



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**PANDEMİ SÜRECİNDE COVID-19 KORKUSU, KAÇINMA
DAVRANIŞLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Elif Nur BOSTANCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Ağustos 2023

**PANDEMİ SÜRECİNDE COVID-19 KORKUSU, KAÇINMA
DAVRANIŞLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Elif Nur BOSTANCI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Handan NOYAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ
Prof. Dr. Hatice Gülsen ERDEN
Dr. Öğr. Üyesi Fatma KAYIM**

ÖNSÖZ

İlk olarak lisans ve yüksek lisans sürecim boyunca araştırma yapmayı öğrenmem ve tezimin ortaya çıkışının her aşamasında deneyimlerini ve desteğini esirgemeyen, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum tez danışmanım Dr. Handan Noyan'a teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren, yetiştiren, eğitim öğrenim hayatım boyunca her zaman bana inanan ve destekleyen, ümitsizliğe kapıldığım her an beni cesaretlendiren başta annem olmak üzere tüm aileme ve çalışmama katılmaya gönüllü olan, destek veren tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KISALTMALAR	ix
ŞEKİL LİSTESİ	x
TABLO LİSTESİ	xi
1 GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	3
1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
2 GENEL BİLGİLER.....	5
2.1 COVID 19: TANI VE TANI KRİTERLERİ	5
2.2 COVID-19 PSİKOLOJİK ETKİLERİ	5
2.3 COVID-19 KORKUSU VE KAYGISI	6
2.4 COVID-19 KORKUSU VE KAYGISI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.5 KAÇMA VE KAÇINMA DAVRANIŞLARI	9
2.6 COVID-19’DAN KAÇMA VE KAÇINMA TUTUMLARI: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.7 BİLİŞSEL ESNEKLİK	13
2.8 BİLİŞSEL ESNEKLİK VE COVID-19 KORKUSU: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
3 YÖNTEM.....	17
3.1 İŞLEM.....	17
3.2 ÖRNEKLEM	17
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	20
3.3.1 Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	20

3.3.2 Covid-19 Korkusu Ölçeği.....	20
3.3.3 Covid-19'dan Kaçınma Tutumları Ölçeği.....	20
3.3.4 Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği.....	21
3.3.5 Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği-Türkçe Öz Bildirim Formu.....	22
3.4 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME.....	23
4 BULGULAR.....	28
4.1 SOSYO-DEMOGRAFİK VE KLİNİK ÖZELLİKLERE GÖRE GRUPLARARASIKARŞILAŞTIRMALAR.....	28
4.2 COVID-19 KORKUSUNU YORDAYAN DEĞİŞKENLER.....	29
4.3 OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK BELİRTİLERİNİN COVID-19 KORKUSU VE KAÇINMA DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	30
4.4 COVID-19 KORKUSU, COVID-19'DAN KAÇINMA DAVRANIŞLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	31
4.5 COVID-19 KORKUSU VE KAÇINMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ.....	32
5 TARTIŞMA.....	34
5.1 ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YANLARI VE KISITLILIKLAR.....	42
6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKÇA.....	45
EK A. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU.....	62
EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	64
EK C. COVID-19 KORKUSU ÖLÇEĞİ.....	69
EK D. COVID-19'DAN KAÇINMA TUTUMLARI ÖLÇEĞİ.....	70
EK E. STRESLİ DURUMLARDA BİLİŞSEL KONTROL VE ESNEKLİK ÖLÇEĞİ.....	71
EK F. YALE-BROWN OBSESYON KOMPULSİYON ÖLÇEĞİ-TÜRKÇE	

ÖZ BİLDİRİM FORMU.....	73
ÖZGEÇMİŞ.....	75



ÖZET

PANDEMİ SÜRECİNDE COVID-19 KORKUSU, KAÇINMA DAVRANIŞLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Covid-19 pandemisi tüm dünyada çok büyük bir korkuya sebep olmuştur ve bireyler her zamankinden daha fazla esnekliğe ihtiyaç duymaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde kişilerin Covid-19 geçirdikten sonra kaçınma davranışlarına devam ettikleri görülmektedir. Covid-19 korkusu ile kaçınma davranışları arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar mevcut olsa da bu ilişkide bilişsel esnekliğin rolünün yeterince araştırılmadığı görülmüştür. Mevcut tez çalışmasının temel amacı, Covid-19 korkusu ile Covid-19'dan kaçınma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü test etmektir. Çalışmanın örneklemini 18-65 yaş arasında Türkiye'de ikamet eden Covid-19'u hastane yatışı gerekmeden geçirmiş veya Covid-19 geçirmemiş 331 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama araçları olarak Sosyo-demografik Bilgi Formu, Covid-19 Korkusu Ölçeği, Covid-19'dan Kaçınma Tutumları Ölçeği, Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ve Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği-Türkçe Öz Bildirim Formu (YBOKÖ-Öz Bildirim Formu) uygulanmıştır. Analizler sonucunda kronik rahatsızlığa sahip olan ve YBOKÖ-Öz Bildirim Formu'na göre şiddetli obsesif kompulsif bozukluk belirtilerine sahip olan katılımcıların daha fazla Covid-19 korkusu yaşaması ve kaçınma davranışları sergilemesi alanyazınla uyumludur. Sonuçlar ayrıca Covid-19 korkusu ile bilişsel kaçınma davranışları arasındaki ilişkide bilişsel kontrolün kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir. Bulgular Covid-19 korkusu yaşayan bireylerle klinik ortamlarda çalışırken bilişsel esneklik ve bilişsel kontrolü ön plana alan müdahalelerin uygulanmasının tedavi açısından önemli olabileceğini düşündürmüştür.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 korkusu, kaçınma davranışları, bilişsel esneklik, bilişsel kontrol

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN COVID-19 FEAR, AVOID BEHAVIOURS AND LEVELS OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE PANDEMIC PROCESS

The Covid-19 pandemic has caused tremendous fear around the world, and individuals need flexibility more than ever before. When the relevant literature is examined, it is seen that people continue their avoidance behaviors after having Covid-19. Although there are studies showing the relationship between fear of Covid-19 and avoidance behaviors, the role of cognitive flexibility in this relationship has not been sufficiently investigated. The main purpose of the current thesis is to test the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between fear of Covid-19 and attitudes to avoid Covid-19. The sample of the study consists of 331 participants between the ages of 18-65, residing in Turkey, who have experienced Covid-19 without hospitalization or have not had Covid-19. Socio-demographic Information Form, Covid-19 Fear Scale, Covid-19 Avoidance Attitudes Scale, Cognitive Control and Flexibility Scale in Stressful Situations, and Yale-Brown Obsession Compulsion Scale-Turkish Self-Report Form were used as data collection tools for the participants. Has been applied. As a result of the analyzes, the fact that participants with chronic illness and severe obsessive-compulsive disorder symptoms according to the YBOKO-Self-Report Form experienced more fear of Covid-19 and exhibited behaviors of avoiding Covid-19 is compatible with the literature. The results also showed that cognitive control has a partial mediating role in the relationship between fear of Covid-19 and cognitive avoidance behaviors. The findings suggested that the application of interventions that prioritize cognitive flexibility and cognitive control when working in clinical settings with individuals with fear of Covid-19 may be important in terms of treatment.

Keywords: Covid-19 fear, avoid behaviours, cognitive flexibility, cognitive control

KISALTMALAR

BKEÖ	: Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği
CI	: Durum İndeksi
CKÖ	: COVID-19 Korkusu Ölçeği
CKTÖ	: Covid-19'dan Kaçınma Tutumları Ölçeği
Covid-19	: Coronavirüs
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
GA	: Güven Aralığı
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
ORT	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
VIF	: Varyans Büyütme Faktörü
SS	: Standart Sapma
YBOKÖ-Öz Bildirim Formu	: Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği-Türkçe Öz Bildirim Formu

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1 Covid-19 Korkusu ile Covid-19'dan Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Model (Model 4).....	25
Şekil 4.1. Covid-19 Korkusu ile Covid-19'dan Bilişsel Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişkide Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Model Sonuçları (Model 4).....	33



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri.....	19
Tablo 3.2 Değişkenlerin Normallik Dağılımları.....	26
Tablo 4.1 Sosyo-demografik ve Klinik Özelliklere Göre Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	28
Tablo 4.2 Covid-19 Korkusu İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	30
Tablo 4.3 Obsesif Kompulsif Belirtilerin Covid-19 Korkusu ve Kaçınma Davranışları Üzerindeki Etkisine İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 4.4 Covid-19 Korkusu, Covid-19'dan Kaçınma Davranışları ve Bilişsel Esneklik Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32

1 GİRİŞ

Bulaşıcı hastalıklar, tıptaki gelişmelerin varlığına rağmen hastalık ve ölüme sebep olabilmektedir. SARS, kuş gribi gibi pandemiler, sağlık alanının bu tip salgınlara hazırlanması açısından bir uyarı niteliği taşımaktadır (Lee vd., 2007). Çin'in Wuhan şehrinde 2019 yılında tespit edilmiş olan Coronavirüs (Covid-19), 11 Mart 2020 yılında pandemi olarak ilan edilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2020). Bu salgının geçmiş salgınlara kıyasla fiziksel ve ekonomik açıdan daha fazla zorluk ortaya çıkardığı bilinmektedir. Hastalığın ciddi seyri, belirsizlik, virüsün kolay bulaşması gibi faktörler, pandeminin uzun vadede bireysel ve toplumsal etkileriyle nasıl başa çıkılacağı konusunda endişe yaratmaktadır (Petee, 2020; Prikhidko, Long ve Wheaton, 2020).

Korku, hayatta kalmak ve gelişmek için hayvanlar ve insanlar için doğuştan gelen bir duygudur (Kennerley, 2017). Tehlike karşısında bir koruma alarmı görevi görür ve sempatik sinir sisteminin savaş kaç yanıtını başlatması için gereklidir (Fuller, 1983). Diğer taraftan yüksek düzeyde hissedilen ve işlevini yitiren korku duygusu, bellek kapasitesini ve öğrenme becerisini zayıflatmaktadır. Korkunun hayatta kalma işlevinin yanı sıra işlevini yitirdiğinde olumsuz etkilerinin olduğunu ve psikolojik sorunların sürmesinde rol aldığını söylemek mümkündür (Garber ve Dodge, 1991; Muris, 2007; Ohman, 2000 aktaran Elmacı, 2008).

Covid-19 pandemisi bireylerde yoğun bir korkuya yol açmaktadır. Bireylerin virüsten korkma düzeylerinin sosyodemografik faktörlere göre farklılaşabildiği de bilinmektedir. Alanyazın incelendiğinde kronik bir hastalığa sahip (Altundağ, 2021;

Horesh, Kapel Lev Ari ve Hasson-Ohayon, 2020), 50 yaşından büyük (Kong vd., 2020; Parlapani vd., 2020), düşük eğitim seviyesi olan bireylerin (Cao vd., 2020; Mazza vd., 2020) ve kadınların (Altundağ, 2021; Mazza vd., 2020, Parlapani vd., 2020) Covid-19 korku düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ilgili alanyazın incelendiğinde pandemi döneminde ortaya çıkan bu korku duygusunun kaçınma davranışları, endişe ve başa çıkma yöntemleri gibi pek çok psikolojik faktör ile ele alındığı görülmektedir (Ahorsu vd., 2020; Taylor, Landry, Paluszek, Rachor ve Asmundson, 2020).

Kaygı ve korku hissedilen durumlarda birey kendini korumak amacıyla kaçma veya kaçınma davranışları sergileyebilmektedir (Gençöz, 1998). Bu doğrultuda pandemiler söz konusu olduğunda mevcut belirsizlik ve korku duygusuyla başa çıkmak için bu davranışlara başvurulması beklenir durumlardır (Beck, 1992). Bu durumlar karşısında bireylerin değişen şartlar karşısında yeni düzene uyum sağlayabilmesi için bilişsel ve davranışsal olarak ise esnek olmaları gerekmektedir (Uddin, 2021). Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik çevresel uyaranlara göre kişinin düşüncelerini düzenlemesi, farklı durumlar karşısında çözüm üretebilmesi ve değişime hazır olması olarak tanımlanmaktadır (Gabrys, Tabri, Anisman ve Matheson, 2018; Ionescu, 2012; Scott, 1962). Bilişsel kontrol, bir durum karşısında ilgili bilgilere odaklanıp diğer bilgileri engellemeyi içermektedir (Gabrys vd., 2018). Bilişsel esneklik ise zor durumları kontrol edilebilir olarak algılayabilme, yaşam olayları ve insan davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılayabilme ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme olmak üzere üç beceriyi içermektedir. (Dennis ve Vanderwal, 2010).

İlgili alanyazın incelendiğinde Covid-19'a yakalanma korkusu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur (Akbarvand, Mirhashemi ve Bashardoost, 2021; Sheykhangafshe, Choukani, Tajbakhsh, Moghadam ve Hajjalani, 2022). İran'da hemşirelerle yürütülmüş olan bir araştırmada algılanan stres ile Covid-19 kaygısı arasındaki ilişkiye bilişsel esnekliğin aracılık ettiği gözlemlenmiştir (Shams, 2022). Sayınta, Koçak ve Kaynak'ın (2022) araştırma bulguları

da benzer bir şekilde Covid-19'a yönelik sıkıntı düzeyi arttıkça bilişsel esneklik-kontrol alt boyutunun puanlarının azaldığını ortaya koymuştur. Korku yaratan bir durum karşısında bireyin kaçınma davranışları sergilemesinin yanı sıra kendini korumak için başvuracağı başka davranışlar da bulunmaktadır. Enfeksiyon hastalıkları söz konusu olduğunda hastalıktan korunma ve tedavide en etkili yöntemlerden biri aşılama (Erkekoğlu, Köse, Balcı ve Yirün, 2020). Başar'ın (2021) boylamsal olarak Türk örneğinde gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları, aşı olma oranı arttıkça Covid-19 kaygısının azaldığını ortaya koymaktadır. Aydın'ın (2021) yapmış olduğu araştırmanın sonuçları da Covid-19 aşısı sonrası bireylerde Covid-19 korku düzeylerinin azaldığını ve korku düzeyi azaldıkça bilişsel ve davranışsal kaçınma davranışlarının azaldığını göstermektedir.

İlgili alanyazında korku ve kaçınma davranışları arasındaki ilişki (Ahorsu vd., 2020; Brooks vd., 2020) ortaya konulmuş olsa da korku, bilişsel esneklik ve kaçınma davranışlarının birlikte incelendiği çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Nitekim korku ve kaygı düzeyi arttıkça bilişsel esneklik becerisinin azaldığı bilgisi (Wilson, Nusbaum, Whitney ve Hinson, 2018) göz önüne alınarak bu çalışmada, pandeminin üçüncü yılında Covid-19 korkusu ile kaçınma davranışları arasında bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Mevcut tez çalışmasının temel amacı Covid-19 sürecini Türkiye'de geçiren, bilinen psikiyatrik ve nörolojik bir hastalık tanısı olmayan 18-65 yaş arasındaki bireylerde Covid-19 korkusu, bilişsel esneklik (duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği) ve Covid-19'dan kaçınma davranışları (bilişsel kaçınma, davranışsal kaçınma) arasındaki ilişkileri göstermek ve Şekil 3.1.'de önerilen basit aracılık modelini test etmektir.

Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, Covid-19 korkusunun kaçınma davranışları ve bilişsel esneklik becerisiyle olan ilişkisini inceleyen çalışma sayısının

oldukça sınırlı olması ve bu değişkenlerin alt boyutlarının birlikte ele alınmamış olması bizi bu çalışmaya yöneltmiştir. Araştırmanın aşu buluşu, kısıtlamaların kalkması ve hastalık oranının azaldığı Covid-19 pandemisinin geç bir evresinde yapılmış olması ve bu değişkenlerin birlikte incelenmiş olması araştırmanın özgün bir yanı olarak gösterilebilir. Araştırma bulgularının klinik ortamlarda önleyici müdahaleler uygulanmasında ve karşılaşılan problemlere müdahale etmede yönlendirici olabileceği umulmaktadır. Ayrıca mevcut çalışmadan elde ettiğimiz bulguların hem şu an hem de gelecekte ortaya çıkabilecek pandemilerde faydalı olabileceği düşünölmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bu tez çalışmasının 2 ana hipotezi bulunmaktadır. Bunlar:

Hipotez 1: Bireylerin Covid-19 geçirip geçirmediği, ne zaman geçirdiği, aşu olma durumu, hastalığı geçirme şiddetine dair kendi yorumu ve Covid-19 sebebiyle kayıp durumu Covid-19 korkusunu yordayacaktır.

Hipotez 2: Covid-19 korkusu ile Covid-19'dan kaçınma davranışları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı bir rolü vardır.

2 GENEL BİLGİLER

2.1 COVID 19: TANI VE TANI KRİTERLERİ

Covid-19, şiddetli akut solunum sendromu SARS-CoV-2 virüsünün yol açtığı küresel bir salgındır. İlk kez Aralık 2019'da Çin'de tespit edilmiş ve hızlıca dünyaya yayılmıştır. 11 Mart 2020'de ise pandemi olarak ilan edilmiştir (DSÖ, 2020). Dünyada bugüne kadar Covid-19 virüsüne yakalanan insan sayısı 761 milyondur (DSÖ, 2022). Türkiye'de ise toplam vaka sayısı 17 milyonu geçmiş durumdadır (DSÖ, 2023).

Enfekte olmuş bireylerde en sık görülen belirtiler öksürük, ateş, yorgunluk, tat veya koku kaybıyken daha nadir görülen belirtiler baş ağrısı, vücut ağrıları, boğaz ağrısı, ishal, ciltte renk değişikliği ve gözlerde kırmızılıktır. Nefes darlığı, göğüs ağrısı, zihin bulanıklığı ve hareket kaybı ise ciddi belirtiler arasında yer almaktadır (DSÖ, 2023). Bulaş sonrası belirtilerin görülmesi yaklaşık 5-6 gün sürmektedir fakat bu süre 14 günü de bulabilmektedir. Covid-19 geçiren bireylerin çoğu tedavi gerekmeden iyileşebilir de bazı insanlar Covid-19'u şiddetli geçirmektedir ve hastane yatışına ihtiyaç duymaktadır (DSÖ, 2023). Kronik rahatsızlığı olan insanların hastalığı daha şiddetli geçirme ihtimali söz konusudur. Her yaştan bireyin virüsle enfekte olabileceği, ağır bir şekilde hastalığı geçirebileceği veya bulaş sonrası ölebileceği bilinmektedir (DSÖ, 2023).

Covid-19 virüsü, enfekte olan bireyin konuşması, öksürmesi veya hapşırması ile ortaya çıkan damlacıklarla yayılmaktadır. Bu damlacıklara el, göz veya ağız yoluyla temas edilmesiyle virüs bulaşabilmektedir. Enfekte bireylerin yaklaşık olarak %80'i tıbbi bir yardım almadan kolayca hastalığı atlatabilse de Covid-19 küresel bir tehdittir (DSÖ, 2022; Rodríguez-Rey, Garrido-Hernansaiz ve Collado, 2020).

