üzere iki faktörlüdür ve toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Demirtaş (2019) tarafından yapılmıştır. Gabrys vd. (2018) ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarını değerlendirme ve başa çıkma esnekliği faktörü için .89 ve .93 olarak, duygular üzerinde bilişsel kontrol faktörü için .90 olarak belirtmişlerdir. Türkçe ölçeğin tümü için hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise .91'dir (Demirtaş, 2019). Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach alfa değeri .91'dir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Bilinçli Farkındalık Ölçeği bireyin şu an odaklı dikkat ve farkındalığı ölçmek için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır, tek faktör yapılıdır (örn. “Kendimi dikkatimi vermeden bir şeyler yaparken bulurum.”) ve altılı Likert tipi ile ölçülmektedir (1 = Neredeyse her zaman, 6 = Neredeyse hiçbir zaman). Türkçe uyarılma çalışması Catak (2012) tarafından yapılmıştır. Orijinal çalışmada iç tutarlık kat sayısı yetişkin örnekleminde 0.87 olarak bulunmuştur. Türkçe versiyon çalışmasında ise yetişkin örnekleminde Cronbach alfa kat sayısı 0.78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach alfa değeri .89’dur.

3.4 Veri Analizi

Verilerin analizi SPSS 26.0 kullanılarak yapılmıştır. SPSS üzerinden veriyi çözümllemek için tanımlayıcı istatistikler olan ortalama, standart sapma, yüzdelik ve frekans kullanılmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için bağımsız değişkenler için t-test uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Koronavirüs Kaynaklı Endişe Ölçeği'nin (KKEÖ) geçerliğini değerlendirmek amacıyla test geliştirme süreci için önerilen Açıklayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek için Cronbach alfa ve Guttman korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Ölçeğin cinsiyet grupları açısından farklılığını test etmek amacıyla parametrik olmayan örneklem grupları için kullanılan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Son olarak, ölçeğin dış geçerliğini değerlendirmek için Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi-7, Koronavirüs Fobisi Ölçeği ve yaşam doyumu ile aralarındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Spearman korelasyon analizi hesaplanmıştır.

Aracı değişkenler ise SPSS PROCESS üzerinden test edilmiştir. Koronavirüs kaynaklı kaygı ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi açıklana bir model oluşturulmuştur. Bu önerilen modelde, koronavirüs kaynaklı kaygı ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide bilişsel kontrol, bilişsel esneklik, farkındalık ve maneviyat aracı değişken olarak belirlenmiştir.

4. Bulgular

4.1 Katılımcı Özellikleri

Katılımcı sayısı 453'tür. Çalışmayan katılanların % 78.6'sı kadın, %21.4'ü erkektir. Katılımcıların yaşı 18 ve 75 yaş arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 34.2 (11.50)'tir. Katılımcıların çoğunluğu üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahipken (%88.6), %11.5'i lise ve altı eğitim düzeyine sahiptir. Dini inançları açısından incelendiğinde, katılımcıların yarısından fazlası İslam dinine mensup olduğunu (68.7), %17.7 herhangi bir dini inancının olmadığını, %7.5'i diğer inanç sistemlerine mensup olduğunu (örneğin, Musevilik, Budizm, Pagan vb.) belirtmiştir. Katılımcıların %6.2'si ise bu soruya cevap vermek istemediğini belirtmiştir.

Katılımcıların %21.2'si teşhis edilmiş kronik rahatsızlığı olduğunu ve %8.4'ü de teşhis edilmiş bir psikolojik/psikiyatrik hastalığı olduğunu raporlamıştır. Son bir ay içinde koronavirüs testi yaptıran katılımcı sayısı 36'dır. Ancak sadece 4 kişinin koronavirüs testi pozitifdir.

Katılımcıların özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Yüzdeler (%)
Cinsiyet	
Erkek	21.4
Kadın	78.6
Age	
18 – 24	25.5
25 – 30	23.0
31 – 40	21.3
41 – 54	25.2
55 – 75	5.0
Eğitim Düzeyi	
İlkokul-Ortaokul	12.3
Lise	87.7
Üniversite ve üzeri	
Dini İnanç	
İslam	68.7
Musevilik	0.2
Budizm	0.7
İnanmıyorum	17.7
Deist	4.6
Agnostik	1.3
Pagan	0.7

Cevap yok	6.2
Kronik Hastalık Teşhisi	
Evet	21.2
Hayır	78.8
Psikiyatrik/Psikolojik Teşhisi	
Evet	8.4
Hayır	91.6

4.2 Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Sonuçları

Mevcut çalışmada yer alan değişkenler YAB, KKEÖ, bilişsel kontrol ve esneklik, maneviyat ve bilinçli farkındalıktır. Katılımcıların %36'si düşük, %36.4'ü orta, %14.8'si yüksek ve %12.8'i ise yüksek YAB puanına sahiptir. YAB puanı ortalaması 7.4'tür. KKEÖ puanı ortalaması 35.6, Bilişsel Kontrol puanı ortalaması 34.7, Bilişsel Esneklik puanı ortalaması 46.6, Maneviyat puanı ortalaması 17.9 ve Bilinçli Farkındalık puanı ortalaması ise 60.1'dir.