2.2 COVID-19 PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Covid-19 virüsü, tüm dünyayı etkilemesi ve akut olma özelliğiyle ruh sağlığı üzerinde önemli bir stres faktörüdür (Zhang vd., 2020). Covid-19 salgını daha önceki

salgınlardan farklı olarak fiziksel ve ekonomik birtakım zorluklar da ortaya çıkarmaktadır. Pandemide toplumların ekonomik sorunlar yaşaması, normal rutinlerinden farklı yeni bir yaşantı inşa etmeye çalışması ve sağlıklarına ilişkin endişe duyması psikolojik olarak birtakım sonuçları ortaya çıkarabilmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020; Peteet, 2020). Salgınının ortaya çıkarmış olduğu sağlık krizi ve psikolojik etkiler dünya çapında giderek artmaktadır. Bu bağlamda virüsten duygusal, davranışsal ve psikolojik olarak etkilenen birey sayısının virüsten etkilenenlerden daha fazla olma olasılığının olduğu da bilinmektedir (Lee, Jobe, Mathis ve Gibbons, 2020; Pedrosa vd., 2020). Nitekim İngiltere’de yapılmış bir çalışmanın bulguları, pandeminin psikolojik ve sosyal etkisine dair endişelerin virüse yakalanma endişesinden daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Cowan, 2020). İnsanların birçoğu kaygıdan muzdaripken uzun vadede birey ve toplum bazında kaygı ile başa çıkma konusu endişe yaratmaktadır (Peteet, 2020).

Pandemilerde bilinmezlikten korku duymak, hem öncesinde psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin hem de sağlıklı bireylerin kaygı düzeylerini yükseltmektedir (Shigemura vd., 2020). Covid-19 ile enfekte olmak, başkasının enfekte olduğunu bilmek veya bu sebeple bir kayıp yaşamak birey üzerinde stres yaratmaktadır ve virüse ilişkin devam eden stres ise psikolojik sorunları artırabilmektedir (Gallagher, Zvolensky, Long, Rogers ve Garey, 2020). Aynı zamanda psikolojik bozuklukların enfeksiyon riskini artırma ihtimali, bireylerin sağlık hizmetlerine ulaşım aşamasında daha fazla engelle karşılaşabilmesine de sebep olabilmektedir (Yao, Chen ve Xu, 2020). Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılmış olan bir çalışma, Covid-19’a ilişkin algılanan stres ile işlevsel bozulma arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve algılanan stresin depresyon ve anksiyete bozukluklarının belirtilerini açıkladığını ortaya koymuştur (Gallagher vd., 2020).

2.3 COVID-19 KORKUSU VE KAYGISI

Korku, tehdit ve tehlike karşısında etkinleşen duygusal sıkıntı ve kaçınma davranışının eşlik ettiği işlevsel bir duygudur (Presti, McHugh, Gloster, Karekla ve

Hayes, 2020). Aynı zamanda bulaşıcı hastalıkların karakteristik bir özelliğidir (Ahorsu vd., 2020; Schimmenti, Billieux ve Starcevic, 2020). Korku ve kaygı duygusu sık sık birbirini yerine kullanılsa da farklı duygulardır (Manav, 2011). Bir tehdit gibi odağı olan bir durum karşısında hissedilen duygu korkuyken nesnesi belli olmadan hissedilen tedirginlik haline kaygı denmektedir. Kaygıyı ortaya çıkaran faktör, durum üzerindeki kişisel yorumlar yani düşüncelerdir. Korkuda tehdit oluşturan unsur ortadayken kaygıda kişiden kişiye değişen düşünceler ortaya çıkmaktadır ve bu bağlamda kaygı daha öznel bir yapıdadır (Dağ, 1999; Manav, 2011).

Kaygı ve korku söz konusu olduğunda sempatik sinir sistemi devreye girmektedir ve savaş-kaç tepkisi ortaya çıkmaktadır. Bu durum karşısında vücutta kalp atışı, nefes alıp verme, kan basıncı, adrenalin ve kandaki şeker miktarı artar. Tehlike ortadan kalktığında ise parasempatik sinir sistemi devreye girer ve tepkiler normalleşir, vücut eski haline döner ve homeostatik dengeye ulaşır (Şahin, 2019). Kaygı ve korku her zaman iyi veya kötü değildir (Mertens, Gerritsen, Duijndam, Saleminck ve Engelhard, 2020). İleride ortaya çıkabilecek durumlara karşı önlemler alınması, planlar yapılması ve çözümler üretilebilmesi açısından uyumlu duygulardır ve çok yüksek düzeyde olmayan kaygının performansı olumlu yönde etkilediği de bilinmektedir (Şahin, 2019). Korku, bir tehdit karşısında bireyin başa çıkabilmesi için var olan duruma özgü uyarlanabilen bir duygudur fakat gerçekçi bir tehdite karşı düzeyi iyi ayarlanmadığında işlevsiz bir hala gelebilmektedir (Önem, 2012). Potansiyel tehdit karşısında düşük düzeyde korku duymanın bireye ve topluma zarar verebileceği de bilinmektedir (Şahin, 2019). Günümüzde savaş-kaç tepkisi vermek gereken durumların sayısı azaldığı için bu duyguların çoğunlukla kişiyi engelleyici bir etkiye sahip olması da söz konusudur (Önem, 2012).

Korkunun kaynağı belli olsa da (Manav, 2011) bilinmeyen ve tanıdık olmayan şeyler korku uyandırır. Geçmiş dönemlerde yaşayan insanlar salgın hastalıklar karşısında büyük korku yaşamışlardır (Şahin, 2019). Covid-19'un getirmiş olduğu belirsizlik ve tehdidin sürekliliği korkuyu kronikleştirebilmektedir (Mertens vd., 2020). Yüksek

düzyeyde hissedilen korku, Covid-19 karşıсында mantıklı düşünmeye engel olabilmektedir ve virüsün bireye verdiği zararı artırabilmektedir. (Ahorsu vd., 2020).

Covid-19'un insandan insana bulaşma ve hastalık oranının yüksek olması, ölüm riski barındırması kişilerin tehlike algısını artırmaktadır (Neto vd., 2020). Nitekim ölüm riski yüksek salgınlarda korku bireyler arasında hızla yayılmaktadır. Bu duruma psikososyal salgın ya da korku salgını denilmektedir. Bu korku salgını aynı zamanda bir şüphe salgınıdır çünkü birey karşıındaki bireyden hastalık bulaşabileceğini ve sevdiklerinin de hasta olabileceğini düşünmektedir (Strong, 1990).

Hastalığın ciddi seyri, belirsizlik, kısıtlayıcı tedbirler, belirtilerinin kolay bulaşması ve hastalık ölüm oranı birçok kişide bulaş konusunda endişe yaratmaktadır ve Covid-19 kaygısını geliştirmektedir (Peteet, 2020; Prikhidko vd., 2020). Covid-19'un yarattığı fizyolojik etkilerin yanı sıra enfekte veya enfekte olma ihtimali olan bireylerin bulaş korkusu ile psikolojik baskı hissetmesi beklenir bir durumdur (Li vd., 2020; Xiang vd., 2020). Yapılan araştırmalar da pandeminin yaratmış olduğu Covid-19'a yakalanma korkusunun işlevsel bozulma ve psikolojik sıkıntı düzeyi ile güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Lee vd., 2020).

2.4 COVID-19 KORKUSU VE KAYGISI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Salgınlar sırasında kişinin risk algısı, duruma karşı verdiği tepkiler ve anksiyete düzeyi hızla değişebilmektedir (Bults vd., 2011). Covid-19 korkusu ile ilgili yapılan araştırmaların bulguları ortaya çıkan psikolojik belirtiler üzerinde kadın cinsiyeti (Horesh vd., 2020; Mazza vd., 2020; Parlapani vd., 2020), 18 yaşından küçük veya 50 yaşından büyük olmak (Kong vd., 2020; Parlapani vd., 2020), yalnız yaşamak (Horesh vd., 2020), işsiz olmak, daha düşük eğitim seviyesine sahip olmak (Mazza vd., 2020), Covid-19 öyküsüne sahip olmak ve Covid-19 geçiren bir tanıdığa sahip olmanın (Cao vd., 2020; Parlapani vd., 2020) psikolojik belirtiler açısından risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye'de salgının ilk döneminde yapılan bir çalışmanın bulguları da kadınların erkeklere göre kronik hastalığa sahip olanların ise olmayanlara göre Covid-19

korku düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır (Altundağ, 2021). Filistin’de yürütülen bir araştırmada (Mahamid, Veronese ve Bdier, 2021), Covid-19 korkusu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre Covid-19 korkusu arttıkça anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri artmaktadır. Algılanan sosyal destek ve alınan destek arttıkça Covid-19 korkusu azalmaktadır. Ayrıca bu araştırmada, Covid-19 korkusu ile ruh sağlığı (kaygı, depresyon ve stres) arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolü olduğu da bulunmuştur (Mahamid, Veronese ve Bdier, 2021). Benzer şekilde Türkiye’de yürütülen bir çalışmada da algılanan sosyal destek arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Özmete ve Pak, 2020).

Parlapani ve arkadaşlarının (2020), Yunanistan’da Covid-19 korkusu, yaygın anksiyete ve kaçınma davranışlarına denk gelen güvenlik davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın bulguları, psikiyatrik ilaç kullanımı ve güvenlik davranışlarının Covid-19 korkusu ile pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Parlapani vd., 2020). Duong’un (2021) Vietnam’da üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada ise Covid-19 korkusu ve kaygısının yaşam doyumunu azalttığı ve psikolojik sıkıntının uyku problemlerini artırdığı bulunmuştur (Duong, 2021).

2.5 KAÇMA VE KAÇINMA DAVRANIŞLARI

Kaygı ve stres durumlarının psikolojik ve fiziksel olarak bireyi etkilediği bilinmektedir. Tehlike algılayan kişi, bu durumlardan uzak durmak istemektedir (Gençöz, 1998). Kaygı ve korku uyandıran durumlar karşısında gösterilen davranışlar kaçma ve kaçınma olmak üzere 2 farklı biçimde olabilmektedir (Haskell, Britton, Servatius, 2020). Bu durumlar ön görüldüğünde kişi, durumla karşılaşmamaya veya deneyimlenecek duyguların yoğunluğunu azaltmaya yönelik kaçınma davranışları sergileyebilmektedir. Durumun içerisinde kaldığında ise bireyin kendini koruma güdüsüyle o durumdan kaçmak için çaba sarf etmesi söz konusudur (Gençöz, 1998). Korkuya eşlik eden tehlike düşüncesi, kaçma davranışını peşinden getirmektedir. Kaçma davranışı sergileyen bireylerin neden kaçtıkları konusunda bir sebep söyleyemedikleri görülmektedir çünkü

verilen kaçma tepkisi durumun içerisindeyken zihinden geçen düşüncelerin bir sonucudur (Haskell vd., 2020; Holahan, Moos, Holahan, Brennan ve Schutte, 2005).

Kaçınma davranışları bireyin bir davranıştan, kişiden veya durumdan kaçındığı bilişsel veya davranışsal bir baş etme sürecidir (Ottenbreit ve Dobson, 2004; Wong ve Molds, 2011). Bu davranışlar kişinin hayatta kalabilmesi ve uyumlu davranışlar sergileyebilmesi açısından önemli olsa da kişinin korku veren durumlardan uzak kalmasıyla hareket serbestliğini kısıtlanır ve deneyimlenebileceği olumlu duygular da sınırlanmış olur (Gençöz, 1998). Bu doğrultuda korkudan kaçmayı bir problem çözme haline getiren birey, problemleri çözme konusunda da zorluklar yaşayabilir (Elliot, 2006; Gençöz, 1998).

İlgili alanyazında baş etme tepkileri, Moos ve Schaefer (1993) tarafından yaklaşma ve kaçınma odaklı olmak üzere iki gruba ayrılarak kavramsallaştırılmıştır. Yaklaşma odaklı baş etmede, stres yaratan durum karşısında mantıklı ve gerçekçi değerlendirme yapılmaktadır. Kişi, bilişsel olarak durumu kabul ederek olası sonuçları değerlendirmekte ve bu doğrultuda gerektiği durumlarda sosyal destek almak için çaba göstermektedir (Moos ve Schaefer, 1993; Ottenbreit ve Dobson, 2004). Kaçınma davranışları, kendi içerisinde bilişsel ve davranışsal kaçınma davranışları olarak ikiye ayrılmaktadır. Bilişsel kaçınma davranışları, bir kriz durumunu ve sonuçlarını reddetmeye veya durumun değişmeyeceği inancıyla durumu kabul etmeye yöneliktir. Davranışsal kaçınma davranışları ise durum karşısında alternatif ödülleri bulmayı veya stres yaratan durum karşısında doğrudan kaçınmayı içeren davranışları kapsamaktadır (Moos ve Schaefer, 1993). Kaçınma davranışlarının birkaç boyutta değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünüldüğünde diğer kişileri içerip içermemesine göre Ottenbreit ve Dobson (2004) tarafından sosyal veya sosyal olmayan bilişsel ve davranışsal kaçınma davranışları olarak da bir kavramsallaştırma yapılmıştır. Aktif davranışsal kaçınma davranışları, sorun karşısında dikkat dağıtıcı davranışlara başvurmayı içerirken pasif davranışsal kaçınma davranışları sorundan doğrudan kaçmayı ya da kaçınmayı içerir. Aktif bilişsel kaçınma davranışları, sorunları inkâr etmeyi ve bilişsel olarak dikkati dağıtmayı içerirken pasif

bilişsel kaçınma davranışları ise sorunun kabul edilmesini ve çözüm yolu aramamayı içerir (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Kaygı verici olaylar ve uyarılardan kaçınma anlık olarak kaygıyı azaltmaktadır. Kaygıda azalmayla sonuçlanan davranış ise güçlenmekte ve uzun vadede kaygıyı devam ettirmektedir (Mowrer, 1960 akt. Wong ve Molds, 2011).

2.6 COVID-19'DAN KAÇMA VE KAÇINMA TUTUMLARI: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Pandemi, toplumu ve bireyi birçok açıdan etkileyen tıbbi ve sosyal bir olgudur (Beck, 1992). Pandeminin getirmiş olduğu belirsizlik ve ortaya çıkan korku duygusuyla nasıl başa çıkıldığı önem taşımaktadır. Bu bağlamda kişinin kendisini koruma amacıyla sergilemiş olduğu kaçınma davranışları beklenir tepkilerdir (Beck, 1992). Covid-19'un yarattığı yüz yüze temasta bulunmak tehlikelidir algısı, pandemi ilerledikçe kaçınma davranışlarını sürdürmektedir (Wiederhold, 2022). Davranışsal olarak diğer insanlardan kaçınmak ise bilişsel kaçınmaları ortaya çıkarmaktadır (Wiederhold, 2022). Alanyazında salgınların uzun vadede sonuçlarını inceleyen bazı çalışmalar, karantina sona erdikten sonra bireylerin kaçınma davranışları sergilemeye devam ettiğini (Brooks vd., 2020; Marjanovic vd., 2007) ve kaçınma davranışları ile Covid-19 korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu (Ganson, Weiser, Tsai ve Nagata, 2020; Shabahang, 2020) göstermektedir.

Covid-19'a yakalanma tehdidinde karşı kişiler kendilerine güvence sağlayan davranışlara yönelme eğilimindedir (Tükel, 2020). Bulaş konusunda endişesi yüksek olan bireylerin abartılı ve gereksiz sayılabilecek düzeyde güvence almak amacıyla sağlık kurumlarına başvuruları olabilmektedir (Fakılı ve Bayram, 2021; Tükel, 2020). Virüsten korunmak amacıyla hijyen kurallarına aşırı bağlılık, aşırı el yıkama, güvenlik davranışları ve kendini aşırı koruma da kaçınma davranışları arasında yer almaktadır. Enfekte olmamak için virüsü çağrıştıran yerler, kişiler veya eşyalardan kaçınma davranışları sergileyen bireylerin bu davranışlara çok uzun zamanlar harcamaları da söz konusudur. (Tükel, 2020). Kaygılı bireylerin, kaygı ile baş etmek için başvurdukları güvenlik ve

kaçınma davranışları doğru bilgiye ulaşmalarını engellemekte ve kaygıyı sürdürmektedir. Kaçınma ve güvenlik davranışlarının aynı zamanda sağlık kaygısını ve bulaşma korkusunu artırdığı bazı araştırmalarda belirtilmiştir (Deacon ve Maack, 2008; Olatunji, Etzel, Tomarken, Ciesielski ve Deacon, 2011). Bu bulguya paralel olarak Ağca, Kandemir ve Avşaroğlu'nun (2022) Türkiye'de yürütmüş olduğu çalışmanın sonucunda; bilişsel ve davranışsal kaçınma davranışlarının Covid-19 korkusunu yordadığı ve bireylerin iyimserlik düzeyi ile kaçınma davranışları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Taylor ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu araştırmada, Covid-19'a ilişkin kaygı ve endişenin kaçınma ve güvenlik davranışları ile ilişkili olduğunu gözlemlenmiştir. Chakraborty ve Chatterjee'nin (2020) Batı Bengal'de Covid-19'un psikolojik etkileri üzerine 507 katılımcı ile yapmış oldukları araştırmanın sonuçları ise katılımcıların %52'sinin zihninin sürekli bulaş riskiyle meşgul olduğunu, %21'inin ise virüs belirtileri göstermemesine rağmen sürekli test yaptırmayı düşündüğünü ortaya koymuştur. Hollanda'da salgının ilk aylarında de Bruin, de Haan, Vliegenthart, Kruikemeier ve Boukes (2021) tarafından yapılmış olan araştırmanın bulguları incelendiğinde; nisan ayından haziran ayına geçen sürede haberleri takip etmenin kaçınma davranışlarını artırdığı görülmüştür. Hindistan'da pandeminin ilk aylarında 662 katılımcı ile yapılmış olan başka bir çalışmanın bulguları da insanların kalabalık ortamlara girmekten ve yemek sipariş etmekten kaçındığını, sık sık hijyen davranışları sergilediğini ortaya koymuştur (Roy vd., 2020).

Covid-19 günlük hayatta daha önce benzeri görülmemiş değişikliklere yol açtığı için 2019-2020 eğitim döneminde üniversite öğrencilerinden farklı zamanlarda veri toplayarak salgının risk ve koruyucu faktörlerini belirlemek amacıyla Zimmermann, Bledsoe ve Papa (2020) tarafından bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda; katılımcıların öncesinde var olan psikolojik sıkıntı düzeylerinin arttığı ve psikolojik sıkıntı düzeyinin en önemli yordayıcısının kaçınma davranışları olduğu tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencileriyle yapılmış olan diğer araştırmaların bulguları da benzer sonuçlar göstermektedir. Daysal ve Altay'ın (2023), hemşirelik lisans

öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada, öğrencilerin düşük düzeyde ve işlevsel olmayan Covid-19 kaygısı yaşadığı ve baş etme yöntemi olarak kaçınma davranışlarına yöneldikleri görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yürütülmüş başka bir araştırmanın bulguları ise Covid-19'a yönelik tehlike ve bulaş algısının Covid-19'dan kaçınma davranışları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gümüş, Temür, Sarı ve Verimer, 2022).

2.7 BİLİŞSEL ESNEKLİK

Pandeminin başlangıcı olan 2020 yılı her zamankinden daha fazla esnekliğe ihtiyaç duyulan bir dönem olmuştur. Bireylerin yeni kurallar ve durumlar karşısında yeni düzene uyum sağlayabilmesi için bilişsel ve davranışsal olarak esnek olmaları gerekmektedir (Uddin, 2021). Bilişsel esneklik, pandemi döneminde belirsizlik ve yeni koşullar karşısında psikolojik belirtiler veya sorunların oluşmasında koruyucu bir faktördür (İnözü vd., 2022). Algılama, dikkati yönlendirme gibi bazı çevresel talepler karşısında ortaya çıkabilen bilişsel esneklik ayrıca birden fazla görevi yerine getirme, yenilik üretme ve problem çözme gibi durumlarda da rol oynamaktadır (Ionescu, 2012).

Nörobiyolojik açıdan bilişsel esneklik, yürütücü işlevler arasında sayılmaktadır (Willcutt, Doyle, Nigg, Faraone ve Pennington, 2005). Yürütücü işlevler, prefrontal bölgenin işlevleri arasında yer alan yeni görevler, planlama, problem çözme, koordinasyon konsantrasyon, değişim ve seçim gereken durumları içermektedir. Bilişsel sistem; soyutlama, bütün-detay ayrımı, muhakeme, bilgiyi yeniden düzenleme becerilerini kapsamaktadır (Diamond, 2006; Lezak, 1995 aktaran Özkılıççı ve Cantürk, 2020; Willcutt vd., 2005).

Değişiklik gerçekleşen bir ortamda bu değişime karşı hızlı bir şekilde yanıt verebilmek esneklik ile ilişkilidir (Miller ve Cohen, 2001). Bilişsel esnekliği deneysel uygulamalarla ölçmek amacıyla görev değiştirme ya da set değiştirme (set shifting) yeteneğinden yararlanır (Ravizza ve Carter, 2008; Tchanturia vd., 2012). Alanyazında bilişsel esneklik ve set değiştirme birbiri yerine kullanılan kavramlar olarak da karşımıza

çıkabilmektedir (Dibbets ve Jolles, 2006). Set değiştirme, dikkatin farklı uyarılara örneğin şekilden renge kaydırılabilmesi becerisidir (Vaghi vd., 2017). Bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla set değiştirmenin kullanıldığı ve en sık tercih edilen ölçme araçlardan biri Wisconsin Kart Eşleme Testi'dir (Berg, 1948; Pennington ve Ozonoff, 1996). Bu test, bireylerin bilişsel esneklik, soyutlama ve kurulumu sürdürme, dikkat, yürütücü işlevler ve soyut düşünme becerilerini ölçmektedir (Karakaş, 2004). Testin Türkçe standardizasyon çalışması Bilişsel Potansiyeller için Nöropsikolojik Test Bataryasında (BİLNOT bataryası) yer almaktadır (Karakaş, 2004). Test içerisinde katılımcıya 128 tepki kartı verilmektedir. Tepki kartları, üzerlerinde farklı şekil, renk ve miktar olan 4 uyarıcı kartın alt kısmına doğru bir biçimde sıralanmaya çalışılır (Karakaş, 2004). Test uygulanırken görevi tamamlamak için bir kural öğrenilmektedir. Sonrasında bu kural değiştirilerek bu doğrultuda görevin yerine getirilmesi beklenmektedir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler yeni kurala uyum sağlayabilirken bilişsel olarak esnek olmayan bireyler yeni kurala uyum sağlamakta zorlanmaktadır (Deveney ve Deldin, 2006). Günlük yaşamda bilişsel esneklik, temel olarak değişen çevresel uyarılara göre bireyin bilişlerini düzenleme, çoklu görev yapabilme gibi becerileri olarak ele alınabilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Ionescu, 2012; Scott, 1962). Bir durumun iki farklı tarafını değerlendirebilme yeteneği de bilişsel esnekliği içermektedir (Bigler ve Liben, 1992). Alanyazın incelendiğinde farklı tanımlamalar yapıldığı da görölmektedir. Dennis ve Vanderwal (2010), bilişsel esnekliği zor durumları kontrol edilebilir olarak algılayabilme, yaşam olayları ve insan davranışları için birden çok farklı açıklamayı algılayabilme ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözümler üretme olmak üzere üç beceriyi kapsayan bir tanımlama yapmıştır.

Bilişsel esneklik bireyin ortama uyum sağlamasını içerse de çoğu zaman bu uyum sağlanamamaktadır ve bu bağlamda bilişsel katılıktan bahsedilmektedir. Bilişsel katılık, geçmişte etkili olan bazı davranışların, yeni durumlar karşısında etkisiz olmasına rağmen ısrarla devam ettirilmesidir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Bilişsel olarak katı olan birey, karşılaştığı durumlarda işlevsel olmayan bir şekilde davranabilir ve bu doğrultuda

hatalı davranışlar sergilemesi söz konusudur (Canas vd., 2006). Dikkat kontrol teorisine göre kaygı, hedefe yönelik dikkatte bozulmaya yol açar ve dikkati daha çok tehditle ilgili uyarılara yönlendirmektedir (Eysenck, Derakshan, Santos ve Calvo, 2007). İlgili alan yazında kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olanlara kıyasla yeni çevresel talepler karşısında bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu varsayılmaktadır (Wilson vd., 2018). Bu bağlamda Wilson ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları deneysel çalışmanın bulguları da yüksek kaygılı deneklerin bir görev sırasında bilişsel esneklik düzeylerinin bozulduğunu ve daha düşük performans sergilediğini ortaya koymuştur.

Günlük yaşam esnasında değişen durumlar karşısında geçerliliğini yitiren bilgiler ve davranışlar söz konudur. Bu gibi durumlar karşısında duruma uygun yeni davranışlar sergilenmesi gerekmektedir. Örneğin yol çalışması nedeniyle her gün gidilen yol güzergahında değişiklik yapmak veya markette yeri değişen reyonlar gibi. Yüksek kaygılı bireyler bu gibi durumlarda bilişsel katılık sergileyebilmektedir (Wilson vd., 2018). İnsanların birlikte yaşayabilmesi, sahip oldukları farklılıkları kabul edebilmesi için de bilişsel esnekliğe ihtiyaçları vardır (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik becerisine sahip olan bireyler, yeni durumlarla karşılaştıklarında iletişim kurma yollarını daha kolay bir şekilde değiştirebilmektedirler. Bu açıdan davranışlarını ortama göre uyarılama konusunda daha başarılı oldukları söylemek mümkündür (Martin ve Anderson, 1998). Stresli durumlar karşısında etkili bir şekilde baş edebilmek için kişinin katı yönlerinin ve sınırlılıklarının farkında olarak durumu değerlendirebilmesi, bu doğrultuda da problemi çözebilmesi beklenmektedir (Horvath ve Russell, 1999).

2.8 BİLİŞSEL ESNEKLİK VE COVID-19 KORKUSU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Alanyazında bilişsel esnekliğin pek çok değişkenle ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcut olmakla birlikte bilişsel açıdan esnek olmamanın psikolojik bozukluklarının gelişmesinde rol oynadığı düşünülmektedir (Fresco, Williams ve Nugent, 2006). İlgili alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin yeme bozuklukları (Tchanturia vd., 2013),

OKB (Chamberlain, Fineberg, Blackwell, Robbins ve Sahakian, 2007), depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (Palm ve Follette, 2010), kaygı (Öz, 2012) ve stres (Altunkol, 2011) ile negatif ilişkisinin olduğu görülmektedir. İtalya’da pandemi sürecinde bireylerin uykusuzluk problemi üzerindeki risk faktörlerini belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha fazla uyku problemi yaşadığı görülmüştür. Pandeminin vermiş olduğu stres, uyku problemleri ile ilişkiliyken bu ilişkide düşük bilişsel esneklik düzeyi önemli bir rol oynamaktadır (Bacaro vd., 2020). Öztürk’ün (2022), Covid-19 korkusunu etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yürütmüş olduğu araştırmanın bulguları da Covid-19’dan kaçınma tutumları, bilişsel esneklik ve Covid-19 risk algısının Covid-19 korkusunu yordadığını göstermiştir.

Bu kısma kadar örneklendirilmiş olan çalışmalar bilişsel esnekliğin farklı değişkenlerle olan ilişkisini inceliyor olsa da alanyazında bilişsel esnekliğin aracı rol oynadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Covid-19’un yaratmış olduğu belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırma, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik belirtiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin zayıfladığını ortaya koymuştur (İnözü, Gök, Tuzun ve Hacıömeroğlu, 2022). Arıcan ve Kafadar’ın (2022) yürüttüğü bir çalışmada; Covid-19 kaygısı ile tehdit algısı, umutsuzluk ve bilişsel hatalar arasında bir ilişki olduğu ve bilişsel esnekliğin bu ilişkide aracı bir rolü olduğu gösterilmiştir. Afshari, Hashemikamangar ve Hashemikamangar’ın (2021) İran’da dış hekimlerinin pandemi döneminde işlerini yaparken geleceklerine ilişkin bakış açıları, mesleki kaygıları ile Covid-19 bulaş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ise bilişsel esneklik değişkeninin kontrol alt boyutunun bu ilişkide aracı bir rol oynadığını görülmüştür. Bu tez çalışmasında ise Covid-19 korkusu ve Covid-19’dan kaçınma davranışları arasında var olan ilişkide (Ağca vd., 2022; Ganson vd., 2020) bilişsel esneklik becerisinin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

3 YÖNTEM

3.1 İŞLEM

Mevcut çalışmanın yürütülmesi için öncelikle araştırmada kullanılacak olan ölçekler için Türkiye’de normalizasyon ve geçerlik-güvenilirlik çalışmalarını yapan kişilerden e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Bu izinlerle birlikte araştırma önerisi, Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’na sunulmuştur. Etik kuruldan onay çıkmasının ardından araştırmanın duyurusu sosyal medya platformları (Instagram, Facebook, Whatsapp gibi) aracılığıyla yapılmıştır. Katılımcılar Google Forms üzerinden Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu’nu (bkz. Ek A) okuyup onay verdikten sonra sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Covid-19 Korkusu Ölçeği (CKÖ), Covid-19’dan Kaçınma Tutumları Ölçeği (CKTÖ), Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) ve Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği-Türkçe Öz Bildirim Formuna (YBOKÖ-Öz Bildirim Formu) erişerek ilgili ölçekleri doldurmuşlardır. Veriler Şubat 2023-Nisan 2023 tarihleri arasında toplanmıştır ve ölçeklerin tamamlanma süresi yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.2 ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini Covid-19 sürecini Türkiye’de geçirmiş olan Covid-19’u hastane yatışı gerekmeden geçirmiş veya Covid-19 geçirmemiş 18-65 yaş arasındaki 331 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Covid-19 korkusunu yordayan değişkenleri tespit etmek için örneklem büyüklüğüne a priori G-Power 3.1.9.7 kullanılarak karar verilmiştir. G*Power Güç analizi <https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeinepsychologieundarbeitspsychologie/gpower> aracılığıyla yapılmıştır. İlgili alanyazında mevcut çalışmadaki değişkenleri inceleyen bir çalışma olmadığı için güç analizinde etki büyüklüğü değerleri için Cohen (1988)’in orta düzeydeki etki büyüklüğü değerleri (0,15) referans olarak kullanılmıştır. Bu doğrultuda çoklu regresyon analizinde, Covid-19 korkusunun

yordayıcılarının etkisini tespit etmek için en az 5 prediktör düşünülerek 0,80 güç (1-beta), alfa düzeyi 0,05 (iki uçlu), 0,95 güven düzeyi (1-alfa) ve Cohen'e göre (1988) orta etki büyüklüğü 0,15 alınarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmak için gerekli örneklem sayısı 92 olarak belirlenmiştir. %15 örneklem kaybı göz önüne alınarak örneklem sayısı 106 olarak kararlaştırılmıştır.

Örneklem grubu için işleme kriterleri şöyledir:

- Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek
- En az okur-yazar düzeyinde olmak
- 18-65 yaş aralığında olmak
- Covid-19 sürecini Türkiye'de geçirmek
- Son altı aydır psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmak
- Nörolojik bir hastalık tanısının olmaması
- Psikiyatrik bir hastalık tanısının olmaması
- Covid-19 sebebiyle hastane yatışı olmaması

Örneklem grubu için dışlama kriterleri şöyledir:

- Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmemek
- En az okur-yazar düzeyinde olmamak
- 18-65 yaş aralığında olmamak
- Covid-19 sürecini Türkiye'de geçirmemek
- Son altı aydır psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak
- Nörolojik bir hastalık tanısının olması
- Psikiyatrik bir hastalık tanısının olması
- Covid-19 sebebiyle hastane yatışı olması

Araştırmaya toplam 350 katılımcı katılmış olup analizler yapılmadan önce ilgili veri seti işleme ve dışlama kriterleri açısından incelenmiştir. 25 katılımcı psikiyatrik tanı ve psikiyatrik ilaç kullanımı, 3 katılımcı 18 yaşın altında olması, diğer 3 katılımcı ise Covid-19 virüsü sonrası yoğun bakımda tedavi görmesi sebebiyle toplam 31 katılımcının verisi analizlerden çıkarılmıştır. Örneklem özellikleri incelendiğinde, araştırma grubunu

oluşturan katılımcıların %74'ünü kadınlar (n=237), %26'sını ise erkekler (n=82) oluşturmaktadır. Örneklemin Covid-19 geçirme durumları incelendiğinde; katılımcıların %46'sının hiç Covid-19 geçirmediği (n=145), %54'ünün ise en az 1 defa Covid-19 geçirdiği (n=174) görülmüştür (bkz: Tablo 3.1).

Tablo 3.1 Katılımcıların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri

	Kadın (n=237)	Erkek (n=82)
Yaş (Ortalama, SD)	25,99 (7,88)	27,60 (9,44)
Medeni Durum n (%)		
Bekar	170 (71,7)	58 (70,7)
Evli	63 (26,6)	22 (26,8)
Çalışma Durumu n (%)		
Evet	94 (39,7)	49 (59,8)
Hayır	43 (60,3)	33 (40,2)
2020-21 Yılı Çalışma Durumu n (%)		
Evet	68 (28,7)	40 (48,8)
Hayır	169 (71,3)	42 (51,2)
Covid-19 Geçirme Sıklığı n (%)		
Hiç	102 (43)	43 (52,4)
1	96 (40,5)	27 (32,9)
2	29 (12,2)	10 (12,2)
3	4 (1,7)	2 (2,4)
4+	6 (2,5)	
İlk Covid-19 Geçirme Yılı n (%)		
Hiç	100 (42,2)	42 (51,2)
2020	44 (18,6)	15 (18,3)
2021	56 (23,6)	11 (13,4)
2022	37 (15,6)	14 (17,1)
Covid-19 Geçirirken Aşı Durumu n (%)		
Evet	72 (30,4)	15 (18,3)
Hayır	75 (31,6)	29 (35,4)
Covid-19 Sebebiyle Karantina Durumu n (%)		
Evet	155 (65,4)	49 (59,8)
Hayır	82 (34,6)	33 (40,2)
Pandemi Dönemi Sosyal Destek n (%)		

Evet	114 (48,1)	27 (32,9)
Hayır	123 (51,9)	55 (67,1)
Kronik Bir Hastalık Durumu n (%)		
Evet	30 (12,7)	8 (9,8)
Hayır	207 (87,3)	74 (90,2)
Covid-19 Sebebiyle Kayıp Durumu n (%)		
Evet	27 (11,4)	11 (13,4)
Hayır	210 (88,6)	71 (86,6)

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1 Sosyo-demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, doğum yılı, medeni hali, Covid-19 sürecine dair deneyimleri ve hastalık geçmişlerini öğrenmeye yönelik sorular araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2 Covid-19 Korkusu Ölçeği (CKÖ)

Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından bireylerin koronavirüs korku düzeylerini belirlemek amacıyla geliştiren ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Artan, Meydan ve Irmak (2021) tarafından yapılmıştır. Tek boyuttan ve 7 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak 1-5 arası (1- Kesinlikle katılmıyorum...5- Kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın artması bireyin Covid-19 korkusunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal sürümünde Cronbach Alpha katsayısı (α) 0,82; Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında 0,97 olarak bulunmuştur (Artan, Meydan ve Irmak, 2021). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Covid-19'dan Kaçınma Tutumları Ölçeği (CKTÖ)

Geniş ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin bilişsel ve davranışsal kaçınma olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Toplam 10 maddeden oluşan ölçekte

ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Bilişsel kaçınma alt boyutundan alınan puanın artması bireyin daha sık bilişsel kaçınma gerçekleştirdiğini; davranışsal kaçınma alt boyutundan alınan puanın artması ise bireyin daha sık davranışsal kaçınmaya başvurduğunu göstermektedir. Sorular 5’li Likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak 1-5 arası (1-Kesinlikle yapmıyorum...5- Kesinlikle yapıyorum) puanlanmaktadır. Ölçeğin bilişsel kaçınma alt boyutu Cronbach Alpha katsayısı (α) 0,92; davranışsal kaçınma alt boyutu 0,97; ölçeğin tümü için 0,88 olarak bulunmuştur (Geniş vd., 2020). Mevcut tez çalışmasında Cronbach Alpha katsayısı (α) tüm ölçek için 0,86; bilişsel kaçınma alt boyutu için 0,87; davranışsal kaçınma alt boyutu için ise 0,86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ)

Stresli yaşam durumları karşısında bireylerin bilişsel esneklik düzeyini ölçmek için Gabrys vd. (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Demirtaş (2019) tarafından yapılmıştır. 18 maddeden oluşan ölçeğin duygular üzerinde bilişsel kontrol ve başa çıkma esnekliği olmak üzere 2 alt boyutu vardır. Duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu 9 maddeden oluşmaktadır (2,4,7,8,11,14,15,16,18). Bu alt boyuttan alınan puanın artması bireyin stresli yaşam olayları karşısında istenmeyen duygu ve düşünceleri daha iyi yönettiği anlamına gelmektedir. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu da 9 maddeden oluşmaktadır (1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 17). Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği boyutundan alınan puanın artması ise bireyin daha fazla alternatif düşünce ürettiğini ve daha başarılı baş etme becerisi sergilediğini göstermektedir. Ölçeğin ters puanlanan 6 maddesi duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda bulunmaktadır (2, 4, 11, 15, 16, 18). Sorular 7’li Likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak (1) Hiç katılmıyorum (7) Tamamen katılıyorum olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonunda (Gabrys vd., 2018), duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu için Cronbach Alpha kat sayısı (α) 0,89 ve 0,93; değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu için 0,90 olarak hesaplanmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında (Demirtaş, 2019) ise duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu için

Cronbach Alpha kat sayısı (α) 0,85; değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu için 0,91; ölçeğin tümü için 0,91 olarak hesaplanmıştır (Demirtaş, 2019). Bu çalışmada ölçeğin tümü için Cronbach Alpha katsayısı (α) 0,92; duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu için 0,88; davranışsal kaçınma alt boyutu için 0,86 olarak bulunmuştur.