Bahsi geçen değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklem için t-test uygulanmıştır. Buna göre maneviyat, KKEÖ, bilişsel kontrol, bilinçli farkındalık değişkenlerinin ortalamaları cinsiyete bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Kadınların maneviyat puanı ortalaması (*Ort.* = 18.9, *SS* = 9.56) erkeklerin ortalamasından (*Ort.* = 14.1, *SS* = 10.28) anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t(424) = 4.241, p = .000$. Kadınların KKEÖ puanı ortalaması (*Ort.* = 36.3, *SS* = 8.26) erkeklerin ortalamasından (*Ort.* = 33.0, *SS* = 9.19) anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t(451) = 3.397, p = .001$. Kadınların bilişsel kontrol puanı ortalaması (*Ort.* = 33.8, *SS* = 10.78) erkeklerin ortalamasından (*Ort.* = 38.2, *SS* = 11.32) anlamlı düzeyde daha düşüktür, $t(451) = -3.502, p = .001$. Kadınların bilinçli farkındalık puanı ortalaması (*Ort.* = 59.4, *SS* = 12.70) erkeklerin ortalamasından (*Ort.* = 62.6, *SS* = 12.97) anlamlı düzeyde daha düşüktür, $t(451) = -2.177, p = .030$. Tüm tanımlayıcı istatistikler ve t-testi sonuçları Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin tanımlayıcı özellikleri ve cinsiyete göre t-testi sonuçları

Başlık	N	X	SS	Min	Max	Ortanca	t
Maneviyat	453	17.9	9.90	0	30	20	4.241**
Koronavirüs Kaynaklı Endişe	453	35.6	8.56	10	50	37	3.397**
Bilişsel Kontrol	453	34.7	11.03	9	61	34	-3.502**
Bilişsel Esneklik	453	46.6	8.93	13	63	48	-.606
Bilinçli Farkındalık	453	60.1	12.81	18	89	60	-2.177*
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	453	7.4	5.34	0	21	6	1.954

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Maneviyat, KKEÖ, Bilişsel Kontrol, Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık, YAB ve yaş arasındaki ilişkiyi anlamak için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki kat sayıları ilerleyen analizler olan Doğrusal Regresyon ve Aracı Değişken Analizi için bir sorun teşkil etmediği anlaşılmıştır. Korelasyon katsayıları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Çalışmadaki Temel Değişkenlerin Birbiriyle ve Yaş Değişkeniyle Olan İlişkileri

	1	2	3	4	5	6	7
1. Yaş	1	.14**	.04	.10*	.07	.01	.04
2. Maneviyat		1	.08	.10*	.08	.09	.20**
3. Koronavirüs Kaynaklı Endişe			1	-.29**	-.10*	-.28**	.42**
4. Bilişsel Kontrol				1	.53**	.36**	-.55**
5. Bilişsel Esneklik					1	.27**	-.34**
6. Bilinçli Farkındalık						1	-.47**
7. Yaygın Anksiyete Bozukluğu							1

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

4.3 Koronavirüs Kaynaklı Endişe Belirleyicileri

Koronavirüs kaynaklı endişenin yordayıcılarını belirlemek ve varyansını açıklamak adına Hiyerarşik Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Koronavirüs kaynaklı endişe sonuç değişkeni, maneviyat, bilişsel kontrol, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve YAB düzeyi (düşükten, çok yükseğe) yordayıcılar ve cinsiyet, yaş, kronik hastalığa sahip olup olmama, daha önce psikiyatrik/psikolojik teşhis alıp almama kontrol değişkenleri olarak belirlenmiştir. Model uyum istatistikleri, modelin yüksek uyum gösterdiğini belirtmiştir, $F(9, 428) = 16.551$, $p = .000$. Model varyansın %24'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .243$). Model sonucuna göre bilişsel kontrol, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve YAB koronavirüs kaynaklı endişe üzerinde anlamlı etkiye sahiptir. Bilişsel kontrol arttıkça ($\beta = -.20$, $p < .05$), bilişsel esneklik azaldıkça ($\beta = .12$, $p < .05$), bilinçli farkındalık arttıkça ($\beta = -.15$, $p < .05$), ve YAB şiddeti azaldıkça ($\beta = .21$, $p < .05$) koronavirüs kaynaklı endişe de azalmaktadır. Model sonuçları Tablo 4'de özetlenmiştir.