3.3.5 Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği-Türkçe Öz Bildirim Formu (YBOKÖ-Öz Bildirim Formu)

Baer (1992) tarafından geliştirilen Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği'nin uzman değerlendirmesinden farklı olarak öz bildirim yöntemiyle obsesyon ve kompulsiyonları değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe formu Türkçapar (2015) tarafından çevrilmiştir. Güvenirlik ve geçerlik çalışması ise Koçoğlu ve Bahtiyar (2021) tarafından yapılmıştır. Uzman değerlendirmesinde yönerge ve tanımlar klinisyen tarafından okunurken öz bildirim formunda yazılı olarak verilmektedir. 10 maddeden oluşan ölçekte kişiler son 1 haftalarını düşünerek obsesyonlarını ve kompulsiyonlarını beşer madde üzerinden değerlendirmektedir. Harcanan zaman, yaşamı etkilemesi, rahatsızlık hissi, direnç gösterme ve kontrol derecesi olmak üzere beş boyuttan oluşan sorular 0 puan (hiç belirtinin olmaması) ile 4 puan (belirtilerin çok ağır olması) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 40 arasında değişmektedir. YBOKÖ- Öz Bildirim Formuna göre, 16 ve üzeri puan, şiddetli obsesif kompulsif bozukluk (OKB) belirtilerine işaret etmektedir. (Koçoğlu ve Bahtiyar, 2021). Bu kesme puanına göre mevcut çalışmada katılımcılar, şiddetli OKB (ölçekten 16 puan ve üzeri alan katılımcılar) ve hafif OKB (ölçekte 16 puanın altında kalan katılımcılar) olmak üzere iki alt gruba ayrılmıştır. Buna göre bu çalışmada, ölçekten 16 puan üzeri ve altında alan katılımcılar şiddetli OKB belirtilerine (n=69) ve hafif OKB belirtilerine (n=250) sahip olanlar olarak 2 alt gruba ayrılmıştır. Ölçeğin Türkçe güvenirlik geçerlilik çalışmasında OKB tanı grubu için Cronbach Alpha katsayısı (α) 0,94; kontrol grubu için 0,94; tüm örneklem grubu için 0,96 olarak hesaplanmıştır (Koçoğlu ve Bahtiyar, 2021). Mevcut tez çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur

3.4 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME

Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya toplam 350 katılımcı katılmış olup analizler yapılmadan önce ilgili veri setinden dışlama kriterlerine göre 25 katılımcı psikiyatrik tanı ve psikiyatrik ilaç kullanımı, 3 katılımcı 18 yaşın altında olması, diğer 3 katılımcı ise Covid-19 virüsü sonrası yoğun bakımda tedavi görmesi sebebiyle toplam 31 katılımcının verisi analizlerden çıkarılmıştır.

Parametrik testlerin uygulanabilmesi için ilgili veri setlerinin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile incelenmiştir. Normallik testinin yanı sıra ilgili değişkenlerin çarpıklık ve basıklık istatistik değerlerinin yaklaşık olarak +/- 3 olması (Tabacknick ve Fidel, 2013); çarpıklık ve basıklık değerlerinin kendi standart hatalarına bölünmesiyle çıkan sonucun +/-3.29 sınırları içerisinde kalması veya çok geçmemesi, histogram grafiklerinde yaklaşık bir normal dağılımın elde edilmesine yönelik ek kriterler dikkate alınarak normal dağılıma karar verilmiştir.

Sosyo-demografik ve klinik özelliklerin Covid-19 korkusu, Covid-19'dan kaçınma tutumları ve bilişsel esneklik düzeylerine (duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği) göre karşılaştırılmasında normal dağılım sağlanamadığı için parametrik olmayan (nonparametric) Mann Whitney U testinin kullanılmasına karar verilmiştir (her iki grup için $p<0,05$).

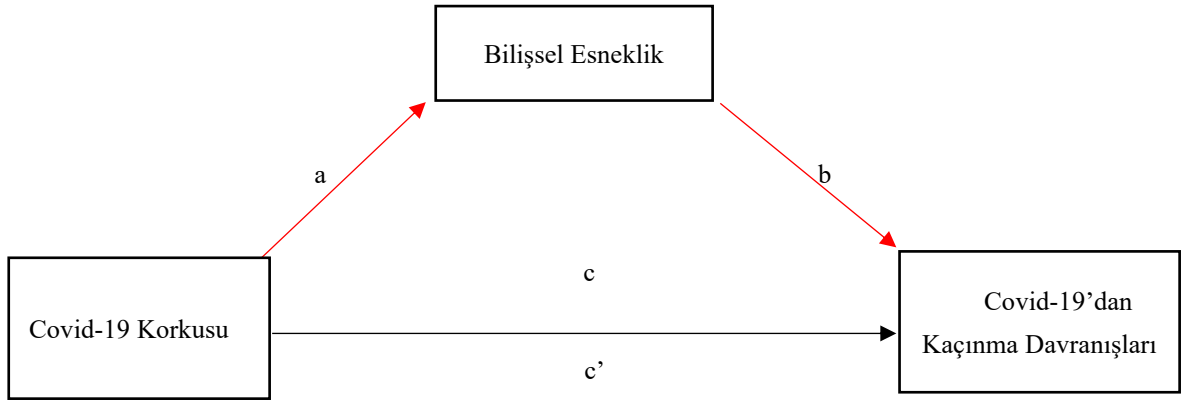
Araştırmanın birinci hipotezini oluşturan Covid-19 korkusunu yordayan değişkenleri belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analize başlamadan önce çoklu regresyon analizinin normallik, eş varyanslılık, doğrusallık, çoklu doğrusallık varsayımları test edilmiştir. Bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında ikili korelasyon kat sayılarının $r = 0,90$ ve üzerinde olması durumunda çoklu doğrusallıktan bahsedilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Çoklu doğrusallığın anlaşılmasında varyans büyütme faktörü ($VIF<10$) ve tolerans ($Tolerance> 0,10$) değerlerinin incelenmesi de bir diğer yöntemdir (Pallant, 2005). Her bir değişken için

yapılan analizler sonucunda değişkenler arasında $r=0,90$ ve üzeri bir ilişki olmadığı yani çoklu doğrusallık olmadığı görülmüştür. Uç değerlerin kontrolü için değişkenler, z standart puanlara dönüştürülmüştür ve yaklaşık +/- 3.29'un altında ya da üzerinde olan (Tabachnick ve Fidell, 2007) ve Cook distance değerinin 1'den büyük olduğu toplam 12 veri analizden çıkarılmıştır. Hipotezde yer alan yordayıcı değişkenler sürekli ve süreksiz değişkenlerden oluşmaktadır. Yorumlama kolaylığı için süreksiz değişkenler 0-1 olarak kodlanarak analize dahil edilmiştir. Süreksiz değişkenlere ilişkin kodlama süreci aşağıda yer almaktadır.

- Covid-19 geçirme durumuna ilişkin evet değerleri "1" hayır değerleri "0" olarak kodlanmıştır.
- Covid-19 geçirme yılı 2020 ve 2021 yılı olan değerler "1" olarak kodlanmış, Hiç geçirmediğim ve 2022 yılında geçirdim değerleri "0" olarak kodlanmıştır.
- Covid geçirirken aşı olma durumuna ilişkin evet değerleri "1" hayır değerleri "0" olarak kodlanmıştır.
- Covid-19 sebebiyle kayıp durumuna ilişkin evet değerleri "1" hayır değerleri "0" olarak kodlanmıştır.

Değişkenler analize aynı sırayla dahil edilmiştir. Analizler sonucunda bulguların yorumlanmasında $p<0,05$ istatistiksel anlamlılık seviyesi kabul edilmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan Covid-19 korkusu ile Covid-19'dan kaçınma davranışları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla SPSS PROCESS Macro 4.model kullanılmıştır (Hayes, 2017) (bkz: Şekil 3.1).



Şekil 3.1. Covid-19 Korkusu ile Covid-19'dan Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişkide Bilişsel

Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Model (Model 4)

Not: Covid-19 korkusunun bilişsel esneklik üzerindeki etkisi (a yolu); bilişsel esnekliğin Covid-19'dan kaçınma davranışları üzerindeki etkisi (b yolu); Covid-19 korkusunun Covid-19'dan kaçınma davranışları üzerindeki etkisi (c yolu); aracı değişken olan bilişsel esneklik modele dahil olduğunda Covid-19 korkusunun Covid-19'dan kaçınma davranışları üzerindeki etkisi (c' yolu).

Aracılık ilişkisinde model kurulmadan önce Baron ve Kenny'nin (1986) belirttiği 3 ön şart bulunmaktadır. Bu şartlardan ilki bağımlı ve bağımsız değişken arasında bir ilişki (c yolu) olması gerektiğidir. c yolu toplam etkiyi yani doğrudan ve dolaylı etkinin toplamını içermektedir. İkinci şart, bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması (a yolu); üçüncü şart ise aracı değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordamasıdır (b yolu). Bu şartlar sağlanmadığı takdirde aracılık ilişkisinden söz edilememektedir (Baron ve Kenny, 1986). Aracı değişkenin etkisi sabit tutulduğunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, doğrudan etkiyi (c' yolu) belirtmektedir. Dolaylı etki ise a ve b yollarının çarpımı ile elde edilen değeri ifade etmektedir. Aracı değişken kontrol edildiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin azalması “kısmi aracılığı”; ilişkinin anlamsız çıkması ise “tam aracılığı” göstermektedir (Baron ve Kenny, 1986). Mevcut tez çalışmasında %95 güven aralığı (GA) ve 5000 yeniden örnekleme (bootstrap) yöntemi kullanılmıştır. Yeniden örnekleme yöntemi ile n sayıda örneklem yerine rastgele yeniden örnekleme yapılmasıyla (Efron, 1987 aktaran Gürbüz ve Bayık, 2021) küçük örneklem gruplarında da güvenli sonuçlar ortaya konulabilmektedir (Hayes, 2017). Yeniden örnekleme güven aralığına

göre hesaplanan dolaylı etki ya da aracılık etkisini %95 güven aralığı içerisinde değerlendiren alt ve üst güven aralığı değerleri arasında “0” değerinin yer almaması istatistiksel olarak aracı değişken hipotezini doğrulamaktadır (Hayes, 2017).

Analize başlamadan önce basit regresyon analizinde temel varsayımlar arasında olan normallik, eş varyanslılık, doğrusallık, çoklu doğrusallık varsayımları incelenmiştir. Yukarıda bildirilen normallik testine ek kriterler doğrultusunda verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.4’te yer almaktadır.

Tablo 3.2 Değişkenlerin Normallik Dağılımları

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
Covid-19 Korkusu	Basıklık	-0,057	0,277
	Çarpıklık	0,607	0,139
Bilişsel Kaçınma	Basıklık	-0,606	0,277
	Çarpıklık	0,336	0,139
Davranışsal Kaçınma	Basıklık	-0,496	0,277
	Çarpıklık	0,521	0,139
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	Basıklık	-0,198	0,277
	Çarpıklık	0,185	0,139
Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği	Basıklık	0,534	0,277
	Çarpıklık	-0,657	0,139
Covid-19 Hastalık Şiddet Algısı	Basıklık	-0,917	0,342
	Çarpıklık	-0,023	0,172
Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri	Basıklık	-0,487	0,278
	Çarpıklık	0,553	0,140

İlgili değişkenlerin alt boyutlarına yönelik 2 farklı aracılık modelinin yürütülmesi planlanmıştır fakat Covid-19'dan Kaçınma Tutumları Ölçeği davranışsal kaçınma alt boyutu ve Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutları, aracılık analizi ön koşullarını sağlamadığı için analize dahil edilmemiştir.



4 BULGULAR

4.1 SOSYO-DEMOGRAFİK VE KLİNİK ÖZELLİKLERE GÖRE GRUPLARARASI KARŞILAŞTIRMALAR

Sosyo-demografik ve klinik özelliklere göre Covid-19 korkusu, Covid-19'dan kaçınma davranışları (bilişsel kaçınma, davranışsal kaçınma) ve bilişsel esneklik (duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği) değişkenleri açısından farklılıklar, non parametric Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygular üzerinde bilişsel kontrol puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($Z=-3,352$, $p= 0,001$). Erkeklerin ($41,04\pm12,29$) kadınlara ($35,70\pm10,45$) kıyasla daha yüksek duygular üzerinde bilişsel kontrol puanlarına sahip olduğu görülmüştür (Tablo 4.2). Covid-19 korkusunun aşı durumuna göre; duygular üzerinde bilişsel kontrolün kronik rahatsızlık ve aşı durumuna göre; kaçınma davranışlarının ise kronik rahatsızlık durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur (hepsi için $p>0,05$). Sonuçlar Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.1 Sosyo-demografik ve Klinik Özelliklere Göre Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Değişkenler	Cinsiyet	Ort ± SS	Z	p
Covid-19 Korkusu	Kadın (n=237)	14,79±5,77	-4,610	0,000**
	Erkek (n=82)	11,88±5,65		
Covid-19 Korkusu	Kronik Hastalığı Var (n=38)	16,21±6,65	-2,315	0,021*
	Kronik Hastalığı Yok (n=281)	13,75±5,71		
Covid-19 Korkusu	Şiddetli OKB Belirtileri (n=64)	16,52±6,06	-4,276	0,000***
	Hafif OKB Belirtileri (n=243)	12,98±4,76		
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	Kadın (n=237)	35,70±10,45	-3,352	0,001***
	Erkek (n=82)	41,04±12,29		

Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	Şiddetli OKB Belirtileri (n=64)	32,44±9,51	-3,348	0,001**
	Hafif OKB Belirtileri (n=243)	38,09±11,07		
Bilişsel Kaçınma	Kadın (n=237)	2,39±0,91	-2,169	0,030*
	Erkek (n=82)	2,16±0,95		
Bilişsel Kaçınma	Covid-19 geçirirken aşısı var (n=94)	2,45±0,91	-2,053	0,040*
	Covid-19 geçirirken aşısı yok (n=96)	2,20±0,91		
Bilişsel Kaçınma	Şiddetli OKB Belirtileri (n=64)	2,56±0,88	-2,088	0,037*
	Hafif OKB Belirtileri (n=243)	2,28±0,90		
Davranışsal Kaçınma	Covid-19 geçirirken aşısı var (n=94)	2,50±1	-2,946	0,003**
	Covid-19 geçirirken aşısı yok (n=96)	2,08±0,87		
Davranışsal Kaçınma	Şiddetli OKB Belirtileri (n=64)	2,55±0,97	-2,753	0,006**
	Hafif OKB Belirtileri (n=243)	2,16±0,93		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

4.2 COVID-19 KORKUSUNU YORDAYAN DEĞİŞKENLER

Katılımcıların Covid-19 korkusu puanları bağımlı ölçüm olarak alınarak 5 yordayıcı değişkenin (Covid-19 geçirme durumu, Covid-19 geçirme yılı, Covid-19 geçirirken aşı durumu, Covid-19 sebebiyle yakın kaybı ve Covid-19 geçirme şiddeti) Covid-19 korkusu puanları üzerindeki etkisi Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda sınanan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,163)} = 6,85$; $p<0,001$). Bağımsız değişkenlerin bağımlı ölçüme katkıları incelendiğinde Covid-19 geçirirken aşı durumunun ($\beta = -0,27$, $p<0,001$) ve Covid-19 geçirirken kişinin hastalığı ne kadar şiddetli algıladığının ($\beta = 0,35$, $p<0,001$) Covid-19 korkusunu anlamlı olarak yordadığı ve değişkenlerin toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmüştür ($R=0,42$, $R^2=0,17$). Covid-19 geçirip geçirmemek, Covid-19'un geçirildiği yıl ve Covid-19'a bağlı yakın kaybı ise Covid-19 korkusunu yordamamaktadır ($p>0,05$). Modele giren değişkenlere yönelik istatistikler Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.2 Covid-19 Korkusu İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	S.H.	Beta (β)	t	p
Sabit	5,614	5,416		1,037	0,301
Covid-19 Geçirme Durumu	2,42	5,19	0,03	0,47	0,641
Covid-19 Geçirilen Yıl	1,6	0,96	0,013	1,67	0,097
Covid-19 Geçirirken Aşı Durumu	3,01	0,88	-0,27	-3,46	0,001***
Covid-19 Sebebiyle Yakın Kaybı	-1,88	1,30	-0,11	-1,45	0,149
Covid-19 Geçirme Şiddeti	0,75	0,15	0,35	4,91	0,000***

R=0,42 R²=0,17
F_(5,163) = 6,85 ***p<0,001

4.3 OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK BELİRTİLERİNİN COVID-19 KORKUSU VE KAÇINMA DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Çalışma kapsamında OKB belirti şiddetinin, Covid-19 korkusu ve Covid-19'dan kaçınma tutumları alt boyutları üzerindeki etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. OKB belirti şiddetinin Covid-19 korkusunu yordamasına ilişkin kurulan basit regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F_{(1,163)} = 35,692, p < 0,001$). OKB'nin Covid 19 korkusunu pozitif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı gözlenmiştir ($\beta = 0,325, p < 0,001$). Klinik etki açısından incelendiğinde, OKB belirti puanının Covid-19 korkusu puanlarındaki değişimin %11'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = 0,11$). (Tablo 4.5).