Tablo 4. Koronavirüs Kaynaklı Endişe Belirleyicileri

Step 1	β	p
Cinsiyet	-.151	.001
Yaş	.057	.240
Kronik Hastalık Teşhisi	-.062	.197
Psikolojik/Psikiyatrik Hastalık Teşhisi	-.070	.155
Step 2		
Cinsiyet	-.077	.078
Yaş	.084	.054
Kronik Hastalık Teşhisi	.025	.560
Psikolojik/Psikiyatrik Hastalık Teşhisi	-.064	.140
Maneviyat	.062	.158
Bilişsel Kontrol	-.169	.003
Bilişsel Esneklik	.122	.015
Bilinçli Farkındalık	-.149	.002
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	.322	.000

4.4 Yaygın Anksiyete Bozukluğu Belirleyicileri

Yaygın anksiyete bozukluğunun yordayıcılarını belirlemek ve varyansını açıklamak adına Hiyerarşik Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Yaygın Anksiyete Bozukluğu sonuç değişkeni, maneviyat, koronavirüs kaynaklı endişe, bilişsel kontrol, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık yordayıcılar ve cinsiyet, yaş, kronik hastalığa sahip olup olmama, daha önce psikiyatrik/psikolojik teşhis alıp almama kontrol değişkenleri olarak belirlenmiştir. Model uyum istatistikleri, modelin yüksek uyum gösterdiğini belirtmiştir, $F(9, 428) = 39.109, p = .000$. Model varyansın %44'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .440$). Model sonucuna göre maneviyat, koronavirüs kaynaklı endişe, bilişsel kontrol ve bilinçli farkındalık YAB üzerinde anlamlı etkiye sahiptir. Maneviyat azaldıkça ($\beta = .08, p < .05$), Koronavirüs kaynaklı endişe azaldıkça ($\beta = .25, p < .05$), bilişsel kontrol arttıkça ($\beta = -.33, p < .05$), bilinçli farkındalık arttıkça ($\beta = -.26, p < .05$) YAB da azalmaktadır. Model sonuçları Tablo 5'de özetlenmiştir.

Tablo 5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Belirleyicileri

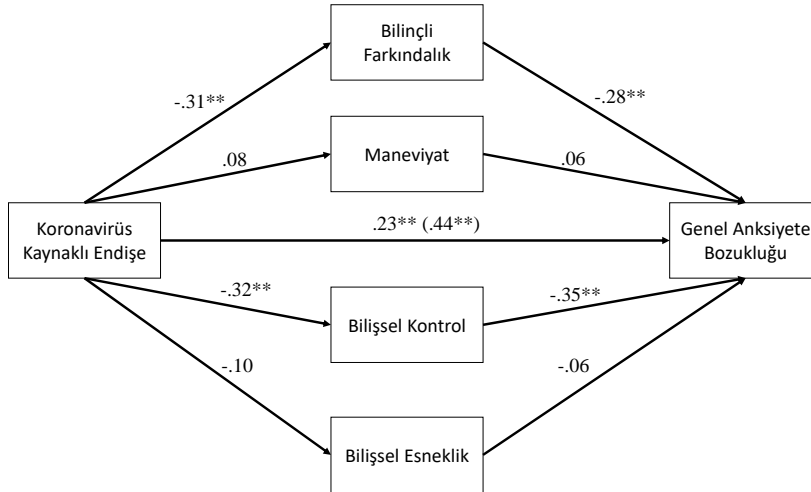
Step 1	β	p
Cinsiyet	-.082	.081
Yaş	-.074	.126
Kronik Hastalık Teşhisi	-.159	.001
Psikolojik/Psikiyatrik Hastalık Teşhisi	-.037	.451

Step 2

Cinsiyet	.055	.000
Yaş	-.056	.143
Kronik Hastalık Teşhisi	-.068	.068
Psikolojik/Psikiyatrik Hastalık Teşhisi	-.022	.559
Maneviyat	.088	.019
Koronavirüs Kaynaklı Endişe	.253	.000
Bilişsel Kontrol	-.326	.000
Bilişsel Esneklik	-.078	.069
Bilinçli Farkındalık	-.256	.000

4.5 Koronavirüs Kaynaklı Kaygı ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun Aracı Değişkenleri

Koronavirüs kaynaklı endişe ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemek ve aracı değişkenlerini test etmek için Aracı Değişken Analizi (Mediation analysis) kullanılmıştır. Koronavirüs kaynaklı kaygının yaygın anksiyete bozukluğunu etkileyeceği ve maneviyat, bilişsel kontrol, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığın KKEÖ ve YAB arasında aracı değişken olacağını varsayılmıştır. Test edilen model Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Koronavirüs Kaynaklı Endişe ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık, Maneviyat, Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik değişkenlerin aracı rolleri.

Sonuçlar incelendiğinde, aracı değişkenler modele dahil edilmeden, KKEÖ'nin YAB'ı anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = .44$, $p = .000$), $F(1, 451) = 105.4751$, $p = .000$, $R^2 = .1895$. Aracı değişkenler modele dahil edildiğinde KKEÖ ve YAB arasındaki kat sayı düşmüştür ($\beta = .23$, $p = .000$), model uyum istatistikleri anlamlıdır ($F(5, 447) = 68.4497$,

$p = .000$ ve açıklanan varyans %43'e yükselmiştir ($R^2 = .4336$). Aracı değişken kat sayıları incelendiğinde (Şekil 1), bilişsel kontrol ve bilinçli farkındalık kısmi aracı değişkenler (partial mediator) olarak bulunmuştur. Modeldeki değişkenlerin standardize edilmiş kat sayıları Şekil 1'de gösterilmiştir.

Model etki katsayıları Tablo 6'da özetlenmiştir. Buna göre, doğrudan etki puanın düştüğü gözlemlenmiştir. Dolaylı etki, parametrik olmayan bootstrapping tekniği kullanılarak test edilmiştir. Buna göre dolaylı etki .1976 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur: 95% CI = .1428, .2491.

Tablo 6. Model Etki Katsayıları

Maneviyat, Bilişsel Kontrol ve Esneklik, Bilinçli Farkındalık aracı rolü	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BoLLCI-BoULCI	Aracı Etki Rolü
Koronavirüs Kaynaklı Endişe ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu	.2643	.1380	.1976	.0874	.1676

5. Tartışma

Çalışmamızın ilk aşamasında Koronavirüs kaynaklı kaygıyı ölçmek için bir ölçek geliştirilmiştir. Geliştirilen Koronavirüs Kaynaklı Endişe Ölçeği, Türkiye’de yaşayan bireylerin koronavirüs sebebiyle hissettikleri endişeyi ölçek amacıyla geliştirilmiştir. Her ne kadarda pandemi sebebiyle duyulan kaygıyı ölçmek için birkaç ölçek mevcut olsa da, pandeminin sosyal ve ekonomik sonuçları ve bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri göz önüne alındığında Türkiye’ye özel bir ölçek geliştirilmemiştir. Geliştirdiğimiz ölçek; koronavirüs sebebiyle oluşabilecek karamsarlığı, gelecekte olası ekonomik problemler sebebiyle yaşanabilecek sıkıntıyı, genel anlamda koronavirüse bağlı endişe/kaygıyı, koronavirüs vaka ve ölüm haberlerinin bireylerin iyi oluşuna etkisini ölçen bir araçtır. Analiz sonuçları incelendiğinde ölçek güvenilirlik ve geçerlik açısından güçlü düzeyde bulunmuştur.

Mevcut çalışmada, Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapıda toplandığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu tek faktörlü yapı toplam varyansın %58.08’ini açıklamaktadır. Madde analizinde ölçeğin tüm maddelerinin katsayıları ise 0.64 ile 0.85 değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach alfa değeri ve Guttman iki ayrı korelasyon katsayısı hesaplanmış ve mükemmel düzeyde bulunmuştur (sırasıyla .92 ve .93). Ölçeğin dış geçerliğini değerlendirmek amacıyla Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi (YAB-7) ve Koronavirüs Fobisi Ölçeği ile arasındaki ilişki incelenmiştir ve ikisi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Koronavirüs kaynaklı endişe arttıkça bireylerin yaygın anksiyete bozukluğu puanlarında da artış gözlenmektedir. Alanyazında bu ilişkiyi destekleyen birçok çalışma mevcuttur (Huang ve Zhao, 2020; Lee vd., 2020a, Lee vd., 2020b). Koronavirüs fobisi ile arasındaki ilişki incelendiğinde ise toplam skor ve tüm alt ölçekleri ile arasında yüksek düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Koronavirüs kaynaklı endişe düzeyi arttıkça koronavirüs fobisi düzeyi de artmaktadır.

Çalışmamızda yer alan bireylerin YAB semptomlarının ortalama değerleri kesme puanına oldukça yakın çıkmıştır. Bu da katılımcıların genel olarak kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yaşanan olağanüstü süreci göz önünde bulundurduğumuzda bu beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Katılımcılar arasında cinsiyet farklılıkları bulunmaktadır. Buna göre, kadın katılımcıların maneviyat ve koronavirüs kaynaklı endişe puanları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sebeple tüm analizlerde cinsiyet kontrol edilmiştir. Katılımcıların yaklaşık %30’unun kronik ya da psikolojik rahatsızlığı olduğu belirtildiği için analizlerde bu değişken de kontrol edilmiştir.