OKB'nin bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma üzerindeki etkisi de ayrı ayrı basit doğrusal regresyon modeli ile incelenmiştir. Buna göre her iki regresyon modeli de anlamlı bulunmuştur (sırasıyla; $F_{(1,163)} = 14,199, p < 0,001$; $F_{(1,163)} = 13,023, p < 0,001$). Buna göre; OKB belirti şiddetinin, bilişsel kaçınma ($\beta = 0,212, p < 0,001$) ve davranışsal kaçınma davranışlarını ($\beta = 0,203, p < 0,001$) pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. OKB belirti şiddeti bilişsel kaçınma puanlarındaki değişimin %5'ini

($R^2=0,05$); davranışsal kaçınma davranışları puanlarındaki değişimin ise %4'ünü ($R^2=0,04$) açıklamaktadır. (Tablo 4.5)

Tablo 4.3 Obsesif Kompulsif Belirtilerin Covid-19 Korkusu ve Kaçınma Davranışları Üzerindeki Etkisine İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	S.H.	Beta (β)	t	p
Sabit	11,678	0,445		26,258	0,022*
OKB→Covid-19 Korkusu	0,227	0,038	0,325	5,974	0,000***
Sabit	2,101	0,079		26,583	0,000***
OKB→Bilişsel Kaçınma Davranışları	0,025	0,007	0,212	3,768	0,000***
Sabit	2,012	0,083		24,125	0,000***
OKB→Davranışsal Kaçınma Davranışları	0,026	0,007	0,203	3,609	0,000***

* $p<0,05$, *** $p<0,001$

4.4 COVID-19 KORKUSU, COVID-19'DAN KAÇINMA DAVRANIŞLARI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Covid-19 Korkusu, Covid-19'dan Kaçınma Davranışları ve Bilişsel Esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Covid-19 korkusu puanları arttıkça bilişsel kaçınma ($r=0,427$, $p<0,01$) ve davranışsal kaçınma ($r=0,510$, $p<0,01$) puanlarının arttığı; duygular üzerinde bilişsel kontrol ($r= -0,292$, $p< 0,01$) puanlarının azaldığı görülmüştür. Ayrıca duygular üzerinde bilişsel kontrol puanları arttıkça bilişsel kaçınma ($r=-0,248$, $p<0,01$) ve davranışsal kaçınma ($r=-0,160$, $p<0,01$) puanlarının azaldığı bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkilerle ilgili korelasyon katsayıları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4 Covid-19 Korkusu, Covid-19'dan Kaçınma Davranışları ve Bilişsel Esneklik

Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçek	CKÖ	BKAB	DKAB	DBEAB	DÜBKAB
CKÖ	1	0,427**	0,510**	-0,107	-0,292**
BKAB	0,427**	1	0,378**	-0,056	-0,248**
DKAB	0,510**	0,378**	1	-0,063	-0,160**
DBEAB	-0,107	-0,056	-0,063	1	0,348**
DÜBKAB	-0,292**	-0,248**	-0,160**	0,348**	1

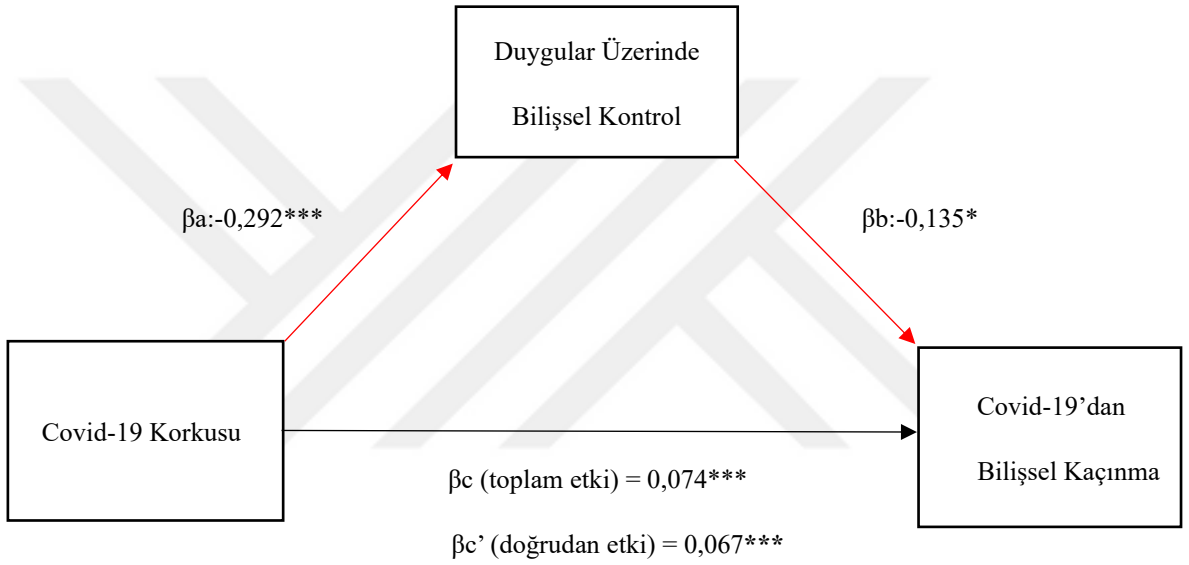
** $p < 0,01$

Not: CKÖ: Covid-19 Korkusu Ölçeği, BKAÖ: Bilişsel Kaçınma Alt Boyutu, DKAB: Davranışsal Kaçınma Alt Boyutu, DBEAB: Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği Alt Boyutu, DÜBKAB: Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Alt Boyutu

4.5 COVID-19 KORKUSU VE KAÇINMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Çalışmanın ana hipotezlerinden biri olan Covid-19 korkusunun Covid-19'dan kaçınma davranışları üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü, basit aracılık analizi ile incelenmiştir. Aracılık analizinden önce ilgili varsayımlar sınanmıştır ve yöntem kısmında belirtilmiştir. Covid-19'dan davranışsal kaçınma alt boyutu ve başa çıkma esnekliği alt boyutu, aracılık analizi ön koşullarını karşılamadığı için analize dahil edilmemiştir. Covid-19 korkusu ile Covid-19'dan bilişsel kaçınma arasındaki ilişkide, duygular üzerinde bilişsel kontrolün aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, Covid-19 korkusunun Covid-19'dan bilişsel kaçınma üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta_c=0,0074$, $GA= ,056$; $0,091$, $p<0,001$). Diğer sonuçlar incelendiğinde Covid-19 korkusunun duygular üzerinde bilişsel kontrol değişkeni üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta_a=-0,292$, $GA=-0,836$; $-0,385$, $p<0,001$). Aracı değişken olan duygular üzerinde bilişsel kontrolün de Covid-19'dan bilişsel kaçınma davranışları üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta_b: -0,135$, $GA= -0,020$; $-0,002$, $p<0,05$). Covid-19 korkusu ile duygular üzerinde bilişsel kontrol

değişkenleri modelde yer alırken Covid-19 korkusunun bilişsel kaçınma davranışları üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ($\beta c' = 0,067$, $GA = 0,049$; $0,085$, $p < 0,001$). Modele duygular üzerinde bilişsel kontrol değişkeni eklendiğinde Covid-19 korkusunun Covid-19'dan bilişsel kaçınma davranışları üzerindeki etkisinin azalması fakat anlamlılığını kaybetmemesinden dolayı duygular üzerinde bilişsel kontrol puanlarının kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etki ve toplam etkiye ilişkin sonuçların da yer aldığı aracılık modeli Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Covid-19 Korkusu ile Covid-19'dan Bilişsel Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişkide

Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrolün Aracı Rolüne İlişkin Model Sonuçları (Model 4)

*** $p < 0,05$, *** $p < 0,001$**

Not: βa =Covid-19 korkusunun duygular üzerinde bilişsel kontrol üzerindeki etkisi, βb = duygular üzerinde bilişsel kontrolün bilişsel kaçınma üzerindeki etkisi, $\beta c'$ = Covid-19 korkusunun bilişsel kaçınma üzerindeki doğrudan etkisi. Dolaylı etki (a.b) = ($\beta = 0,007$, $GA = 0,001$; $0,013$); βc (toplam etki) = ($0,074$, $GA = 0,056$; $0,091$, $p < 0,001$).

5 TARTIŞMA

Bu çalışmada ilk olarak Covid-19 korkusu, Covid-19'dan kaçınma davranışları ve bilişsel esnekliğin sosyo-demografik klinik özelliklere göre nasıl değiştiğini ortaya koymak ardından Covid-19 korkusunu yordayan değişkenleri tespit etmek amaçlanmıştır. Temel olarak ise Covid-19 korkusu ile Covid-19'dan kaçınma davranışları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Mevcut tez çalışmasının bulguları analiz sırasına göre tartışılacaktır.

Araştırma kapsamında katılımcıların Covid-19 korkusu, duygular üzerinde bilişsel kontrol ve Covid-19'dan kaçınma tutumlarının cinsiyet, YBOKÖ-Öz Bildirim Formuna göre OKB belirti şiddeti, kronik rahatsızlık durumu ve aşı durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analizler sonucunda Covid-19 korkusunun kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgumuz alanyazında yer alan diğer çalışmaların bulguları ile uyumludur (Cao, vd., 2020; Mazza, vd., 2020). İlgili alanyazında bu farklılığın kadınların anne olması ve pandemi döneminde çocuk bakımının büyük ölçüde kendilerine kalmasının uzun vadeli bir sonucu olabileceği (Broche-Pérez, Y., Fernández-Fleites, Jiménez-Puig, Fernández-Castillo ve Rodríguez-Martin, 2022) ve salgın hastalık durumlarında erkeklerin durumu daha çok kader, şans gibi dışsallaştırarak değerlendirmelerinden kaynaklı olabileceği (Çırakoğlu, 2011) yönünde görüşler bulunmaktadır. Öte yandan kadın olmak, Covid-19 korkusu açısından risk faktörü olarak ele alınsa da Hindistan'da yapılan bir araştırmada cinsiyete göre Covid-19 korkusunda bir farklılaşma olmadığı bulgulanmıştır (I. Bisht, R. Bisht ve Sagar, 2021). Bu bağlamda duygu ifadelerinin kültüre göre değişim gösterebileceği düşünülmüştür.

Kronik bir hastalığa sahip olan kişiler, Covid-19 virüsünü daha ağır atlatmaktadır (Wang vd., 2020) ve bu kişilerde virüs sonrası zatürre, solunum yetmezliği ve ölüm görülebilmektedir (Huang vd., 2020). Çalışmamızda kronik rahatsızlığı olan kişilerin daha fazla Covid-19 korkusuna sahip olduğu bulunmuştur. Öz'ün (2021) üniversite öğrencileriyle yürütmüş olduğu araştırmada, kronik rahatsızlığa sahip olan kişilerin endişe düzeyinin daha yüksek olduğu ve bu endişenin de Covid-19 korkusu ile ilişkili

olduğu görülmüştür. Hipertansiyon, diyabet, KOAH ve kalp rahatsızlığı olan bireylerin virüs sebebiyle ciddi sağlık sorunları yaşaması (Ejaz vd., 2020) ve solunum yetmezliği yaşayan kişiler başta olmak üzere ölüm oranının yüksek olmasının (Zhu vd., 2020) bu korkuyu açıklayabileceği düşünülmüştür. Yapılmış olan diğer çalışmalar da bizim çalışmamızın bulgusunu desteklemektedir (Altundağ, 2021; Bitan vd., 2020; Parlapani vd., 2020).

Araştırmamızda OKB belirti ölçümünden elde edilen puanlara göre Covid-19 korkusunun farklılaştığı ve ölçekten 16 puan ve üzeri puan alan katılımcıların (şiddetli OKB belirtileri) daha fazla Covid-19 korkusu yaşadıkları görülmüştür. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde Covid-19 korkusu ile OKB arasında bir ilişki olduğu görülmektedir (Abba-Aji vd., 2020; Seçer ve Ulaş, 2020). French ve Lyne'nin (2020) yapmış oldukları araştırmada, pandemi döneminde virüsün yayılmasını önlemek amacıyla hijyen davranışları ve sosyal mesafenin korunmasına çekilen dikkatin OKB geliştirme açısından riskli grupta yer alan kişiler için tetikleyici olduğu ve belirtileri kontrol altında olan bir vakanın bu haberler doğrultusunda kontaminasyon obsesyonları ve yıkama/temizleme kompulsiyonlarının tekrar ortaya çıktığını bulunmuştur (French ve Lyne, 2020). Covid-19 korkusunun OKB belirtilerini şiddetlendirdiğine ilişkin bilgiler göz önüne alındığında YBOKÖ-Öz Bildirim Formuna göre şiddetli OKB belirtilerine sahip olan katılımcıların daha yüksek Covid-19 korkusuna sahip olması alanyazınla (Davide vd., 2020) uyumlu bir bulgudur.

Araştırmamızda stresli durumlarda bilişsel kontrol ve esneklik değişkeninin duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Duygular üzerinde bilişsel kontrol, stresli durumlarda rahatsız edici duygu ve düşünceleri yönetebilme becerisini ifade etmektedir (Gabrys vd., 2018). Bu bulgunun toplumsal cinsiyet eşitsizliği olgusu ile açıklanabileceği düşünülmüştür. Türk kültüründe çocukların yetiştirilme tarzı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Çocukluktan itibaren cinsiyete göre atfedilen roller de değişmektedir. Erkek çocuklarının kız çocuklarına kıyasla farklı deneyimler yaşama ve

dışa dönüklük açısından daha fazla cesaretlendirilmesi bu duruma bir örnek olarak verilebilir (Altunkol, 2011). Alanyazında bulgumuzu destekleyecek çalışmalar (Altunkol, 2011; Asııcı ve İkiz, 2015) olmakla birlikte bilişsel esnekliğin cinsiyetle ilişkili olmadığı yönünde çalışmalar da mevcuttur (Martin ve Rubin, 1995; Zong vd., 2010). Bu doğrultuda cinsiyet açısından bir fark bulunmamasının, kadın ve erkeklerin hayatları boyunca benzer deneyimler yaşaması, öğrenme süreci ve bilişsel esneklik gelişimlerinin paralel olmasından kaynaklı olabileceği (Canas, Quesada, Antolí ve Fajardo, 2003) düşünülmüştür.

Bu çalışmada, duygular üzerinde bilişsel kontrolün OKB ölçümünden elde edilen puanlara farklılaştığı ve ölçekten 16 ve üzeri puan (şiddetli OKB belirtileri) alan katılımcıların daha düşük bilişsel kontrol puanlarına sahip olduğu görülmüştür. OKB'deki katı ve tekrarlayan obsesyon ve kompulsiyonlar bilişsel esneklik becerisinin zayıflığı ile ilişkilendirilmiştir ve bilişsel esnekliğin OKB şiddeti üzerinde etkili olduğu bulgulanmıştır (Francazio ve Flessner, 2015; Koçak, Ceran, Üney ve Hacıyev, 2022). Aynı zamanda OKB, kaçınma davranışları ile karakterizedir ve kompulsiyonlar kaygıda bir azalmayla sonuçlanarak pekişir (Meyer ve Chesser, 1970 aktaran Toptaş, 2019). Bizim çalışmamızda şiddetli OKB belirtisi olan katılımcıların Covid-19'dan kaçınma tutumları puanlarının daha yüksek olması alanyazınla uyumlu ve beklenir bir bulgudur.

Araştırmamızda Covid-19 geçirirken aşısı olan katılımcıların, daha yüksek kaçınma puanlarına sahip olduğu görüşmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde aşı sonrası bireylerin Covid-19 korkusunun azaldığı (Aydın, 2021; Başar, 2021; Sedding, Maskileyson ve Davidov, 2020), korku azaldıkça kaçınma davranışlarının da azaldığı yönünde (Deacon ve Maack, 2008; Olatunji vd., 2011) çalışmalar mevcuttur. Bu araştırma bulguları bizim bulgumuzla uyumlu olmasa da Özkan'ın (2023) 18-65 yaş arasındaki katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada, Covid-19 korkusu arttıkça aşılama dozunun arttığı bulunmuştur. Covid-19 korkusunun olumlu aşı tutumuyla ilişkili olması (Türktemiz ve Ünal, 2021) ve virüse karşı daha savunmasız hisseden kişilerin aşı olmaya yönelmesinin (Öz, 2023) bu bulguyu açıklayabileceği düşünülmüştür.

Çalışmamızda kişilerin Covid-19 geçirme durumları, Covid-19 geçirme yılları, Covid-19 geçirirken aşı olma durumları, Covid-19 sebebiyle yakın kaybı yaşamaları ve hastalığı geçirme şiddetlerinin Covid-19 korkusu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Model incelendiğinde bu değişkenlerden sadece Covid-19 geçirirken aşı durumunun ve hastalığı geçirme şiddetinin Covid-19 korkusu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Covid-19 sebebiyle yatarak tedavi görmüş hastalarla yapılmış olan bir çalışmada, kişilerin taburcu olduktan 2 hafta sonrasında anksiyete ve depresyon belirtilerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Parker vd., 2021). Covid-19 rahatsızlığı geçiren bireyler ile yürütülmüş olan diğer çalışmalar da sağlıklı popülasyonla kıyaslandığında Covid-19 geçiren kişilerin daha fazla psikiyatrik belirti gösterdiği öne sürmektedir (Kong vd., 2020; Xu vd., 2021). Covid-19 geçirme durumunun Covid-19 korkusunu açıklaması maruz kalma olgusu ile açıklanabilir. Bilişsel ve davranışçı terapilerin bir uygulaması olan maruz kalmada kişi, kaçınma davranışlarını bırakarak korktuğu sonuçlarla yüzleşir. Bu yüzleşmede, kişinin beklediği sonuçlarla karşılaşmaması kaygısını azaltmaktadır (Craske ve Barlow, 2014 akt. Kılıç ve Alkar, 2021). Covid-19 geçiren bireylerin hastalığı atlattığı olmaları ve korkuları ile yüzleşmeleri sebebiyle Covid-19 geçirmeyen bireylerle kıyaslandığında korkularında bir farklılık olmayabilir. Benzer şekilde Covid-19 geçirilen yılın Covid-19 korkusu üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Alan yazında benzer çalışmalara ulaşılamamıştır fakat bu olgunun da maruz kalma ile açıklanabileceği düşünülmüştür. Pandeminin başlangıç döneminde, hastalığın belirsiz doğası ve aşı gibi gelişmeler olmamasına rağmen hastalığı geçirme zamanından bağımsız olarak kişinin hastalık korkusuyla yüzleşmesi, hastalığı atlattığı kişilerin iyileştiğini görmesiyle korkularında bir azalmanın gerçekleşmiş olabileceği düşünülmüştür.

Covid-19 korkusunu yordamayan bir diğer değişken Covid-19 sebebiyle yakın kaybı yaşama durumudur. Covid-19 ile enfekte olan ve ölen birey sayısının git gide artıyor olması korkuya yol açmaktadır (Pakpour ve Griffiths, 2020). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada Covid-19 sebebiyle yakın kaybı yaşayan

katılımcıların daha yüksek düzeyde Covid-19 korkusu hissettikleri görülmüştür (Duman, 2020). 18 yaş ve üzeri geniş bir örnekleme yürütülen bir araştırmanın bulguları da Covid-19 sebebiyle yakın kaybı yaşayan katılımcıların Covid-19 korku düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Özdemir ve Arpacıoğlu, 2020). Sevilen birinin kaybı travmatik bir olay olmakla birlikte çalışmamızda bu kaybın Covid-19 korkusuyla ilişkilendiği görülmüştür. Yaşanılan kayıp sonrası kişinin uyum göstermesinde, kaybedilen kişilerle kurulan yakınlık derecesi, kişilik özellikleri ve kayıp sonrası yaşanan problemler etkili olabilmektedir (Worden, 2018). Mevcut çalışmada katılan katılımcıların %12'sinin 1. veya 2. derece kayıp yaşaması ve kayba ilişkin bilgilerin elde edilmemesi göz önüne alındığında bu çalışmanın gücünün yetersiz kalmış olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmamızda Covid-19 geçirirken aşı olma durumunun Covid-19 korkusunu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Almanya'da Nisan 2021-Ağustos/Eylül 2021 arasında yürütülen boylamsal bir araştırmanın sonuçları aşı olduktan sonra Covid-19 korkusunun aşı olmayanlara kıyasla ciddi bir oranda azaldığını ortaya koymuştur (Sedding vd., 2020). Benzer şekilde Türkiye'de yürütülmüş olan çalışmaların (Aydın, 2021; Başar, 2021) bulguları da aşı olmanın Covid-19 korkusunu azalttığını göstermektedir. Çalışmamızdaki yer alan beklenmedik bu bulgu, alanyazındaki bulgularla örtüşmemektedir. Bu noktada aşı yaptıran kişilerin, aşığı çalışılan kurumun talep etmesi gibi sebeplerle isteksiz bir şekilde yaptırmış olabileceği (Gök ve Güzel, 2022) ve aşının etkililiği, yan etkileri konusunda endişe duymasının (Saied, Saied, Kabbash ve Abdo, 2021) Covid-19 korku düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. İleriki çalışmalarda, katılımcıların aşığı yönelik tutumlarının da değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

Kronik rahatsızlığı olan bireylerin daha yüksek oranda Covid-19 korkusu yaşamaları alanyazınla uyumlu bir bulgudur (Altundağ, 2021; Bitan vd., 2020; Parlapani vd., 2020). Kronik hastalığı olan kişilerin hastalığı daha ağır atlattığı ve Covid-19 ile daha çok enfekte olduğuna yönelik araştırma sonuçları da (Chen vd., 2020) bulgumuzu desteklemektedir. Son olarak ilgili alanyazında hastalığı geçirme şiddeti ile Covid-19

korkusu arasındaki ilişkiye ilişkin çalışmalara rastlanmamıştır fakat kronik rahatsızlığı olan bireylerin hastalığı daha ağır geçirmesi ve Covid-19 korkularının daha yüksek olmasının (Altundağ, 2021; Chen vd., 2020) bu bulguyu açıklayabileceği düşünülmüştür.

Mevcut tez çalışması daha önce tanı almamış bireylerle yürütülmüş olsa da örneklemin %22'sinin YBOKÖ-Öz Bildirim Formuna göre şiddetli OKB belirtileri göstermiş olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda katılımcıların OKB belirti puanlarının Covid-19 korkusu ve kaçınma davranışlarını açıkladığı bulunmuştur. Covid-19'dan korunmak için temelde hijyen vurgusu ön plandadır ve bu durum OKB'yi tetikleyebilmektedir (Abba-Aji vd., 2020). Bu bilgiye paralel olarak yapılmış olan bir çalışmaya göre pandemi dönemi öncesinde OKB tanısı alan bireylerin pandemi ile birlikte göstermiş oldukları belirti şiddetinin %38 oranında arttığı görülmüştür (Storch vd., 2021). OKB hastalarının Covid-19'a karşı daha savunmasız oldukları yönünde görüşler göz önüne alınarak (Fineberg vd., 2020) alanyazın incelendiğinde OKB'nin Covid-19 korkusunu yordadığı yönünde araştırmaların (Ji vd., 2020; Karakoç ve Kısa, 2022) olması bulgumuzu doğrular niteliktedir. Nitekim çalışmamızda, OKB belirtilerinin Covid-19'dan kaçınma davranışlarını açıkladığı da bulgulanmıştır. Virüsten korunmak için getirilen sosyal mesafe, hijyen kuralları gibi önlemler toplumu "yeni normal"e uyum sağlamaya yönlendirmiştir. OKB belirtileri yüksek olan bireyler değişimle birlikte OKB ile örtüşen bazı davranışlar karşısında ayırım yapmakta zorluk yaşamıştır. Aynı zamanda değişimin günlük hayatı ve ekonomik koşulları değiştirmesi, OKB belirtilerini arttırmanın yanı sıra OKB geliştirme riski olan bireyleri de etkilemiştir (Okray, 2021). OKB'de kişi rahatsız edici obsesyon ve kompulsyonlarını önlemek için kaçınma davranışlarına başvurur. Anlık sağlanan rahatlama negatif pekiştirme yoluyla güçlenir ve kaçınma davranışları sürmeye devam eder (Lewin, Wu, McGuire ve Storch, 2014). Bu bağlamda OKB belirtilerinin Covid-19'dan kaçınma davranışlarını yordaması da alanyazınla uyumlu bir bulgudur.

Bu çalışmada, Covid-19 korkusu, Covid-19'dan kaçınma tutumları alt boyutları ve bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan korelasyon

analizinin sonucuna göre Covid-19 korkusu arttıkça bilişsel ve davranışsal kaçınma puanları artmaktadır. Bulgularan bu ilişki alanyazında yer alan diğer çalışmalar ile örtüşmektedir (Deacon ve Maack, 2008; Olatunji vd., 2011). Çeşitli kaçınma ve başa çıkma biçimleri Covid-19 korkusu üzerinde etkili olan değişkenlerdir ve Covid-19 korkusu kaçınma davranışlarıyla sonlanabilmektedir (Muller, Himmels ve Van de Velde, 2021; Taylor vd., 2020). Covid-19 virüsü ile ilgili bilgileri takip etmenin kaygıyı artırması söz konusudur. Aynı zamanda kaçınma davranışları uzun vadede korku ve kaygıyı devam ettirmektedir. Bu bağlamda bilme ve bilmeme ihtiyacı arasında bir denge kurulması önem taşımaktadır (Mowrer, 1960 akt. Wong ve Molds, 2011; Schimmenti vd., 2020).

Çevresel girdilere göre bireyin düşüncelerini yeniden yapılandırması, durumlar karşısında çözüm üretebilmesi ve değişime karşı hazır olması bilişsel esneklik ve kontrol becerileri ile ilişkilidir (Gabrys vd., 2018; Ionescu, 2012; Scott, 1962). Öte yandan Covid-19 pandemisi bireylerin her zamankinden daha fazla esnek olması gereken bir dönem olmuştur (Uddin, 2021). Mevcut tez çalışmasında Covid-19 korkusu arttıkça bilişsel kontrolün azalması alanyazında yer alan bulgular ile uyumludur (Akbarvand vd., 2021; Sheykhangafshe vd., 2022). Pandeminin getirmiş olduğu yenilikler ve bilinmezliğe karşı bilişsel olarak adaptasyonu yüksek olan bireylerin Covid-19'dan daha az korktukları çıkarımı yapılabilir. Bu bağlamda bilişsel kontrolü daha yüksek olan bireylerin daha az kaçınma davranışlarına başvurmaları da beklenir bir sonuçtur. Ortaya konan negatif ve anlamlı ilişkiler alanyazındaki bulgularla örtüşmektedir (Afshari vd., 2021; Öztürk, 2022).

Bu çalışmada, Covid-19 korkusu ile Covid-19'dan kaçınma davranışları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi bu çalışmanın temel amaçlarından biri olmuştur. Bunun sonucunda Covid-19 korkusu arttıkça Covid-19'dan bilişsel kaçınmaların arttığı ve bilişsel kontrol düzeyinin azaldığını ortaya konmuştur. Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklik ile kaygı, stres arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir (Han, Park, Kee, Na ve Zaichkowsky, 2011; Öz, 2012). İncelenen bir diğer ilişki duygular üzerinde bilişsel kontrol ile Covid-19'dan

bilişsel kaçınma davranışları olmuştur. Duygular üzerinde bilişsel kontrol arttıkça Covid-19'dan bilişsel kaçınma davranışlarının azalmasına ilişkin alanyazında çok fazla bulguya rastlanmamış olsa da Rigi, Amini, Honarmand ve Beşlideh'in (2018) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmada, bilişsel esnekliğin bilişsel ve davranışsal kaçınma davranışlarını açıkladığı görülmüştür. Algılanan stres düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin azalması (Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan, 2019) ve kaçınma davranışlarının artması beklenir bir durumdur. Bu bağlamda bulguların alanyazın ile uyumlu olduğu sonucu çıkarılabilir. Bu çalışmada test edilen aracılık analizi sonucunda Covid-19 korkusu ile Covid-19'dan bilişsel kaçınma arasındaki ilişkide duygular üzerinde bilişsel kontrolün kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Modele duygular üzerinde bilişsel kontrol değişkeni aracı değişken olarak eklendiğinde Covid-19 korkusunun Covid-19'dan bilişsel kaçınmayı açıklamaya devam ettiği fakat açıklama gücünün azaldığı görülmüştür. Pandemi dönemlerinde kişinin, kendisini korumak amacıyla kaçınma davranışlarına yönelmesi beklenmektedir (Beck, 1992). Aynı zamanda kaçınma davranışları, kişiyi olumsuz sonuçlardan koruduğu müddetçe işlevsel davranışlar olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda Covid-19 virüsünden korunmak amacıyla sergilenen davranışların işlevleri önem taşımaktadır (Şalcıoğlu, 2022). Nitekim pandeminin akut döneminde sosyal mesafeye dikkat etmek, insanlarla temas etmemek gibi davranışlar, DSÖ (2023) tarafından bulaş riskine karşı önlem amacıyla vurgulanmıştır. Bu çalışmanın Covid-19 pandemisine yönelik kısıtlamaların kaldırıldığı geç bir evrede yürütülmesinin, söz konusu kısmi aracılık etkisinin bilişsel kaçınma davranışları üzerinde bulunmuş olmasını açıklayabileceği düşünülmüştür. Ayrıca kaçınma davranışlarına ilişkin ölçüm aracında, madde sayısının az olması ve kaçınma davranışlarının detaylandırılmamasının kısmi aracılık etkisinin düşük çıkmasını açıklayabileceği düşünülmüştür.

5.1 ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YANLARI VE KISITLILIKLARI

Bu çalışma, Covid-19 pandemi sürecini Türkiye’de geçirmiş olan kişilerin Covid-19 korkuları, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri ile Covid-19’dan kaçınma tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülmüştür. Çalışmamız bazı kısıtlılıklara sahiptir. Araştırmada yer alan tüm değişkenler öz bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların Covid-19 deneyimlerine ilişkin geçmiş bilgilerini yeniden değerlendirmesi göz önüne alındığında, kişilerin kendisini savunma, daha olumlu yanıtlar verme gibi bir yaklaşım içerisinde olabileceği düşünülmüştür. Pandeminin son evresinde verilerin toplanmış olmasının ise kısmi aracılık etkisindeki düşüşün az çıkmasını ve diğer bulguları etkilemiş olabileceğini düşündürmüştür. Çalışmaya 350 katılımcının katılmasına karşın işleme kriterlerini karşılamayan 31 kişinin analizlere dahil edilmemesiyle örneklemin Covid-19’u hastane yatışı gerektirmeden atlatan kişilerden oluşması da araştırmanın kısıtlılıklarındandır. Ayrıca katılımcıların %22’sinin YBOKÖ- Öz Bildirim Formuna göre şiddetli OKB belirtilerine sahip olmasının Covid-19 korkusu ve kaçınma davranışları üzerinde karıştırıcı bir faktör olabileceği düşünülmüştür. Mevcut tez çalışmasının kesitsel bir araştırma olması da göz önüne alındığında değişkenlere ilişkin güvenilir ve geçerli bir değerlendirme yapılamamış olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmamızın yukarıda sıralanan kısıtlılıkların yanı sıra güç yönleri de bulunmaktadır. Çalışmanın ana değişkenlerinden olan Covid-19’dan kaçınma tutumları ve kontrol ve esneklik değişkenlerinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde ele alınması, Sosyo-demografik bilgi formunda Covid-19 hastalık sürecine ilişkin detaylı bilginin sorulmuş olması çalışmanın güçlü yönleri arasında sayılabilir. Ayrıca örneklem sayısına güç analizi yapılarak karar verilmiş olması ve Türkiye’nin farklı bölgelerinde yaşayan katılımcılardan veri toplanmış olması önem taşımaktadır.

6 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında Covid-19 hastalığı geçiren kişilerin Covid-19'dan kaçma ve kaçınma tutumları incelenmiş olup pandemi döneminin son evresinde kişilerin kaçınma davranışları sergilemeye devam ettikleri bulgulanmıştır. Değişkenlerle ilişkilenen sosyo-demografik bazı özelliklere bakıldığında kadınların, kronik hastalığı olan ve şiddetli OKB belirtilerine sahip katılımcıların daha fazla Covid-19 korkusu yaşadıkları görülmüştür. Kadınların ve şiddetli OKB belirtilerine sahip olan kişilerin daha fazla kaçınma davranışları sergilemesi ve hafif düzeyde OKB belirtileri olan bireylerin duygular üzerinde daha fazla bilişsel kontrol sergilemesi değişkenler üzerindeki risk ve koruyucu faktörleri göstermesi açısından önem taşımaktadır. Korku ve kaygı değişkenlerine eşlik eden kaçınma davranışlarının pandemi kapsamında alanyazında yeterince beraber incelenmemiş olmasından dolayı çalışmamız önem taşımaktadır. Sonuç olarak bu çalışmanın ülkemizde Covid-19 geçirmiş bireylerin Covid-19 korkusunu anlamak açısından kapsamlı bir inceleme sunduğunu söyleyebiliriz.

Mevcut tez çalışmasında Covid-19 pandemisi ele alınmış olsa da gelecek dönemlerde ülkemizde ve dünyada ortaya çıkabilecek pandemiler açısından önemli çıktılardan söz etmek mümkündür. Korku ve kaçınma davranışları başta olmak üzere bilişsel esneklik ve kontrole yönelik bilgilendirici içeriklerin hazırlanmasının ve paylaşılmasının kişilerin mevcut duruma uyum göstermeleri açısından destekleyici olabileceği düşünülmektedir. Nitekim klinik ortamlarda çalışan uzmanların uygulamada bilişsel esneklik ve kontrol temalarını ön plana alması ve bu doğrultuda terapi tekniklerini uygulaması tedavi açısından önem arz etmektedir.

Bu çalışmada Covid-19 korkusu ile bilişsel kaçınma davranışları arasındaki ilişkide duygular üzerinde bilişsel kontrolün kısmi aracı rol oynadığı bulgulanmış olsa da dolaylı etkinin oldukça küçük olduğu görülmüştür. Çalışmamız kapsamında kaçınma davranışlarını değerlendirmek amacıyla kullanmış olduğumuz ölçüm aracının madde sayısının az olması ve kaçınma davranışlarının detaylandırılmamış olmasının bulgular üzerinde etkili olmuş olabileceğini düşünmekteyiz. Gelecekte yapılacak olan

araştırmalarda, kaçınma davranışlarına ilişkin farklı ölçüm araçlarının kullanılması önerilmektedir. Ayrıca pandemi döneminde kaçınma davranışları, salgına karşı koruyucu bir rol üstlenebilmektedir. Bu doğrultuda kaçınma davranışlarının işlevini anlamak amacıyla nitel araştırmaların yürütülmesinin önemli olabileceği dşnlmektedir.

Çalışmamız kapsamında cinsiyet, aşı durumu ve kronik hastalık durumuna göre değişkenler açısından farklılık bulunsa da gruplar arasında eşit sayıda katılımcıya ulaşılamamıştır. Gelecek araştırmalarda, hastalığın uzun vadeli etkilerini ve kalıcılığını anlamak açısından; örneklem sayısının daha geniş olması, Covid-19 hastalığını hastanede tedavi görerek atlatmış kişilere erişilmesi ve boylamsal çalışmalar ile aşı, karantina gibi gelişmelerin takip edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abba-Aji, A., Li, D., Hrabok, M., Shalaby, R., Gusnowski, A., Vuong, W., ... Agyapong, V. I. (2020). COVID-19 pandemic and mental health: Prevalence and correlates of new-onset obsessive-compulsive symptoms in a Canadian province. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6986.
- Afshari, A., Hashemikamangar, S., ve Hashemikamangar, S. S. (2021). The correlation of perceived stress and professional concerns during COVID-19 pandemic among Iranian dentists: The mediating role of cognitive flexibility. *Dentistry 3000*, 9(1), 1-10.
- Ahorsu, D. K., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D. ve Pakpour, A. H. (2020). The fear of Covid-19 scale: Development and initial validation. *International Journal Of Mental Health and Addiction*, 18, 1-9. doi:10.1007/s11469-020-00270-8
- Ağca, M. A., Kandemir, M. Ç., ve Avşaroğlu, S. (2022). Yaşam yöneliminin bilişsel davranışsal kaçınmanın Covid-19 korkusunu yordayıcı gücünün belirlenmesi ve çeşitli değişkenlerle olan ilişkilerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 404-419. doi: 10.33206/mjss.864384
- Akbarvand, T., Mirhashemi, M., ve Bashardoost, S. (2021). Investigating the structural relationships of Covid-19 disease anxiety based on cognitive flexibility with the mediating role of perceived social support in students. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 21(3), 295-308.
- Altundağ, Y. (2021). Erken dönem Covid-19 pandemisinde Covid-19 korkusu ve psikolojik dayanıklılık. *EKEV Akademi Dergisi*, 85, 499-516.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Arıcan, H. ve Kafadar, H. (2022). Covid-19 sıkıntısı ve bilişsel hatalar arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kontrolün aracı rolü. *Nesne*, 10(26), 555-572.

- Artan, T., Meydan, S. ve Irmak, H. S. (2021). Turkish version of the fear of COVID-19 Scale: Validity and reliability study. *Archives Of Health Science and Research*, 8(2), 117-123. doi: 10.5152/ArcHealthSciRes.2021.20113
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aydın, S. (2021). *Prof. Dr. Cemil Taşçıoğlu Şehir Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniğine başvuran hastaların Covid-19 korku düzeyinin ve Covid-19' dan kaçınma tutumlarının değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Bacaro, V., Chiabudini, M., Buonanno, C., De Bartolo, P., Riemann, D., Mancini, F., ve Baglioni, C. (2020). Insomnia in the Italian population during Covid-19 outbreak: A snapshot on one major risk factor for depression and anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 11, 579107.
- Baddeley, A. (1998). The central executive: A concept and some misconceptions. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 4(5), 523-526. <https://doi.org/10.1017/S135561779800513X>
- Baer, L. (1992). *Getting control: overcoming your obsessions and compulsions*. New York: Plume.
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Başar, U. (2021). Aşı olmanın çalışanların Covid-19 kaygısı, psikolojik esenliği ve performansı üzerindeki etkisi: Boylamsal bir araştırma. Avcı, U., İzci, Ç., Demirci, U. ve Türken, S. (Eds.). *Örgütsel davranış kongresi bildiriler kitabı* içinde (ss. 64-74). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. http://odk.mu.edu.tr/Belgeler/1070/1070/8_%20%C3%96rg%C3%BCtsel%20Davran%C4%B1%C5%9F%20Kongresi%20Bildiriler%20Kitab%C4%B1.pdf adresinden erişildi.

- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. London: Sage.
- Bekaroğlu, E., ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne dergisi*, 8(18), 573-584.
- Berg, E. A. (1948). A simple objective technique for measuring flexibility in thinking. *The Journal of General Psychology*, 39(1), 15-22.
- Bigler, R. S. ve Liben, L. S. (1992). Cognitive mechanisms in children's gender stereotyping: Theoretical and educational implications of a cognitive-based intervention. *Child Development*, 63(6), 1351- 1363. <https://doi.org/10.2307/1131561>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bisht, I. P., Bisht, R. K., ve Sagar, P. (2021). Effect of gender and age in fear and stress due to COVID-19. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(1-4), 70-76.
- Bitan, D. T., Grossman-Giron, A., Bloch, Y., Mayer, Y., Shiffman, N., ve Mendlovic, S. (2020). Fear of COVID-19 scale: Psychometric characteristics, reliability and validity in the Israeli population. *Psychiatry research*, 289, 113100.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Fleites, Z., Jiménez-Puig, E., Fernández-Castillo, E., ve Rodríguez-Martin, B. C. (2022). Gender and fear of COVID-19 in a Cuban population sample. *International journal of mental health and addiction*, 20(1), 83-91.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Bults, M., Beaujean, D. J., de Zwart, O., Kok, G., van Empelen, P., van Steenbergen, J. E., ... Voeten, H. A. (2011). Perceived risk, anxiety, and behavioural responses of the general public during the early phase of the Influenza A (H1N1) pandemic in

- the Netherlands: results of three consecutive online surveys. *BMC public health*, 11(1), 1-13.
- Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-301.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Chakraborty, K., ve Chatterjee, M. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic on general population in West Bengal: A cross-sectional study. *Indian journal of Psychiatry*, 62(3), 266.
- Chamberlain, S. R., Fineberg, N. A., Blackwell, A. D., Robbins, T. W. ve Sahakian, B. J. (2007). Motor inhibition and cognitive flexibility in obsessivecompulsive disorder and trichotillomania. *American Journal of Psychiatry*, 163(7): 1282-1284.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: A descriptive study. *The lancet*, 395(10223), 507-513.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. bs.). Hillsdale: L. Erlbaum Associates. doi:10.4324/9780203771587
- Cowan, K. (2020). Survey results: Understanding people's concerns about the mental health impacts of the COVID-19 pandemic. *Transforming Mental Health and the Academy of Medical Sciences*. 27 Ocak 2023 tarihinde <https://acmedsci.ac.uk/file-download/99436893> adresinden erişildi.
- Çırakoğlu, O. C. (2011). Domuz gribi (H1N1) salgınıyla ilişkili algıların, kaygı ve kaçınma düzeyi değişkenleri bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 49-64.

- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6), 181-189.
- Davide, P., Andrea, P., Martina, O., Andrea, E., Davide, D., ve Mario, A. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on patients with OCD: Effects of contamination symptoms and remission state before the quarantine in a preliminary naturalistic study. *Psychiatry research*, 291, 113213.
- Daysal, B., ve Altay, B. (2023). COVID-19 pandemisi sürecinde hemşirelik öğrencilerinin koronavirüs anksiyetesi düzeyleri ve stresle baş etme şekilleri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 69-77.
- de Bruin, K., de Haan, Y., Vliegenthart, R., Kruikemeier, S., ve Boukes, M. (2021). News avoidance during the COVID-19 crisis: Understanding information overload. *Digital Journalism*, 9(9), 1286-1302.
- Deacon, B., ve Maack, D. J. (2008). The effects of safety behaviors on the fear of contamination: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 537-547.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. doi: 10.26650/SP2019-0028
- Deveney, C. M., ve Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429.
- Diamond, A. (2006). *The early development of executive functions*. In E. Bialystok, ve F. Craik (Eds.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70–95). New York, NY: Oxford University Press.
- Dibbets, P., ve Jolles, J. (2006). The switch task for children: Measuring mental flexibility in young children. *Cognitive Development*, 21(1), 60-71.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe

- tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178, 110869.
- Ejaz, H., Alsrhani, A., Zafar, A., Javed, H., Junaid, K., Abdalla, A. E., ... Younas, S. (2020). COVID-19 and comorbidities: Deleterious impact on infected patients. *Journal of infection and public health*, 13(12), 1833-1839.
- Elliot, A. J. (2006). Approach and avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111-116. doi: 10.1007/s11031-006-9028-7
- Elmacı, F. (2008). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erkekoğlu, P., Köse, S. B. E., Balcı, A., ve Yirün, A. (2020). Aşı kararsızlığı ve COVID-19'un etkileri. *Literatür Eczacılık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 208-220.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., ve Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fakılı, F., ve Bayram, N. (2022). Anxiety levels, sleep quality and follow-up of obstructive sleep apnoea patients during the COVID-19 pandemic. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9, 147-152.
- Fineberg, N.A., Van Ameringen, M., Drummond, L., Hollander, E., Stein, D.J., Geller, D, ... Dell'Osso, B. How to manage obsessive-compulsive disorder (OCD) under COVID-19: A clinician's guide from the International College of Obsessive Compulsive Spectrum Disorders (ICOCS) and the Obsessive-Compulsive and Related Disorders Research Network (OCRN) of the European College of Neuropsychopharmacology. *Comprehensive Psychiatry*, 2020, 100: 152174.
- Francazio, S. K., ve Flessner, C. A. (2015). Cognitive flexibility differentiates young adults exhibiting obsessive-compulsive behaviors from controls. *Psychiatry*

- Research*, 228(2), 185-190.
- French, I., ve Lyne, J. (2020). Acute exacerbation of OCD symptoms precipitated by media reports of COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, 37(4), 291-294.
- Fresco, D. M., Williams, N. L., ve Nugent, N. R. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 201-210.
- Fuller, B. F. (1983). Using research in practice: Some beneficial effects of stress. *Western Journal of Nursing Research*, 5(1), 99-104.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve 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, 1-19. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Gallagher, M. W., Zvolensky, M. J., Long, L. J., Rogers, A. H., ve Garey, L. (2020). The impact of Covid-19 experiences and associated stress on anxiety, depression, and functional impairment in American adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 1043-1051.
- Ganson, K. T., Weiser, S. D., Tsai, A. C. ve Nagata, J. M. (2020). Associations between anxiety and depression symptoms and medical care avoidance during COVID-19. *Journal of General Internal Medicine*, 35, 1-3.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, sonuçları ve baş etme yolları. *Kriz dergisi*, 6(2), 9-16. doi: 10.1501/Kriz_00000000068
- Geniş, B., Gürhan, N., Koç, M., Geniş, Ç., Şirin, B., Çırakoğlu, O. C. ve Coşar, B. (2020). Development of perception and attitude scales related with covid-19 pandemia. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 5(7), 306-328.
- Gök, G., ve Güzel, Ü. (2021). Covid-19 aşısı olma durumu ve Covid-19'dan korunmanın sağlık inanç modeli bağlamında değerlendirilmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 231-248.

- Gümüş, G., Temür, K., Sarı, S. P., ve Verimer, T. (2022). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin Covid-19 hastalık algısı ve kaçınma tutumları: Bir özel üniversite örneği. *Aydın Sağlık Dergisi*, 8(3), 229-245.
- Gürbüz, S., ve Bayık, M. E. (2021). Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron ve Kenny'nin Yöntemi Hâlâ Geçerli mi?. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 37(88).
- Han, D.H., Park, H.W., Kee, B.S., Na, C., Na, D.H. ve Zaichkowsky, L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Psychiatry Investigation*, 8(3), 221-226.
- Haskell, A. M., Britton, P. C., ve Servatius, R. J. (2020). Toward an assessment of escape/avoidance coping in depression. *Behavioural brain research*, 381, 112363.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., ve Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658.
- Horesh, D., Kapel Lev-Ari, R., ve Hasson-Ohayon, I. (2020). Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. *British journal of health psychology*, 25(4), 925-933.
- Horvath, P., ve Russell, J. M. (1999). A systematic framework for integrating psychological evaluations and interventions. *Journal of Psychotherapy Integration*, 9, 313-336.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The lancet*, 395(10223), 497-506.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.

- İnözü, M., Gök, B. G., Tüzün, D., ve Hacıömeroğlu, A. B. (2022). Does cognitive flexibility change the nature of the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms during the COVID-19 outbreak in Turkey?. *Current Psychology*, (3), 1-12.
- Ji, G., Wei, W., Yue, K. C., Li, H., Shi, L. J., Ma, J. D., ... Hu, X. Z. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on obsessive-compulsive symptoms among university students: Prospective cohort survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21915.
- Karakaş, S. (2004). *BİLNÖT bataryası el kitabı: Nöropsikolojik testler için araştırma ve geliştirme çalışmaları*. Ankara: Dizayn Ofset.
- Kennerley, H. (2017). *Kaygı (Anksiyete)*. (N. Yener, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları
- Kılıç, H. S., ve Alkar, Ö. Y. (2020). Panik bozukluk için bilişsel davranışçı terapi süreci ve sonucunu yordayan faktörler: Değişim mekanizmalarına bir bakış. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 315-329.
- Koçak, O. M., Ceran, S., Üney, P. K., ve Hacıyev, C. (2022). Bünyeleşmiş biliş perspektifinden obsesif kompulsif bozukluk. *Arch Neuropsychiatry*, 59, 50-56.
- Koçoğlu, F. ve Bahtiyar, B. (2021). Yale-Brown obsesyon kompulsiyon ölçeği-Türkçe öz bildirim formu: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 229-243. doi: 10.5455/kpd.26024438m000047
- Kong, X., Kong, F., Zheng K., Tang, M., Chen, Y., Zhou, J., ... Dong, Y. (2020). Effect of psychological-behavioral intervention on the depression and anxiety of Covid 19 patients. *Front Psychiatry*, 11, 1-11.
- Lee, A. M., Wong, J. G., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., ... 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, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A., ve Gibbons, J. A. (2020). Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102268.

- Lewin, A. B., Wu, M. S., McGuire, J. F., ve Storch, E. A. (2014). Cognitive behavior therapy for obsessive-compulsive and related disorders. *Psychiatric Clinics*, 37(3), 415-445.
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., ... Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1732.
- Mahamid, F. A., Veronese, G., ve Bdier, D. (2021). Fear of coronavirus (COVID-19) and mental health outcomes in Palestine: The mediating role of social support. *Current Psychology*, 42, 1-10.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Marjanovic, Z., Greenglass, E. R., ve Coffey, S. (2007). The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: An online questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 44(6), 991-998.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1): 1-9. Doi:10.1080/08934219809367680
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., ve Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(9), 3165.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., ve Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258.
- Miller, E. K., ve Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual review of neuroscience*, 24(1), 167-202.
- Muller, A. E., Himmels, J. P. W. ve Van de Velde, S. (2021). Instruments to measure fear of COVID-19: a diagnostic systematic review. *BMC Medical Research*

Methodology, 21(1), 1-14.

- Neto, M. L. R., Almeida, H. G., Esmeraldo, J. D. A., Nobre, C. B., Pinheiro, W. R., de Oliveira, C. R. T., ... da Silva, C. G. L. (2020). When health professionals look death in the eye: The mental health of professionals who deal daily with the 2019 coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 288, 112972.
- Okray, Z. (2021). COVID-19 pandemisi ve obsesif kompulsif bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 588-604.
- Olatunji, B. O., Etzel, E. N., Tomarken, A. J., Ciesielski, B. G., ve Deacon, B. (2011). The effects of safety behaviors on health anxiety: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 719-728.
- Ottenbreit, N. D., ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00140-2
- Önem, E. 2012. İleri düzeyde kaygı ve öğrenmeye etkisi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1), 65-82.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki uyumun incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özdemir, D., ve Arpacıoğlu, S. (2020). Sosyal medya kullanımı, sağlık algısı ve sağlık arama davranışının koronavirüs korkusu üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 364-381.
- Özkan, B. (2023). *ESOGÜ tıp fakültesi aile hekimliği polikliniklerine başvuran 18-65 yaş arası hastalarda Covid 19 enfeksiyonu bulaş anksiyetesi düzeyi ve Covid 19 aşularının bu anksiyete düzeyi üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Özkılıççı, G., ve Cantürk, P. U. (2020). Bilişsel esneklik ile uzaktan eğitim memnuniyetinin ilişkisi: Negatif duygulanımın aracı rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1167-1181.

- Özmete, E., ve Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health, 35*(7), 603-616.
- Öztürk, B. İ. (2022). *Covid-19'la yaşamak: Covid-19 korkusunu etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Mendere Üniversitesi, Aydın.
- Pakpour, A. H., ve Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders, 2*(1), 58-63.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows* (12.versiyon) (5.bs.). Australia: Allen & Unwin.
- Palm, K. M. ve Follette, V. M. (2010). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*(1): 79-86.
- Parker, C., Shalev, D., Hsu, I., Shenoy, A., Cheung, S., Nash, S., ... Shapiro, P. A. (2021). Depression, anxiety, and acute stress disorder among patients hospitalized with COVID-19: a prospective cohort study. *Journal of the Academy of Consultation-liaison Psychiatry, 62*(2), 211-219.
- Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., Blekas, A., Gliatas, I., Porfyri, G. N., ... Diakogiannis, I. (2020). Psychological and behavioral responses to the COVID-19 pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 821.
- Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Fróes, A. C. F., Cazumbá, M. L. B., Campos, R. G. B., de Brito, S. B. C. S., ve Simões e Silva, A. C. (2020). Emotional, behavioral, and psychological impact of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 11*, 566212.
- Pennington, B. F., ve Ozonoff, S. (1996). Executive functions and developmental psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry, 37*(1), 51-87.
- Peteet, J. R. (2020). COVID-19 anxiety. *Journal of Religion and Health, 59*(5), 2203-

2204.

- Presti, G., McHugh, L., Gloster, A., Karekla, M., ve Hayes, S. C. (2020). The dynamics of fear at the time of COVID-19: A contextual behavioral science perspective. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 65.
- Prikhidko, A., Long, H., ve Wheaton, M. G. (2020). The effect of concerns about COVID-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: the role of susceptibility to digital emotion contagion. *Frontiers in Public Health*, 8, 567250.
- Ravizza, S. M., ve Carter, C. S. (2008). Shifting set about task switching: Behavioral and neural evidence for distinct forms of cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 46(12), 2924-2935.
- Rigi, AS, Amini, Z., Honarmand, MM ve Beşlideh, K. (2018). Bilişsel esnekliğin kontrolü ile üniversiteye uyumun yordamasında bilişsel davranışsal kaçınma ve yaygın kaçınma stiline rolü üzerine bir çalışma. *Ruh Sağlığının Temelleri Dergisi*, 20 (5).
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., ve Collado, S. (2020). Psychological impact of COVID-19 in Spain: Early data report. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 550.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., ve Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102083.
- Saied, S. M., Saied, E. M., Kabbash, I. A., ve Abdo, S. A. E. (2021). Vaccine hesitancy: Beliefs and barriers associated with COVID-19 vaccination among Egyptian medical students. *Journal of medical virology*, 93(7), 4280-4291.
- Sayınca, S., Koçak, H. N., ve Kaynak, H. Bilişsel esneklik ve COVID-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 25(3), 260-269.
- Schimmenti, A., Billieux, J., ve Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19

- pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41.
- Seçer, İ., ve Ulaş, S. (2021). An investigation of the effect of COVID-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2306-2319.
- Seddig, D., Maskileyson, D., ve Davidov, E. (2022). Vaccination against COVID-19 reduces virus-related fears: Findings from a German longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 10, 878787.
- Shabahang, R. (2020). Cognitive behavioural intervention for health anxiety, somatosensory amplification, and depression in coronavirus disease 2019 anxiety: an interventional study in Iran. *Psychiatr Psychol Klin*, 20(2), 87-93.
- Shams, S. (2022). Predicting Covid disease-19 anxiety based on perceived stress and anxiety sensitivity in nurses: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Health Promotion Management*, 11(3), 1-14.
- Sheykhangafshe, F.B., Choukani, Z.S., Tajbakhsh, K., Hamideh, A.M. ve Hajjaliani, V. (2022). Relationship between social networks, cognitive flexibility and anxiety sensitivity in predicting students' corona phobia. *Psychological Achievements*, 29(1), 209-228.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., ve 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.
- Strong, P. (1990). Epidemic psychology: a model. *Sociology of Health & Illness*, 12(3), 249-259.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şalcıoğlu, E. (2022). *Bilişsel ve davranışçı terapilerde vaka formülasyonu ve terapi planlama*. Ankara: Nobel Yayın.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: Pearson new*

international edition. USA: Pearson Education.

- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Rachor, G. S., ve Asmundson, G. J. (2020). Worry, avoidance, and coping during the COVID-19 pandemic: A comprehensive network analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102327.
- Tchanturia, K., Davies, H., Roberts, M., Harrison, A., Nakazato, M., Schmidt, U., ... Morris, R. (2012). Poor cognitive flexibility in eating disorders: examining the evidence using the Wisconsin Card Sorting Task. *PloS one*, 7(1), e28331.
- Tchanturia, K., Smith, E., Weineck, F., Fidanboyly, E., Kern, N., Treasure, J., ve Baron Cohen, S. (2013). Exploring autistic traits in anorexia: A clinical study. *Molecular Autism*, 4(1): 44.
- Toptaş, B. (2019). Kuramsal çerçeveden OKB. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 94-109.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Tükel, R. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Ruh Sağlığı. *Türk Tabipleri Birliği. COVID-19 pandemisi altıncı ay değerlendirme raporu. İstanbul*, 617-628.
- Türkçapar, H. (2005). Yale brown obsesyon kompulsiyon ölçeği kendi kendini değerlendirme formu (YBOKÖ Öz Bildirim). <https://www.bilisseldavranisci.com/uploads/yobcself2012arial.pdf>.
- Türktemiz, H. ve Ünal, Ö. 2021. COVID-19 korkusunun aşı tutumuna etkisinde bilgi arama davranışının ve aşı bilgisi inancının aracı rolü. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 367-378.
- Uddin, L. Q. (2021). Cognitive and behavioural flexibility: Neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(3), 167-179.
- Vaghi, M. M., Vértes, P. E., Kitzbichler, M. G., Apergis-Schoute, A. M., van der Flier, F. E., Fineberg, N. A., ... Robbins, T. W. (2017). Specific frontostriatal circuits for impaired cognitive flexibility and goal-directed planning in obsessive-compulsive

- disorder: evidence from resting-state functional connectivity. *Biological psychiatry*, 81(8), 708-717.
- Wang, X., Fang, X., Cai, Z., Wu, X., Gao, X., Min, J. ve Wang, F. (2020). Comorbid chronic diseases and acute organ injuries are strongly correlated with disease severity and mortality among COVID-19 patients: a systemic review and meta-analysis. *Research (Wash D C)*. doi: 10.34133/2020/2402961
- Wiederhold, B. K. (2022). Post-COVID Re-Entry anxiety: Off to work we go. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(7), 407-408.
- Willcutt, E. G., Doyle, A. E., Nigg, J. T., Faraone, S. V., ve Pennington, B. F. (2005). Validity of the executive function theory of attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review. *Biological Psychiatry*, 57(11), 1336-1346.
- Wilson, C. G., Nusbaum, A. T., Whitney, P., ve Hinson, J. M. (2018). Trait anxiety impairs cognitive flexibility when overcoming a task acquired response and a preexisting bias. *PloS One*, 13(9), e0204694.
- Wong, Q. J. J., ve Moulds, M. L. (2011). The relationship between the maladaptive self beliefs characteristic of social anxiety and avoidance. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 171-178. doi: 10.1016/j.jbtep.2010.11.004
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New york: Springer publishing Company.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Erişim adresi: <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19>
- World Health Organization. (2023). *Turkey: Who Coronavirus disease (COVID-19)*. Erişim adresi: <https://covid19.who.int/region/euro/country/tr>
- World Health Organization. (2023). *WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard global situation*. Erişim adresi: <https://covid19.who.int/>
- World Health Organization. (2023). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Erişim adresi: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., ve Ng, C. H. (2020).

Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The lancet psychiatry*, 7(3), 228-229.

Xu, F., Wang, X., Yang, Y., Zhang, K., Shi, Y., Xia, L., ... Liu, H. (2021). Depression and insomnia in Covid-19 survivors: A cross-sectional survey from Chinese rehabilitation centers in Anhui province. *Sleep Medicine*, 21, 1-5.

Yao, H., Chen, J.-H., ve Xu, Y.-F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e21. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)

Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., ve Tao, Q. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747-755.

Zhu, J., Ji, P., Pang, J., Zhong, Z., Li, H., He, C., ... Zhao, C. (2020). Clinical characteristics of 3062 COVID-19 patients: a meta-analysis. *Journal of medical virology*, 92(10), 1902-1914.

Zimmermann, M., Bledsoe, C., ve Papa, A. (2021). Initial impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health: A longitudinal examination of risk and protective factors. *Psychiatry research*, 305, 114254.