Çalışmamızın ana bulgularına göre, koronavirüs kaynaklı endişe ile YAB semptomları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dahası, bu ilişkide Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Kontrol değişkenlerinin kısmi aracı oldukları belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalığı yüksek olan bireyler, pandemi döneminde kaygı yaşasalar da bu bireylerin YAB semptomları daha düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, Bilişsel Kontrol düzeyi yüksek olan bireyler de daha az YAB semptomları göstermektedirler. Buna karşın, literatürde maneviyat koruyucu bir etmen olarak gösterilmiş olsa da, mevcut çalışmada herhangi bir şekilde YAB ile ilişkili bulunmamıştır. Alanyazında bilişsel esnekliğin kaygı bozukluklarında önemli bir rol oynadığı gösterilmiş olsa da bilişsel esneklik; koronavirüs kaynaklı endişe ve YAB semptomları arasındaki ilişkide aracı rol oynamamaktadır.

Alanyazına bakıldığında birçok araştırma bilinçli farkındalığın kaygı ve duygu durum bozukluklarında önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Sadece kaygı bozukluklarında değil, uyku kalitesi, stres, depresyon gibi bileşenlerle de anlamlı bulundu (Bogusch vd., 2016). Burada özellikle anda kalabilmenin ve anda yaşananları olduğu gibi kabul edip yargısız bir şekilde yaklaşılması önemlidir. Pandemi sürecinde birçok konuda belirsizlik yaşandığı ve özellikle geleceğin belirsiz olduğu düşünüldüğünde, geleceğe odaklanmak kaygıyı arttıracaktır. Araştırmalar gösterir ki, belirsizliğe odaklanan ve belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin kaygı seviyeleri de yüksektir. Dolayısıyla anda kalabilmek ve yaşanan olumsuz olayları dahi yargılamadan kabul edebilmek önem taşımaktadır. Bununla birlikte, Farkındalık düzeyleri yüksek olan kişilerin daha az kaygı, daha az depresyon semptomları bulunduğu, stres ile daha iyi başa çıktıkları bulunmuştur. Dahası, son senelerde farkındalık temelli yaklaşımlarda yapılan araştırmaların sayıları artmaktadır. Araştırmalar, farkındalık temelli psikoterapilerin, örneğin kabul ve kararlılık terapisi kaygı semptomlarını önemli derece azalttığını göstermektedir (Dahlin, 2016). YAB'na bakıldığında ise, yine farkındalık temelli terapilerin bozukluğu gidermekte etkili olduğu gösterilmiştir.

Bilişsel Kontrol ve Esneklik sürekli değişen çevreye uyum sağlamakta önemli bir rol oynamasına karşın, araştırmamızda sadece bilişsel kontrol anlamlı bir aracı olarak bulunmuştur. Pandemi sürecinde gerçek bir tehdit ile karşı karşıya olduğumuzu düşündüğümüzde, pandemiye yönelik düşüncelerin birçoğu uyumsuz düşünceler ve inançlar olmayabilir. Dolayısıyla bilişsel esneklikte olduğu gibi bu düşünceleri daha uyumlu düşüncelerle yer değiştirmenin etkin olmadığı düşünülebilir. Bu durumda, amaca yönelik düşüncelere odaklanmanın ve amaca yönelik olmayan düşünceleri göz ardı etmenin YAB ile baş etmekte daha sağlıklı olabileceği düşünülmektedir. Örnek vermek gerekirse, “koronavirüse yakalanabilirim ve hastalanabilirim” düşüncesi pandemi sürecinde uyumsuz bir düşünce değildir ve değiştirilmesi gerekmemektedir. Fakat bu düşünce ile birlikte daha amaca yönelik bilgilere odaklanmak, örneğin *“Koronavirüse yakalanırsam bunun bir tedavisi var. Böyle bir*



durumda test yaptırmalı ve tedaviye başlamalıyım. Başkalarına bulaştırmamak için kendimi izole etmeliyim”, YAB ile baş etme konusunda daha etkili olduğunu gösterilmiştir.

YAB yaşayan bireylerin kaygıları ve endişeleri gerçek dışı olmasa da genellikle gerçek bir tehdit karşısında oluşmamaktadırlar. Dolayısıyla genel olarak YAB baktığımızda hem bilişsel kontrol hem de bilişsel esneklik önemli bir rol oynayabilir. Fakat gerçek bir tehdit karşısında oluşan YAB baktığımızda bilişsel kontrolün daha önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Maneviyat ve YAB arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Var olan araştırmalar ise maneviyat temelli müdahalelerin YAB semptomlarını azalttığını göstermektedir. Fakat Maneviyatın birey tarafından nasıl tanımlandığı, Maneviyat kavramından ne anlaşıldığı daha kapsamlı bir şekilde araştırılmalı. Mevcut çalışmada pandemi döneminde maneviyat seviyesi yüksek olsa da YAB semptomlarını azaltmakta yeterli olmamıştır.



6. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları, Koronavirüs Kaynaklı Endişe Ölçeği'nin koronavirüsle ilgili endişeleri ölçmek amacıyla Türkiye'de kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir. Koronavirüs salgınının halen devam ettiği ve bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde uzun vadeli olumsuz etkileri olabileceği düşünüldüğünde, sonuçlarını incelemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle kullanışlı ve pratik bir ölçeğe gerek duyulduğu açıktır. Yaşanan bu salgın ne ilk ne de sondur. Bu nedenle mevcut ölçeğin maddeleri ileride karşılaşılabilecek diğer salgınlara uyarlanarak kullanılabilecektir.

Çalışmamızın ana bulguları ise pandeminin etkilerine yönelik kaygının YAB semptomlarını arttırdığını ve ilişkiye Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Kontrol değişkenlerinin aracılık ettiğini göstermektedir. Bulgularımızı göz önünde bulundurarak, gerçek bir tehdit karşısında ortaya çıkan YAB semptomlarda farkındalık ve bilişsel kontrol temelli müdahalelerin daha etkili olabileceği düşünülebilir. Özellikle pandemi sebebiyle olumsuz etkilenen, YAB semptomları geliştirilen bireylere özgü müdahale programları düşünülebilir. Bu müdahalenin etkinlikleri araştırılabilir ve başka psikoterapi yönelimleriyle karşılaştırılabilir. Dahası, bu becerilerin sadece kaygı ile değil, genel olarak stresli ya da değişken çevresel durumlarla baş etmek için önemli olduğu düşünülürse, önleme programları geliştirilebilir. Önleme programlarında bireylere bilinçli farkındalık egzersizleri, bilişsel süreçlerin önemi, bilişsel kontrolü geliştirmek üzere egzersizler yer alabilir. Böylece hem YAB yasayan bireylere yönelik bir tedavi planı hem de bozukluk oluşmadan önleme programları oluşturulabilir.

Psikologlar ve toplum ruh sağlığı çalışanları sosyal medyada ve çeşitli televizyon programlarında yaptıkları yayınlarda koronavirüs endişesi hakkında açıklamalarda bulunurken bilinçli farkındalığın koruyucu rolünden bahsederek toplumu bilgilendirebilir. Kısa nefes egzersizleri, beden taraması ve oturma meditasyonu gibi basit bilinçli farkındalık egzersizleri bu yayınlarda topluma öğretilir. Günümüzde yönlendirilmiş meditasyon, anda kalma egzersizi yapma imkanı sunan birçok ücretsiz telefon uygulaması, sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Kişiler bu platformlar aracılığı ile bu egzersizleri günlük hayatlarında uygulayarak kendi kaygı düzeylerini düzenleyebilirler. Blanck vd. (2018) tarafından yapılan bir sistematik gözden geçirme ve meta analiz çalışmasında farkındalık egzersizlerinin daha büyük bir müdahale programına entegre edilmeden dahi faydalı olduğu, bu egzersizlerin anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkiler gösterdiği bulunmuştur (Blanck vd., 2018). Bulgular ışığında bu süreçte çeşitli sebeplerle farklı kanallardan (psikoterapi gibi) destek alamayan bireylerin psikolojik sağlığının korunmasına yönelik adımlar atılabilir.

7. Kaynaklar

- Amerikan Psikiyatri Birliği. 2013. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı DSM-5 (5. Basım). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andrews, G., Slade, T. 2001. "Interpreting scores on the Kessler psychological distress scale (K10)", Australian and New Zealand journal of public health, 25(6), 494-497.
- Arpaci, I., Karataş, K., Baloğlu, M. 2020. "The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S)", Personality and Individual Differences, 164, 110108.
- Bäuerle, A., Teufel, M., Musche, V., Weismüller, B., Kohler, H., Hetkamp, M., Dörrie, N., Schweda, A., Skoda, E. M. 2020. "Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany", Journal of Public Health, 42(4), 672-678.
- Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M.J., Crum, A.J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S., Mobbs, D., Napper L. E., Packer D. J., Pennycook G., Peters E., Petty R. E., Rand D. G., Reicher, S. D., Schnall, S., Shariff, A., Skitka, L. J., Smith, S. S., Sunstein, C. R., Tabri, N., Tucker, J. A., Linden, S. V., Lange, P. V., Weeden, K. A., Wohl, M. J. A., Zaki, J., Zion, S. R., Willer, R. 2020. "Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response", Nature human behaviour, 4(5), 460–471.
- Blanck, P., Perleth, S., Heidenreich, T., Kröger, P., Ditzen, B., Bents, H., Mander, J. 2018. "Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis", Behaviour Research and Therapy, 102, 25-35.
- Bogusch, L. M., Fekete, E. M., Skinta, M. D. 2016. "Anxiety and depressive symptoms as mediators of trait mindfulness and sleep quality in emergin adults", Mindfulness, 7, 962-970.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., Aşkın, R. 2020. "Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler", İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37), 304-318.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. 2003. "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.
- Catak, P. D. 2012. "The Turkish version of mindful attention awareness scale: preliminary findings", Mindfulness, 3(1), 1-9.

- Dahlin, M., Ryberg, M., Vernmark, K., Annas, N., Carlbring, P., Andersson, G. 2016. "Internet-delivered acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: a pilot study", *Internet Interventions*, 6, 16– 21.
- Demirci, İ. 2017. Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirtaş, A. S. 2019. "Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması", *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 39(2): 345-368.
- Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. 2010. "The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity", *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-25
- Dimidjian, S., Arch, J. J., Schneider, R. L., Desormeau, P., Felder, J. N., Segal, Z. V., 2016. "Considering Meta- Analysis, Meaning, and Metaphor: A Systematic Review and Critical Examination of "Third Wave" Cognitive and Behavioral Therapies", *Behavior Therapy*, 47(6), 886-905.
- Duan, L. 2020. "Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic", *The Lancet Psychiatry*.
- Dünya Sağlık Örgütü, Tedros Adhanom Ghebreyesus. (2020) Erişim Adresi: <https://www.amerikaninsesi.com/a/dunya-saglik-orgutunden-pandemi-bitmedi-uyarisi/5687721.html>.
- Elbay, R.Y., Kurtulmuş, A., Arpacioğlu, S., Karadere, E. 2020. "Depression, Anxiety, Stress Levels of Physicians and Associated Factors In Covid-19 Pandemics", *Psychiatry Research*, 290, 113130.
- Feingold, J. H., Peccoraro, L., Chan, C. C., Kaplan, C. A., Kaye-Kauderer, H., Charney, D., Verity, J., Hurtado, A., Burka, L., Syed, S. A., Murrough, J. W., Feder, A., Pietrzak, R. H., Ripp, J. 2021. "Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Frontline Health Care Workers During the Pandemic Surge in New York City", *Chronic stress (Thousand Oaks, Calif.)*, 5, 2470547020977891.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., Matheson, K. 2018. "Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire", *Frontiers in Psychology*, 9, 2219.
- Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., Mazzeschi, C. 2020. "Emerging adults and COVID-19: the role of individualism-collectivism on perceived risks and psychological maladjustment", *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3497.

- Glas, G., Poort, Z. 2007. "Anxiety, anxiety disorders, religion and spirituality", *Southern Medical Journal*, 100(6), 621-625.
- Gurvis, J., Calarco, A. 2007. *Adaptability: Responding effectively to change* (1. Basım). USA: Center for Creative Leadership.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., Oh, D. 2010. "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (1. Basım). New York: Hyperion.
- Kim, K. L., Christensen, R. E., Ruggieri, A., Schettini, E., Freeman, J. B., Garcia, A. M., Flessner, C., Stewart, E., Conelea, C., Dickstein, D. P. 2019. "Cognitive performance of youth with primary generalized anxiety disorder versus primary obsessive-compulsive disorder", *Depression and Anxiety*, 36(2), 130-140.
- KONDA Araştırma ve Danışmanlık. 2007. *Günelik yaşamda din, laiklik ve turban araştırması* (1. Basım). İstanbul: Milliyet
- Konkan, R., ŞENORMANCI, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., Sungur, M. Z. 2013. "Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliği", *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 50(1).
- Koszycki, D., Raab, K., Aldosary, F., Bradwejn, J. 2010. "A multifaith spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial", *Journal of clinical psychology*, 66(4), 430-441.
- Lee, S. A., Jobe M. C., Mathis A. A. 2020b. "Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety", *Psychological Medicine*; 1-2.
- Lee, S. A., Jobe M. C., Mathis A. A., Gibbons J. A. 2020a. "Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety", *Journal of anxiety disorders*; 74.
- Lee, A. M., Wong, J. G., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., Chu, C. M., Wong, P. C., Tsang, K. W., Chua, S. E. 2007. "Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak", *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233-240.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M. 2014. "Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in Generalized Anxiety Disorder", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.

- Liao, A., Walker, R., Carmody, T. J., Cooper, C., Shaw, M. A., Grannemann, B. D., Adams, P., Bruder, G. E., McInnis, M. G., Webb, C. A., Dillon, D. G., Pizzagalli, D. A., Phillips, M. L., Kurian, B. T., Fava, M., Parsey, R. V., McGrath, P. J., Weissman, M. M., Trivedi, M. H. 2019. "Anxiety and anhedonia in depression: Associations with neuroticism and cognitive control", *Journal of Affective Disorders*, 245, 1070-1078.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., Zhang, B. 2020. "Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak." *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 17-18.
- Nkire N., Mrklas K., Hrabok M., Gusnowski A., Vuong W., Surood S., Abba-Aji A., Urichuk L., Cao B., Greenshaw A. J., Agyapong V. I. O. 2021. "COVID-19 Pandemic: Demographic Predictors of Self-Isolation or Self-Quarantine and Impact of Isolation and Quarantine on Perceived Stress, Anxiety, and Depression", *Front Psychiatry*, 12, 553468.
- Qualtrics, I. 2013. Qualtrics. Provo, UT, USA. <https://www.qualtrics.com> Son erişim tarihi: 29.04.2020.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., Mennin, D. S. 2009. "Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions", *Behavior Therapy*, 40, 142–154.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., 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.
- Shreve-Neiger, A. K., Edelstein, B. A. 2004. "Religion and anxiety: A critical review of the literature", *Clinical psychology review*, 24(4), 379-397.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., Löwe, B. 2006. "A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7", *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021) Erişim Adresi: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html>.
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., Gratz, K. L. 2020. "Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life", *Psychiatry research*, 289, 113098.
- Üstün, Ç., Özçiftçi, S. 2020. "COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması", *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 142-153.
- 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.
- Weinstein, N., Brown, K. W., Ryan, R. M. 2009. “A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being”, *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A. Meisner, M. 2019. “Development and validation of the Dark Future scale”, *Time & Society*, 28(1), 107-123.

TÜBİTAK
PROJE ÖZET BİLGİ FORMU

Proje Yürütücüsü:	Dr. Öğr. Üyesi YASEMİN MERAL ÖGÜTCÜ
Proje No:	120K406
Proje Başlığı:	Covid-19 Kaynaklı Kaygının Yaygın Anksiyete Bozukluğuna Etkisinde Maneviyat, Farkındalık, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Değişkenlerinin Rolü
Proje Türü:	1001 - Araştırma
Proje Süresi:	5
Araştırmacılar:	
Danışmanlar:	
Projenin Yürütüldüğü Kuruluş ve Adresi:	İZMİR EKONOMİ Ü. FEN EDEBİYAT F. PSİKOLOJİ B.
Projenin Başlangıç ve Bitiş Tarihleri:	01/07/2020 - 01/12/2020
Onaylanan Bütçe:	20000.0
Harcanan Bütçe:	10900.0
Öz:	<p>Giriş: COVID- 19 salgını insan psikolojisine dair bir tehdit oluşturmakta ve anksiyetede artışa sebep olmaktadır (Duan, 2020). Bireyler pandemi sürecindeki belirsizlikle birlikte sağlık, ekonomi, eğitim ya da gelecek gibi farklı alanlar hakkında endişe duymaktadırlar. Bu nedenle, Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) semptomlarında artış olması beklenmektedir. Mevcut çalışma, COVID- 19 kaynaklı endişe ve YAB semptomları arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve maneviyat, farkındalık, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik faktörlerinin bu ilişki üzerindeki aracı rollerini araştırmayı amaçlamıştır.</p> <p>Yöntem: Bu çalışmaya 18 ile 75 yaşları arasındaki 458 kişi (78.4% kadın, 21.6% erkek) katılmıştır. Veriler COVID-19 kaynaklı endişe, YAB semptomları, Maneviyat, Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Kontrol öz- bildirim ölçekleri kullanılarak çevrimiçi yolla toplanmıştır.</p> <p>Bulgular: Mevcut çalışmanın sonuçları, koronavirüs kaynaklı endişenin YAB semptomlarını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Pandeminin sonuçlarına ilişkin endişeler arttıkça (ekonomik zorluklar, sağlık problemleri) YAB semptomlarında da artış görülmüştür. Ayrıca, bu ilişki Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Kontrol tarafından aracı edilmiştir. Bilinçli Farkındalığı ve Bilişsel Kontrolü yüksek olan kişiler daha az YAB semptomu sergilemişlerdir. Maneviyat ve Bilişsel Esneklik faktörlerinin, anksiyete semptomlarını azaltan bir etkisi olduğu gösterilmiş olsa da COVID- 19 kaynaklı anksiyete üzerinde etkisi bulunmamıştır.</p> <p>Sonuç: YAB'da, kişilerin endişeleri gerçek dışı değildir ancak çoğunlukla gerçek bir tehdit ile de bağlantılı değildir. Öte yandan, pandemi sırasındaki endişeler gerçek bir tehdit ile ilişkilidir. Bu nedenle, pandemi hakkındaki inançlar ve düşünceler uyumsuz olmayabilir. Bu inançları değiştirmektense, Bilişsel Kontrolde olduğu gibi dikkati amaç doğrultusunda yönlendirebilme becerisine sahip olmak daha anlamlı olabilir. Ayrıca, pek çok insan pandemiden olumsuz şekilde etkilenmiştir. Bu deneyimleri yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul etmek daha sağlıklı bir yol olabilir. Sonuçlarımız, pandemi sırasında YAB semptomlarına sahip olan bireylerin Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Kontrol temelli müdahalelerden faydalanabileceğini vurgulamaktadır.</p>
Anahtar Kelimeler:	COVID- 19, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Maneviyat, Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Kontrol ve Esneklik
Fikri Ürün Bildirim Formu Sunuldu Mu?:	Evet