EK A. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sayın Katılımcı,

Sizi Pandemi Sürecinde Covid-19 Bulaş Kaygısı ile Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişki başlıklı araştırmaya katılmaya davet ediyoruz. Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi öğretim elemanı Dr. Öğr. Üyesi Handan NOYAN danışmanlığında, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Elif Nur BOSTANCI tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa çekinmeden sorunuz.

Bu araştırmanın amacı; Covid-19'a bağlı olarak hastalık bulaşma ya da bulaştırma endişesi ile kaçma ve kaçınma davranışları arasındaki ilişki ve bu ilişkinin ortaya çıkmasında olası demografik ve hastalığa bağlı faktörlerin rolünün incelenmesidir. Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmaya karar vermeniz durumunda şu adımlar takip edilecektir:

1. Öncelikle sizden Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu'ndaki açıklamaları okuyarak araştırmaya gönüllü olarak katıldığınızı onaylayan kutucuğu işaretlemeniz istenecektir.
2. Ardından sizden bazı sosyo-demografik bilgilerinizi içeren bir form doldurmanız istenecektir. Bu formda sizden cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, Covid-19 sürecine dair deneyimleriniz gibi bilgiler istenecektir.
3. Sonrasında sizden çalışmada ölçülecek değişkenlere ilişkin anket sorularını yanıtlamanız istenecektir. Bu soruları yanıtlama sürenizin ortalama 20-25 dakikanızı alacağı tahmin edilmektedir.

Araştırmanın sizin için yaratması muhtemel bir risk taşıdığı düşünülmemektedir. Çalışma birtakım psikolojik ölçekleri içermektedir. Herhangi bir müdahale ya da girişim bulunmamaktadır. Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen ve sizinle özdeşleşmiş her bilgi gizli kalacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Araştırmada kimlik bilgileriniz

kesinlikle istenmemekte olup ad, soyad, e-posta, telefon numarası gibi bilgilerinizi lütfen paylaşmayınız. Bu doğrultuda sizden yalnızca cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, Covid-19 sürecine ilişkin kişisel bilgiler istenecektir ve araştırma değişkeni olarak alınarak analizlere dahil edilecektir. Ad, soyad, e-posta, telefon numarası vb. bilgileriniz alınmayacağı için araştırmada toplanacak kişisel bilgilerinin kimliklerinizle eşleşmesinin önüne geçilmiş olmaktadır. Ayrıca araştırmada elde edilen veriler birey bazında değil grup bazında analiz edileceğinden bireysel bir profil çıkarma gibi bir durum da söz konusu değildir. Dolayısıyla araştırmada toplanacak olan kişisel veriler için 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuata uygun olarak kişisel verilerin korunmasıyla ilgili gerekli görülen bütün tedbirlerin alınmasında ve gerekli olan bütün yükümlülöklere uyulmasında azami özen gösterilecektir. Araştırmada elde edilen veriler bu tez çalışması için kullanılacak ancak tezin özeti niteliğinde makale yayınlanması halinde bilimsel dergideki bir makalede de kullanılmış olacaktır. Bu çalışmanın içinde olmak isteyip istemediğimize tamamen kendi iradenizle ve etki altında kalmadan karar vermeniz önemlidir. Katılmaya karar verdikten sonra, herhangi bir anda istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa lütfen araştırmacı ile iletişime geçiniz.

*Araştırmaya sadece 18 yaş üzeri katılımcılar kabul edilecektir.

Elif Nur BOSTANCI

Beykoz Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1) Yaşınız:
- 2) Cinsiyetiniz:
 - A) Kadın
 - B) Erkek
 - C) Diğer
- 3) Şu an bulunduğunuz şehir:
- 4) Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?
 - A) Yalnız
 - B) Partner/Eş
 - C) Aile
 - D) Akraba
 - E) Arkadaş
 - F) Diğer
- 5) Çalışma Durumu (şu an)
 - A) Çalışıyor (full time)
 - B) Çalışıyor (part time/serbest)
 - C) Çalışmıyor/işsiz
- 6) Çalışma Süresi (Ay):
- 7) Mesleği
 - A) Çalışmıyor/İşsiz
 - B) Özel sektör
 - C) Öğrenci
 - D) Serbest meslek
 - E) Memur
 - F) İşçi
 - G) Emekli
 - H) Diğer
- 8) Medeni Durum
 - A) Evli/Partneriyle birlikte yaşıyor
 - B) Bekar
 - C) Boşanmış
 - D) Ayrı (resmi boşanma yok)
 - E) Dul

- 9) İlişki durumu
- A) İlişkisi yok
 - B) İlişkisi var 1 yıldan az
 - C) İlişkisi var 1 yıldan fazla
- 10) Tamamlanan eğitim yılı:
- 11) Sosyo Ekonomik Durum
- A) Düşük
 - B) Orta
 - C) İyi
 - D) Çok iyi
- 12) Psikiyatrik bir hastalığınız var mı?
- A) Evet ise açıklayınız
 - B) Hayır
- 13) Psikiyatrik hastalığınız:
- 14) Son 6 ay içerisinde psikiyatrik bir ilaç kullanımınız var mı?
- A) Evet
 - B) Hayır
- 15) Son 6 ay içerisinde psikiyatrik ilaç kullanımınız var ise türü:
- 16) Son 6 ay içerisinde psikiyatrik ilaç kullanımınız var ise süre (ay):
- 17) Sigara kullanıyor musunuz?
- A) Evet ise sıklık
 - B) Hayır
- 18) Sigara kullanıyorsanız günlük tüketim adediniz
- A) 1-5 adet
 - B) 5-10 adet
 - C) 10-15 adet
 - D) 15-20 adet
 - E) 1 paket ve fazlası
- 19) Alkol kullanıyor mu?
- A) Evet ise sıklık
 - B) Hayır
- 20) Alkol kullanıyorsanız tüketim miktarı (günde, haftada, ayda):

- 21) COVID-19 geçirme sayısı
- A) Hiç
 - B) 1
 - C) 2
 - D) 3
 - E) 4+
- 22) İlk Covid 19 geçirdiğiniz yılı işaretleyiniz
- A) 2020
 - B) 2021
 - C) 2022
 - D) 2023
- 23) Covid 19'u birden fazla geirdiyseviz iki hastalık süresi arasındaki fark kaç aydır:
- 24) Covid 19 sebebiyle karantinada kaldınız mı?
- A) Evet
 - B) Hayır
- 25) Karantinaya girdiyseviz süreci kiminle geçirdiniz?
- A) Yalnız
 - B) Partner/Eş
 - C) Akrafa
 - D) Arkadaş
 - E) Diğer
- 26) Pandemi sürecindeki sosyal desteğiniz var mıydı?
- A) Evet
 - B) Hayır
- 27) Covid-19 süreci (2020-2021) alışma durumu
- A) Evet
 - B) Hayır
- 28) Pandemi döneminde uzaktan alışma
- A) Evet ise süreyi yazınız
 - B) Hayır
- 29) COVID-19 enfeksiyonu için yüksek riskli gruba giriyor musunuz?
- A) Evet
 - B) Hayır

- 30) Kronik bir hastalığınız var mı?
- A) Yok
 - B) Kalp ve damar hastalıkları
 - C) Bazı kanser türleri
 - D) Tip 2 Şeker hastalığı
 - E) Obezite
 - F) Eklem iltihabı (Artrit)
 - G) Kronik solunum yolu hastalıkları (KOAH ve astım)
- 31) Covid 19'a yakalandığınızda aşınız var mıydı?
- A) Evet
 - B) Hayır
 - C) Covid-19 geçirmedi
- 32) Covid 19'a bağlı iş değişikliği veya çalışma durumunuzda bir değişiklik oldu mu?
- A) İş değişikliği
 - B) İşsiz kalma
 - C) Çalışma saati değişikliği
 - D) Olmadı
 - E) Çalışmıyordum
 - F) Diğer
- 33) Geçirmiş olduğunuz Covid 19'un şiddetini 0-10 arası puanlayınız (tıbbi olarak):
- 34) Geçirmiş olduğunuz Covid 19'un şiddetini 0-10 arası puanlayınız (kendi algınız):
- 35) Covid 19'a yakalandığınızda kaç aşınız vardı?
- A) 1
 - B) 2
 - C) 3
 - D) 4 ve 4+
 - E) Covid-19'a yakalanmadım
- 36) Hangi aşığı oldunuz?
- A) Biontech
 - B) Sinovac
- 37) Covid 19 sebebiyle hastanede yatarak tedavi gördünüz mü?
- A) Evet
 - B) Hayır

38) Covid 19 sebebiyle yoğun bakımda kaldınız mı?

- A) Evet
- B) Hayır

39) Covid 19 sebebiyle entübe oldunuz mu?

- A) Evet
- B) Hayır

40) Covid 19 sebebiyle 1.derece veya 2.derece yakın kaybı yaşadınız mı?

- A) Evet
- B) Hayır

41) Kayıptan ne kadar etkilendiğinizi derecelendirin (0-10):

42) Bir akrabanız/yakın arkadaşınız son 15 gün içerisinde COVID-19 enfeksiyonu geçirdi mi?

- A) Evet
- B) Hayır

EK C. COVID-19 KORKUSU ÖLÇEĞİ

1: Kesinlikle Katılmıyorum 5: Kesinlikle Katılıyorum

SIRANO	ÖLÇEK MADDELERİ	1	2	3	4	5
1	En çok COVID-19'dan korkuyorum.					
2	COVID-19'u düşünmek beni rahatsız ediyor.					
3	COVID-19'u düşündüğümde ellerim titriyor.					
4	COVID-19 nedeniyle hayatımı kaybetmekten korkuyorum.					
5	Sosyal medyada COVID-19 ile ilgili haberleri ve hikayeleri izlerken sinirleniyor ya da endişeleniyorum					
6	Uyuyamıyorum çünkü COVID-19'a yakalanmaktan endişe ediyorum.					
7	COVID-19'a yakalanabileceğimi düşündüğümde kalbim hızla atıyor ya da çarpıyor.					

EK D. COVID-19'DAN KAÇINMA TUTUMLARI ÖLÇEĞİ

1: Kesinlikle Yapmıyorum 5: Kesinlikle Yapıyorum

	Ölçek Maddeleri	1	2	3	4	5
1	Hastalıkla ilgili haberlere maruz kaldığınızda dikkatinizi başka yere çevirmek					
2	Hastalıkla ilgili konulardan söz edilirken başka şeyler düşünmek					
3	Salgınla ilgili haberleri okumamak					
4	TV'de hastalıkla ilgili haberler çıktığında kanalı değiştirmek					
5	Hastalıkla ilgili konuşmaları sonlandırmak için konuyu değiştirmek					
6	Hasta olmamak için sosyal etkinliklere katılmamak (sinema, tiyatro vs.)					
7	Hasta olmamak için toplu taşıma araçlarına binmemek					
8	Hasta olmamak için tanıdığımız insanlarla selamlaşırken onları öpmemek					
9	Hasta olmamak için tanıdığımız insanlarla selamlaşırken ellerini sıkmamak					
10	Hasta olmamak için umumi tuvaletleri kullanmamak					

EK E. STRESLİ DURUMLARDA BİLİŞSEL KONTROL VE ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin. Genellikle, stresli durumlarda...

1	2	3	4	5	6	7	
Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum	
1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm	1	2	3	4	5	6	7
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır	1	2	3	4	5	6	7
9. Nasıl bir tepki göstereceğime karar vermeden önce, kolaylıkla farklı başa çıkma stratejileri düşünebilirim	1	2	3	4	5	6	7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular	1	2	3	4	5	6	7

yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır							
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım	1	2	3	4	5	6	7
13. Düşüncelerimi ve duygularımı, durumu içinde bulunduğu şartlara göre değerlendirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım	1	2	3	4	5	6	7
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller. 1	1	2	3	4	5	6	7
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim	1	2	3	4	5	6	7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

**EK F. YALE-BROWN OBSESYON KOMPULSİYON ÖLÇEĞİ-TÜRKÇE ÖZ
BİLDİRİM FORMU (YBOKÖ-ÖZ BİLDİRİM FORMU)**

Şu andaki rahatsızlık düzeyinizi saptamak amacıyla oluşturulmuş olan aşağıdaki liste üzerinde SON BİR HAFTANIZI düşünerek zihninize takılan takıntılar (obsesyon) ve tekrar tekrar yapmak zorunda hissettiğiniz zorlantılarınızı (Kompulsiyon) puanlamanız istenmektedir. Puanlama yaparken her sorunun altındaki açıklamaları okuyarak size uygun gelen puanı takıntılar ve zorlantılar için AYRI AYRI ALTLARINDA YER ALAN BOŞLUĞA yazınız.

Takıntılar (Obsesyon): Tekrar tekrar zihninize giren istenmeyen düşünceler, hayaller veya istekler. Siz istemeden gelirler ve sıklıkla sıkıntıya neden olurlar. Örneğin: bulaşma oldu mu? ... Kir var mı? Kapıyı açık bıraktım mı? Zarar verebilir miyim? Farkında olmadan Yapmış olabilir miyim? Hata yaptım mı? Eksiklik var mı? İstedim mi? İstiyor muyum? **Zorlantılar (Kompulsiyon):** Aşırı veya mantıksız bulmanıza rağmen yapmaktan kendinizi alamadığınız davranışlar. El yıkama, silme, kapıyı kontrol etme, musluğu kontrol, dönüp tekrar bakma, başkasına sorma, aynı düşünce veya istek akla gelmeden hareketi tekrar yapma veya belli sayıda bazı hareketleri tekrarlama veya zihinsel işlemler sayı sayma, dua etme, tersini söyleme, rahatlatıcı kelimeler tekrarlama, konuyu zihinde tekrar canlandırarak inceleme, konu üzerinde düşünerek.

Geçen Hafta Boyunca		Takıntı (Obsesyon)	Zorlantı (Kompulsiyon)
1) Zaman-- Ne kadar zaman bunlarla meşgul oldunuz (Gün/ saat)?	0-Hiç 1-Hafif, (günde toplam 1 saatten az) veya kısa sürelerle gelip gidiyor (günde 8 kereden az) 2-Orta, (günde toplam 1-3 saat) veya sık sık gelen ama kısa süren (günde 8 kereden fazla ama günün büyük kısmı bunlar yok) 3-Ağır, (günde toplam 3-8 saat) veya çok sık bir şekilde kısa süreli olarak gelip geçen (günde 8 kereden fazla ve günün büyük bölümünü bunlar işgal ediyor) 4-Çok ağır, (günde 8 saatten fazla) veya neredeyse sürekli bir şekilde gelip giden (sayılamayacak kadar çok ve arada çok nadiren 1 saat ara veren)		
Geçen Hafta Boyunca		Takıntı (Obsesyon)	Zorlantı (Kompulsiyon)

<p>2) Engel-- Sosyal yaşantınızı ve işinizi ne kadar engellediğini derecelendirin.</p>	<p>0-Hiç 1- Hafif, Sosyal hayatı veya işi çok hafif olarak etkileyen ancak performansın tümü göz önüne alındığında pek bir değişikliğe neden olmayan bir etki 2-Orta, Sosyal hayatı veya iş hayatını etkilediği kesin olarak gözlenen ancak halen üstesinden gelinebilir bir durumda olan bir etki 3-Ağır, Sosyal hayatı veya iş verimini belirgin olarak olumsuz etkileyen bir durum 4-Çok ağır, iş görmez bir durum</p>		
<p>3) Rahatsızlık-- Sizde ne kadar sıkıntıya neden oldu?</p>	<p>0-Hiç 1-Hafif, Obsesyonlar: Ara sıra ve çok rahatsız edici değil. Kompulsiyonlar: engellendiğinde çok az sıkıntı duyuyorum; kompulsif davranışı gerçekleştirirken çok az sıkıntı duyuyorum. 2-Orta, Obsesyonlar sık olarak çok rahatsızlık veriyor ancak halen baş edebiliyorum. Kompulsiyonlar: engellendiğinde sıkıntım artabilir ancak baş edebiliyorum; kompulsiyonu yaparken sıkıntı duyuyorum ancak baş edebiliyorum. 3-Ağır, Obsesyonlar çok sık olarak çok rahatsızlık veriyor. Kompulsiyonlar: Eğer kompulsiyonu yapmazsam veya engellenirse belirgin bir şekilde çok sıkıntı duyuyorum; kompulsiyonu yaparken belirgin şekilde çok sıkıntı duyuyorum. 4-Çok ağır, Obsesyonlar neredeyse sürekli ve bent iş göremez duruma getiren bir rahatsızlık veriyor. Kompulsiyonlarımı yapmazsam veya engellenirse çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum; kompulsiyonu yaparken çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum.</p>		
<p>Geçen Hafta Boyunca</p>		<p>Takıntı (Obsesyon)</p>	<p>Zorlantı (Kompulsiyon)</p>
<p>4) Direnme-- Direnebilmek için ne kadar çaba sarf ediyorsunuz?</p>	<p>0- Her zaman direniyorum veya zaten o kadar az ki direnmeye gereksinim duymuyorum. 1-Çoğu zaman direnmeye çalışıyorum. 2- Direnmek için bir miktar çaba yapıyorum. 3- Hepsine teslim olmuş durumdayım; direnmiyorum ancak bu durumdan hoşnut değilim. 4-Hiç direnmiyorum. Tam ve gönüllü olarak boyun eğmiş durumdayım.</p>		
<p>5) Kontrol-- Ne kadar kontrol edebildiğinizi derecelendirin-- durdurabilme veya başka yöne çevirebilme düzeyiniz nedir?</p>	<p>0- Tam olarak kontrol edebiliyorum. 1-Büyük oranda kontrol edebiliyorum Obsesyonu genellikle bir miktar çaba ve dikkatle durdurabiliyorum veya unutabiliyorum. Kompulsif davranışı yapmak için baskı hissetmeme rağmen genellikle istemli olarak kontrol edebiliyorum. 2-Orta derecede kontrol edebiliyorum. Obsesyonu bazen durdurabiliyorum veya unutabiliyorum. Kompulsif hareketleri yapmak için kuvvetli bir baskı var ancak güçlükle kontrol edebiliyorum. 3-Az miktarda kontrol edebiliyorum. Obsesyonu durdurmada nadiren başarılı olabiliyorum veya sadece zorlukla dikkatimi başka şeylere yönleltebiliyorum. Kompulsiyonları durdurmak için çok fazla çaba harcamam gerekiyor, engelleyemiyorum sadece zorlukla yapmayı geciktirebiliyorum. 4-Kontrol edemiyorum. Obsesyon irademin dışında. Çok nadiren dikkatimi başka bir şeye verebildiğim oluyor. Kompulsiyonları sürekli yapıyorum yapmamak benim gücümü aşar, ancak anlık olarak geciktirebiliyorum.</p>		

ÖZGEÇMİŞ

Elif Nur BOSTANCI

Elif Nur BOSTANCI, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikoloji Bölümünü 2021 yılında üniversite birincisi olarak tamamladı. Aynı yıl Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programına birincilikle kabul aldı. Klinik stajlarını İstanbul Sultan Abdülhamid Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi psikiyatri bölümünde tamamladı. 2022 yılından beri özel bir anaokulunda Psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir.