



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**POZİTİF BİREYSEL FAKTÖRLERİN COVID-19 KAYGISI İLE OLAN  
İLİŞKİNİN OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE YAYGIN KAYGI  
BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ KAPSAMINDA İNCELENMESİ: BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE COVID-19 KAYGISININ ARACI ROLÜ**

**Eda UMUTLU AYDIN**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Ankara, 2022**



POZİTİF BİREYSEL FAKTÖRLERİN COVID-19 KAYGISI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN  
OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU  
BELİRTİLERİ KAPSAMINDA İNCELENMESİ: BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE COVID-19 KAYGISININ ARACI ROLÜ

Eda UMUTLU AYDIN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2022

## KABUL VE ONAY

Eda Umutlu Aydın tarafından hazırlanan “ Pozitif Bireysel Faktörlerin COVID-19 Kaygısı İle Olan İlişkisinin Obsesif Kompulsif Bozukluk Ve Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtileri Kapsamında İncelenmesi: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve COVID-19 Kaygısının Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 05.01.2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi, Gözde İkizer (Başkan)

Prof. Dr., Müjgan İnözü Mermerkaya (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi, Emrah Keser (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açıktır.

- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

...../...../.....

**Eda UMUTLU AYDIN**

[1]“*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

\* Tez danışmanının önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığımı beyan ederim.

**Eda Umutlu Aydın**

## TEŞEKKÜR

Öncelikle kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya'ya bu süreçte bana olan her türlü desteği, inancı ve güveni için sonsuz teşekkür ederim. 2 şehir, 2 üniversitede de sizinle olmak ne büyük şans... Bilgi birikiminiz, nokta atışı yönlendirmeleriniz, çözüm odaklı yaklaşımınız ve duruşunuzla bu süreçte ne çok şey öğrendim. Sizin ilham kaynağı olduğunuz yolda ilerlemem umuduyla. Hayatımda iyi ki yer aldınız, etkiniz çok büyük.

Dr. Öğr. Üyesi Gözde İkizer ve Dr. Öğr. Üyesi Emrah Keser hocalarıma tez jürimde bulunmayı kabul ettikleri ve değerli katkılarda buldukları için çok teşekkür ederim.

Sürecin en başında çalışma konum hakkında düşünürken hiç tanışmadığım ama yakınlığımı çok derinden hissettiğim hocam Nuray Mustafaoğlu Çiçek'e çok teşekkür ederim. Yollarımızın bir noktada kesişmesini ve birlikte çalışmayı gönülden umuyorum. Ve sürecin sonunda her türlü destek ihtiyacımda tüm samimiyeti ve sabrıyla bana yardım eden hocam Elif Üzümcü'ye minnettarım.

Hem lisansta hem de yüksek lisansta bana tüm bilgi ve donanımlarını aktaran ve mesleki duruşlarından sonuna kadar yararlandığım Prof. Dr. Ferhunde Öktem, Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya, Doç. Dr. Zeynep Tüzün, Prof. Dr. İhsan Dağ, Doç. Dr. Sait Uluç, Doç. Dr. Sedat Işıklı, Öğr. Gör. Dr. Melike Eğer Aydoğmuş ve Dr. Öğr. Üyesi Pınar Bıçaksız'a sonsuz teşekkür ederim. Sayenizde kendimi şanslı ve yürüyecek daha çok yolu olmasına rağmen yetkin bir klinik psikolog olarak hissediyorum. Özel olarak ise süpervizyon sürecinde bilgi birikimi ve bakış açısı sayesinde bana klinik psikolog tanımını yaptıran Doç. Dr. Zeynep Tüzün hocama hayatımda bıraktığı iz için sonsuz teşekkürler...

Sınıf arkadaşlarım Ayça Kapyapar'a, Ezgi Özkan'a, Cennet Süzme'ye, Gizem Önal'a, Meryem Cesur'a, A.Özlem Torunoğlu'na, Yağızcan Kurt'a, Sevgi Battaloğlu'na ve Şükriye

Açar'a bana tekrar öğrenciliğin en keyifli anlarını hatırlattıkları ve yaşattıkları için teşekkür ederim, çok değerliler... Özel olarak ise her koşulda kimi zaman bizim yönlendirmemizle kimi zaman da tesadüfen eküri olduğumuz canım arkadaşım Şükriye Açar, yollarımız hiç ayrılmaz, her zaman eküri kalalım. Ve tez yazma sürecinde en zorlandığım zamanlarda "hallederiz Edoş" diyerek nerede olursa olsun bana elini uzatan canım arkadaşım Sevgi Battaloğlu, iyi ki varsın.

Yüksek lisans boyunca işe gelip kaldığım yerden devam etmemi sağlayan, desteklerini esirgemeyen canım meslektaşlarım Seda Nigar, İrem Öker Aycan, Belgin Üstün Güllü, Öznur Özyürek Yolcu ve Elçin Çağlar Kaplan teşekkürler, desteğinizi hiç unutmayacağım.

Sevgili anneciğim Kamile Umutlu ve babacığim Mustafa Umutlu bana her zaman güvendiğiniz, desteklediğiniz ve sizi her koşulda yanımda hissettiğim için sonsuz teşekkür ederim. Varlığınız her zaman nefes almamı sağladı. Ve canım abilerim Emre Umutlu ve Cemal Umutlu iyi ki varsınız... Her şey için size minnettarım.

Teşekkürlerin en büyüğü canım eşim Berkay Aydın'a... Hayallerimden bahsettiğimde gözlerimin içine bakarak beni her daim cesaretlendiren, her aşamada elimden tutup destekleyen ve umutsuzluğa düştüğümde yoluma ışık olan yol arkadaşım, sana çok teşekkür ederim. Hayatımdaki sabrını ve desteğini, sevginle sarıp sarmalamamı hissetmek paha biçilemez.

Ve son olarak kendime teşekkür etmek istiyorum. Benim için çok da kolay olmayan; iş ile okul arasında koşarken dakikaları hesapladığım, uykusuz kalıp ders çalıştığım ama hayallerimden hiç vazgeçmediğim bir dönemdi. Zorluklarda pes etmeyeceğim ve hayallerimin peşinden gideceğim nice başarılarla...



## ÖZET

UMUTLU AYDIN, Eda. *Pozitif Bireysel Faktörlerin COVID-19 Kaygısı İle Olan İlişkisinin Obsesif-Kompulsif Bozukluk Ve Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtileri Kapsamında İncelenmesi: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve COVID-19 Kaygısının Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2022.

Salgın hastalıkların kişilerin ruh sağlığı üzerinde çeşitli etkileri olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma, obsesif-kompulsif bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu düzeylerinin cinsiyet, COVID-19 tanısı alma, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetme, kronik fiziksel rahatsızlığın olması, 60 yaş üstü bir birey ya da bir çocukla birlikte yaşama ve sağlık çalışanı olma gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir. Araştırmanın bir diğer amacı ise COVID-19 pandemisi döneminde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile obsesif-kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 18-64 yaş arasındaki 478 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak COVID-19 Sıkıntısı Ölçeği, Obsesif-Kompulsif Envanteri-Revize, Yaygın Kaygı Bozukluğu-7 Testi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Gruplar arası tek yönlü çok faktörlü varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre kadınların erkeklere göre, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetmeyenlerin kaybedenlere göre, evde çocuğu ile birlikte yaşayanların yaşamayanlara göre, sağlık çalışanı olanların olmayanlara göre daha düşük düzeyde obsesif-kompulsif bozukluk belirtisi gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca COVID-19 pandemisi döneminde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile obsesif-kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rol oynadığı görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler**

COVID-19 sıkıntısı, obsesif-kompulsif bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük

## ABSTRACT

UMUTLU AYDIN, Eda. *Investigating the Relationship between Positive Individual Factors and COVID-19 Anxiety in the Scope of Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder Symptomatology: The Mediating Role of Intolerance of Uncertainty and COVID-19 Anxiety*, Master's Thesis, Ankara, 2022.

Epidemics affect mental health as well as physical health. The present study investigated whether the severity of COVID-19 related distress, obsessive-compulsive disorder symptoms and generalized anxiety disorders symptoms differed according to socio-demographic variables such as gender, being diagnosed with COVID-19, losing a relative due to COVID-19, having a chronic physical illness, living with an individual over 60 or a child, and being a healthcare worker. In addition, the mediating roles of intolerance of uncertainty and psychological distress related to COVID-19 in the relationship of cognitive control and cognitive flexibility to obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder during the COVID-19 pandemic were examined. The sample of the study consisted of 478 adults between the ages of 18-64. Participants were asked to complete the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised, the Generalized Anxiety Disorder-7 Scale, the COVID-19 Distress Scale, the Intolerance of Uncertainty Scale, and the Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. The results of the one-way Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) indicated that females compared to males, individuals who did not lose their relatives due to COVID-19 compared to those who lost, individuals who shared their household with their children compared to those who did not, health-care workers compared to those who are not reported lower obsessive-compulsive symptom levels. Moreover, intolerance to uncertainty and psychological distress related to COVID-19 mediated the relationship of cognitive control and cognitive flexibility to obsessive-compulsive symptoms and generalized anxiety disorder symptoms during the COVID-19 pandemic.

**Keywords**

COVID-19 related distress, obsessive–compulsive disorder, generalized anxiety disorder, cognitive control and cognitive flexibility, intolerance of uncertainty

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY .....</b>	<b>i</b>
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....</b>	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>x</b>
<b>TABLolar DİZİNİ .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ .....</b>	<b>xiv</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1.BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. KORONAVİRÜS SALGININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. COVID-19 İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER.....</b>	<b>13</b>
1.2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük .....	13
1.2.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji.....	15
1.2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 .....	19
1.2.2. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik .....	20
1.2.2.1. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ve Psikopatoloji.....	25
1.2.2.2. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ve COVID-19.....	32
<b>1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER.....</b>	<b>34</b>
<b>2. BÖLÜM YÖNTEM.....</b>	<b>40</b>
<b>2.1. ÖRNEKLEM .....</b>	<b>40</b>
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>	<b>42</b>
2.2.1. Demografik Bilgi Formu .....	43

2.2.2. COVID-19 Sıkıntısı Ölçeği (CSÖ).....	43
2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	44
2.2.4. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ).....	45
2.2.5. Obsesif-Kompulsif Envanteri-Revize (OKE-R).....	46
2.2.6. Yaygın Kaygı Bozukluğu-7 Testi (YAB-7).....	47
<b>2.3. İŞLEM .....</b>	<b>48</b>
<b>2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....</b>	<b>49</b>
<b>3. BÖLÜM BULGULAR.....</b>	<b>51</b>
<b>3.1. KORUYUCU ÖNLEM DAVRANIŞLARININ BETİMLEYİCİ ANALİZ SONUÇLARI.....</b>	<b>51</b>
<b>3.2. KORELASYON ANALİZİ BULGULARI.....</b>	<b>53</b>
<b>3.3. GURUPLAR ARASI TEK YÖNLÜ ÇOK FAKTÖRLÜ VARYANS ANALİZİ (MANOVA) SONUÇLARI .....</b>	<b>54</b>
<b>3.4. BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE OKB VE YKB ARASINDAKİ İLİŞKİDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE COVID-19 İLE İLİŞKİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİNE İLİŞKİN ANALİZ SONUÇLARI .....</b>	<b>58</b>
3.4.1. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esnekliğin OKB Belirtileri ile Olan İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Zorlanma Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi .....	60
3.4.2. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esnekliğin YKB Belirtileri ile Olan İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Zorlanma Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi .....	64
<b>4. BÖLÜM TARTIŞMA.....</b>	<b>68</b>
<b>4.1. COVID-19 İLE İLGİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA İLE İLİŞKİLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN TARTIŞILMASI .....</b>	<b>68</b>
<b>4.2. OKB BELİRTİLERİ, YKB BELİRTİLERİ, BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, COVID-19 İLE</b>	

<b>İLİŞKİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ .....</b>	<b>71</b>
<b>4.3. BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DEĞİŞKENİNİN OKB VE YKB BELİRTİLERİ İLE OLAN İLİŞKİSİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE COVID-19 İLE İLİŞKİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLÜNE DAİR BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ.....</b>	<b>80</b>
<b>4.4. ARAŞTIRMANIN KATKILARI VE SINIRLILIKLARI .....</b>	<b>87</b>
<b>4.5. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER .....</b>	<b>88</b>
<b>4.6. ARAŞTIRMANIN KORUYUCU RUH SAĞLIĞI KAPSAMINDA KLİNİK DOĞURGULARI.....</b>	<b>90</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>93</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>95</b>
<b>EK 1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....</b>	<b>141</b>
<b>EK 2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....</b>	<b>143</b>
<b>EK 3 COVID-19 SIKINTISI ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>147</b>
<b>EK 4 BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>148</b>
<b>EK 5 BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>149</b>
<b>EK 6 OBSESİF-KOMPULSİF ENVANTERİ-REVİZE.....</b>	<b>150</b>
<b>EK 7 YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU-7 TESTİ .....</b>	<b>151</b>
<b>EK 8 ETİK KOMİSYON İZİNİ.....</b>	<b>152</b>
<b>EK 9 ORJİNALLİK RAPORU .....</b>	<b>153</b>

**TABLolar DİZİNİ**

Tablo 1. Örneklemin Demografik Özellikleri .....	41
Tablo 2. Koruyucu Önlem Davranışları Betimleyici Analiz Sonuçları (N=478).....	52
Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları (N=478).....	54
Tablo 4. Denekler Arası Tek Yönlü Çok Faktörlü Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları (N = 478) .....	57
Tablo 5. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile OKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlik Değerleri .....	63
Tablo 6. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlik Değer.....	67



## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Seri Çoklu Aracılık Modellemesi (Model 6) .....	59
Şekil 2. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile OKB Belirtileri Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz Modellemesi (Model 6) .....	61
Şekil 3. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile YKB Belirtileri Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz Modellemesi (Model 6) .....	65

## GİRİŞ

Koronavirus salgını (COVID-19) 2019 yılının aralık ayında Çin'in bir eyaleti olan Wuhan'da başlamıştır. 2019 aralık ayı sonrasında dünya çapında salgın haline gelmiş olup Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020) tarafından Mart 2020'de pandemi olarak nitelendirilmiştir. COVID-19 salgınının ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etkisi olacağı tam olarak bilinmese de (Xiang ve ark., 2020) salgın yaşantılarının bireylerin ruh sağlığı üzerinde çeşitli etkileri olduğu bilinmektedir (Bai ve ark., 2004; Bandelow ve Michaelis, 2015; Zhang ve ark., 2020).

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik yaratıcılık, akıl yürütme, karar verme, problem çözme gibi çeşitli amaca yönelik davranışlar ile sürekli değişen durum ve ortamlara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Dajani ve Uddin, 2015; Gabrys ve ark., 2018; Ionescu, 2012; Rolls, 2000). Farklılaşan ve değişen koşullarda birden fazla ipucu içeren, ipucu içermeyen veya çelişen ipuçları içeren durumlarda belirsizlik söz konusu olabilmektedir (Budner, 1962). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise bilinmeyen durumların yoğun olarak algılanması sonucunda kaygıya yol açan korku olarak tanımlanmaktadır (Fergus, 2013). Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammül etme kapasitesini değişimleyen bir faktör olduğu alanyazında görülmektedir (Brave, 2012; Mackie ve ark., 2013; Palm ve Follette, 2011). Aynı zamanda alanyazında hem bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün obesisif kompulsif belirtiler ve yaygın kaygı belirtileri ile ilişkili olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur (Chamberlain ve ark., 2006; Dugas ve ark., 1998; Eysenck ve ark., 2007; Freeston ve ark., 1994; Gabrys ve ark., 2018; Hallion ve ark., 2014).

COVID-19 döneminin doğası gereği belirsizlik içermesi ve bu belirsizlikle tahammül etme kapasitesi üzerinde belirleyici bir faktör olarak ele alınan bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin incelenmesinin bu dönemde koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmaları için önemli olduğu görülmektedir (Kroska ve ark., 2020). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın öncelikli amacı bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünü incelemektir. Ek olarak demografik değişkenler olan cinsiyet, COVID-19 tanısı alma, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetme, kronik fiziksel rahatsızlığın olması, 60 yaş üstü bireyle ve çocukla birlikte yaşama ve sağlık çalışanı olup olmamaya göre OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi ise bir diğer amacı oluşturmaktadır.

## 1.BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 1.1. KORONAVİRÜS SALGININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Koronavirus salgını (COVID-19) 2019 yılının aralık ayında Çin'in bir eyaleti olan Wuhan'da başlamıştır. 2019 aralık ayı sonrasında dünya çapında salgın haline gelmiş olup Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020) tarafından Mart 2020'de pandemi olarak nitelendirilmiştir. Bugün itibariyle (11 Nisan 2021) dünyada COVID-19 yaklaşık 136 milyon kişiyi enfekte edip yaklaşık 3 milyon kişinin ölümüne neden olmuştur (DSÖ, 2021). Ülkemizde ise 10 Mart 2020 tarihinde ilk COVID-19 tanısı konulmuştur. Bugün itibariyle (11 Nisan 2021) ülkemizde COVID-19 yaklaşık 3.7 milyon kişiyi enfekte edip yaklaşık 33.702 kişinin ölümüne neden olmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2021).

Salgınlar sadece tıbbi veya fiziksel olaylar değildir. Aynı zamanda psikososyal ve psikiyatrik etkileri de vardır (Banerjee, 2020; Bao ve ark., 2020a). Bu etkileri ile toplumu büyük ölçüde etkileyebilir (Bandelow ve Michaelis, 2015; Zhang ve ark., 2020). COVID-19 salgınından duygusal olarak etkilenmiş kişi sayısı enfekte olup fiziksel olarak etkilenen kişi sayısından daha fazladır. Buna rağmen kişilerin pandemi ile ilgili başa çıkma stratejileri arasında en az yaygın olan strateji ruh sağlığı alanında yardım arayışı olduğu görülmüştür (Taylor ve ark., 2020a). Aynı zamanda DSÖ (2020)'nün açıklamasına göre COVID-19 salgınının ruh sağlığı üzerindeki etkisine dair bilgiler fiziksel sağlık üzerindeki etkisine dair bilgilerden daha azdır.

Hükümetler başlangıçta el hijyeni gibi öneriler de bulunsa da zamanla virüsün yayılımını azaltmak için daha geniş kapsamlı önlemler olarak sosyal mesafeye dair bir politika benimseyip insanların evde kalmasını ve başkalarıyla temastan kaçınmasını önermiştir (Silva ve ark., 2021). Aynı zamanda uluslararası ölçekte sınırlar kapatılmış, ekonomiler daraltılmış ve milyarlarca insan kendi evlerinde karantina altına alınmış veya izole edilmiştir (Banerjee, 2020). Bulaşı azaltmak için alınan bu önlemlerden karantina uygulaması ve sosyal mesafe gibi önlemlerin duygusal yakınlığı azaltma, belirsizlik durumu yaratma ve özgürlüğü kısıtlama gibi çeşitli durumlara yol açarak kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği ileri sürülmüştür (Holmes ve ark., 2020; Zhu ve ark., 2021). Daha önce yaşanan Ağır Akut Solunum Yolu Yetersizliği Sendromu (SARS) salgını sırasında da benzer durum görülmüş olup karantinada kalan kişilerin akut stres bozukluğu semptomları geliştirdiği bulunmuştur (Bai ve ark., 2004). Öte yandan Birleşmiş Milletler'de yapılan bir araştırmaya göre insanlar sosyal mesafe ve karantina uygulamasından sıkılıp daha isteksiz hale geldikçe evde kalma kurallarına daha az uyduğu bulunmuştur. Bu duruma Karantina Tükenmişliği Fenomeni adı verilmiştir (Zhao ve ark., 2020). Bu sebeplerle birçok açıdan karantina uygulamasının olası psikolojik etkilerinin dikkatlice değerlendirilmesi önerilmektedir (Rubin ve Wssely, 2020).

COVID-19 salgınının ilerleyen süreçlerde genel nüfusun ruh sağlığı üzerinde nasıl etkisi olacağı tam olarak bilinmese de (Xiang ve ark., 2020) salgın yaşantılarının kişilerde depresyon, kaygı, stres seviyelerini yükselttiği ve travmatik etkiler oluşturduğu bilinmektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015; Zhang ve ark., 2020). Önceki salgın yaşantılarının psikolojik etkilerini araştıran çalışmalarda da benzer bulgular görülmüştür. Örneğin SARS salgınındaki toplu izolasyon sonrasında katılımcıların yaklaşık yarısının psikolojik semptomlar geliştirdiği bulunmuştur (Mihashi ve ark., 2009). Aynı zamanda SARS virüsünden iyileşen kişilerin %35'i orta ile şiddetli düzeyde depresyon ve/veya kaygı bildirirken (Cheng ve ark., 2004); H1N1 salgınında karantinaya alınan yetişkinlerin %25'i

travma sonrası stres bozukluğu semptomları bildirmiştir (Sprang ve Silman, 2013). Aynı şekilde COVID-19 salgınının da kişilerin ruh sağlığını olumsuz düzeyde etkilediği ve küresel anlamda yoğun kaygı ve panik duygularına sebebiyet verdiği görülmektedir (DSÖ, 2020).

Yaygın kaygı bozukluğu (YKB) sağlık, aile, okul, para gibi pek çok olay ve durum hakkında yoğun kaygı ve gerginlik hissetme ve duyguyu kontrol etmeyi zor bulma ile karakterize edilen ve en az 6 ay boyunca süren bir bozukluktur. Buna ek olarak kaslarda kasılma, uyku sorunları, huzursuz hissetme, zihinsel yoğunlaşmada zorluk gibi belirtiler eşlik edebilmektedir (APA, DSM-5, 2013). YKB için kadın olmak; düşük sosyo ekonomik düzeyde olmak; ihmal, istismar, ailevi problemler ve çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları deneyimlemek gibi durumlar risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Moreno-Peral ve ark., 2014). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı bozuklukları için oldukça belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur (Gentes ve Ruscio, 2011). Yaşam boyu yaygınlığı yaklaşık %11 (Beekman ve ark., 1998; Zhang ve ark., 2015), 6 aylık yaygınlığı %4.6, (Zhang ve ark., 2015) ve 12 aylık yaygınlığı ise %3.1 (Wittchen, 2002) olarak saptanmıştır. Kadınlarda görülme oranı erkeklere oranla yaklaşık iki kat daha fazladır (Carter ve ark., 2001; Kessler ve Wang, 2008; Klingler, 2014; Zhang ve ark., 2015; Wittchen, 2002; Howell ve ark., 2001). YKB'nin erken yaş başlangıçlı bir bozukluk olduğu (Ünsalver ve Balcıoğlu, 2006) bilmesine rağmen ergenlik döneminde görülme sıklığı daha az olup orta yaş ve yaşlılık döneminde daha sık görülmektedir (Carter ve ark., 2001; Wittchen, 2002). Yaşam boyu yaygınlığı en düşük 15-24 yaşlarında görülürken en yüksek 45-55 yaşlarında görülmektedir (Wittchen, 2002). Ancak erken yaşlarda görülmeye başlaması seyri kötüleştirip nüks olasılığını arttırmaktadır (Gonçalves ve Byrne, 2012; Mackenzie ve ark., 2011). Eş tanı olarak genellikle majör depresif bozukluk, OKB, TSSB ve diğer kaygı bozuklukları görülmektedir (Klingler, 2014; Tamam ve ark. 2003). YKB genellikle işlevsellikte bozulmalara neden olup ekonomik yük ve yüksek tıbbi kaynak kullanımına

neden olmaktadır (Hoffman ve ark., 2008; Roy-Byrne ve Wagner, 2004). Hastalar genellikle sağlık ocağı gibi birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvurmaktadır (Stein ve ark., 2005; Wittchen ve ark., 2002). Psikiyatriye başvurma sıklığının az olması nedeniyle yaygın olarak görülmesine rağmen kişilerin tanı alma sıklığının düşük olduğu belirtilmektedir (Wittchen ve ark., 2002).

Pandemi koşullarında insanların orantısız korku yaşamaları olasıdır (Seçer ve Ulaş, 2020). Özellikle yoğun bir şekilde gündemde yer alan hasta sayısı, ölüm oranları gibi konular sebebiyle kişiler kaygı, korku, panik, güvensizlik gibi çeşitli tepkiler vermektedir (Lai ve ark., 2020). Bu orantısız korku ise depresyon, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) gibi psikolojik bozukluklara yol açabilmektedir (Garcia, 2017; Rajkumar, 2020; Shin ve Liberzon, 2010). Birçok ülkede yapılan araştırmalarda salgın sürecinde kişilerin psikopatoloji belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Çin’de yapılan bir araştırmada katılımcılar cinsiyetten bağımsız olarak yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve alkol kötüye kullanımı; düşük düzeyde zihinsel sağlık bildirmiştir (Ahmed ve ark., 2020). Yine Çin’de yapılan 194 şehirden 1210 kişinin katıldığı geniş ölçekli bir çalışmada katılımcıların %16.5’i orta ile yoğun düzeyde depresif belirtiler; %28.8’i orta ile yoğun düzeyde kaygı belirtileri, %8.1’i orta ile yoğun düzeyde stres belirtileri bildirdikleri bulunmuştur (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho ve ark., 2020). Benzer şekilde yapılan bir araştırmada Çin’deki üniversite öğrencilerininin %0.9’u şiddetli, %2.7’si orta düzeyde ve % 21.3’ü hafif düzeyde kaygı belirtileri yaşadığı bulunmuştur (Cao ve ark., 2020). İsveç’te yapılan bir araştırmaya göre ise katılımcıların %30’u depresyon, %24.2’si kaygı ve %38’i uyku sorunları bildirmiştir. Ayrıca bu çalışmadaki katılımcıların %45.6’sı bu üç sorundan herhangi birini, %16.9’u üç sorundan üçünü de yaşadığını bildirmiştir (McCracken ve ark., 2020). Hong-Kong’da yapılan bir çalışmada ise katılımcıların %19’unda depresif belirtiler, %14’ünde kaygı belirtileri bulunmuştur (Choi ve ark., 2020). Ülkemizde ise pandemi sürecinde kişilerin kaygı (Erdoğan ve ark., 2020; Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020), depresyon (Üstün,

2020), OKB (Seçer ve Ulaş, 2020) ve mutsuzluk düzeylerinin (Erdoğan ve ark., 2020) arttığı bulunmuştur. Öte yandan yapılan bir meta-analiz çalışması sonucuna göre pandemi döneminde genel popülasyonda kaygı oranlarının yaklaşık üç kat artarak, yaygınlığın yaklaşık %25 olduğu bulunmuştur (Santabárbara ve ark., 2021).

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ise, zihinde istem dışı olarak gelişen, obsesyonların neden olduğu belirgin kaygıyı ve rahatsızlığı azaltmak için ritüeller şeklinde gerçekleşen davranışsal ve/veya zihinsel kompulsiyonlarla karakterize bir bozukluktur (APA, DSM-5, 2013). Obsesyonlar istenmeden ya da zorla geliyor gibi görünen ve kişide yoğun kaygıya sebep olan tekrarlı ve ısrarcı düşünce, imge veya itkililerdir. Obsesyon yaşayan kişiler bunları başka bir düşünce veya eylemle bastırmaya veya nötrleştirmeye çalışmakta ve bu düşüncelerin zihninin bir ürünü olduğunu çoğu zaman kabul etmektedir (APA, 2013). Kapıyı kilitleyip kilitlemediği, elektrikli aletleri kapatıp kapatmadığı, sevdiklerinin zarar görüp görmediği ya da kirlenmeye dair ısrarcı düşünceler obsesyonlara örnek olarak verilebilir (Abramowitz ve ark., 2009). Kompulsiyonlar ise obsesyonlara tepki olarak yapmaya mecbur hissedilen ve belli bir kurala katı bir biçimde uyularak yapılan davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir. Kompulsif davranışlara tekrarlayan el yıkamalar örnek olarak verilebilir iken zihinsel eylemlere örnek olarak tekrarlayan dua etmeler ya da sayı saymalar verilebilir (APA, 2013). Ancak bu davranışlar ve/veya düşünsel eylemler önlenmesi istenilen durum ile gerçekçi bir şekilde bağlantılı değildir. Aynı zamanda bu bozukluğa sahip kişilerin büyük çoğunluğu de bu obsesyon ve kompulsiyonların tam olarak gerçekçi olmadığını ve aşırıya kaçtığını kabul etmektedir (Abramowitz ve ark., 2009). OKB'nin görülme sıklığına dair alanyazında kültürün de etkisiyle farklılıklar bulunmaktadır (Fontenelle ve ark., 2006). Amerika'da yaşam boyu görülme sıklığı %2.3 iken 1 yıllık görülme sıklığı %1.2 olarak bulunmuştur. Ancak eşik altı semptomları daha yüksek görülmektedir (Ruscio ve ark., 2010). OKB genellikle 10 yaşından önce veya erken yetişkinlik döneminde başlamaktadır (Abramowitz ve ark., 2009; Rosario-Campos, 2001).



Yetişkin kadınlarda erkeklere oranla yaklaşık 1.5 kat daha fazla görülmektedir (Jacobi ve ark., 2004). OKB'nin anksiyete bozuklukları ile yüksek oranda eş tanı gösterdiği bulunmuştur (Tamam ve ark., 2003).

OKB bulaşma, kirlenme, zarar verme/ zarar görme, kontrol etme, simetriyle bağlantılı sıralama/sayma ve cinsellik gibi farklı semptom profili içermektedir (Abramowitz ve ark., 2008; McKay ve ark., 2004). Çoklu semptom alanlarından kirlenme ve kompulsif el yıkama en yaygın olanlarıdır (Akhtar ve ark., 1975; Brady ve ark., 2010; Khanna ve ark., 1990). Bunlar psikoterapi ve farmakoterapiye iyi yanıt vermesine rağmen dışsal veya çevresel kaynakların neden olduğu stres durumlarında bu semptomların nüks etme eğilimi yaygındır (Cordeiro ve ark., 2015). Ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre kadınlarda daha çok kirlenme ile ilgili obsesyonlar yaygın olarak görülürken erkeklerde daha çok saldırganlık ve cinsel obsesyonlar görülmektedir (Tükel ve ark., 2004). Pandeminin kirlenmeye dair obsesyon ve kompulsiyonları artırma etkisi olsa da diğer türden obsesyon ve kompulsiyonlara sahip savunmasız kişilerde de kirlenmeye dair olan türe yol açabileceği ileri sürülmektedir (Davide ve ark., 2020).

COVID-19 salgınının OKB'ye yatkınlığı bulunan kişilerde semptomların oluşması ve şiddetlenmesine dair etkisi olabileceği belirtilmiş olup daha önce yaşanmış olan salgınlarda (SARS, MERS, İnfluenza gibi) OKB belirtilerinin alevlenmesi salgının sona ermesinden sonra 6-15 ay içerisinde olduğu bildirilmiştir (Banerjee, 2020). COVID-19 salgınında ise olumsuz koşulların oluşacağına dair beklenti yoğun endişeye sebep olup OKB semptomlarını tetikleyeceği ve özellikle temizleme ve istifleme davranışlarını arttıracığı ileri sürülmüştür (Seçer ve Ulaş, 2020). Bu doğrultuda şu anda obsesyon ve kompulsiyonlarda genel bir artış görülmekle birlikte özellikle kirlenme ile ilgili olan türünde bir artış gözlenmiştir. Aynı zamanda remisyonadaki OKB tanılı kişilerin de belirtilerinde artış olduğu bulunmuştur (Davide ve ark., 2020). Öte yandan Hindistan'da

yapılan bir çalışmada pandeminin OKB belirtileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada pandeminin ilan edilmesinden yaklaşık iki ay sonra daha önce OKB tanısı alan kişilerin OKB belirtileri incelenmiş olup katılımcıların OKB belirtilerinde artış gözlenmemiştir. Bu sonucun sebepleri olarak ilaç kullanma, pandemiye maruziyet süresinin kısa olması, OKB tanısı alan kişilerin sıkı karantina önlemlerine uyması gibi sebepler ileri sürülmüştür (Sharma ve ark., 2021).

OKB’de görülebilen bulaşma korkusu ve temizlenme zorunluluğu ile istifçilik davranışları pandemi dönemindeki davranışlar ile benzerdir. Şu anda bilinen önemler arasındaki davranışların çoğu (örneğin el hijyeni) OKB hastalarının kompulsif eylemlerine benzemektedir (Rajkumar, 2020). Aynı zamanda OKB tanısı almayan kişilerin 20 saniye boyunca kapsamlı el yıkama önleyici davranışına uyması daha olası iken OKB tanısı alan kişilerin bu süreden daha uzun ve daha ritüelistik şekilde ellerini yıkaması olasıdır (Jassi ve ark., 2020). Yani öneriler doğrultusunda belli bir süre boyunca ve belli ritüellerle el yıkama; elleri temiz tutmaya ve abartılı temizlenmelere dair bilişsel gerekçelendirme ile normalleştirme; aileden ciddi düzeyde temizlik önlemleri almasını bekleme; medya yoluyla da sürekli olarak bulaş ile ilgili bilgilere maruz kalıp kirlenme ile ilgili düşünceleri ve ruminasyonları arttırma; maske, sabun, dezenfektan gibi malzemelerin stoğunu yapma gibi durumların hali hazırda OKB’den etkilenen kişilerin semptomlarının kötüleşmesinde etkili olabileceği ileri sürülmektedir (Banerjee, 2020).

Salgın yaşantılarının sağlık çalışanları üzerinde de çeşitli etkileri olmaktadır. SARS salgını sırasında sağlık çalışanları, sağlık alanında çalışmayanlara göre daha yüksek düzeyde stres seviyesi bildirmiş olup bu stres düzeyi salgından sonraki bir yıl boyunca devam etmiştir (Lee ve ark., 2007). Türkiye’de COVID-19 döneminde yapılan bir çalışmada sağlık çalışanlarının kaygı düzeylerinin arttığı görülmüş olup kadınların erkeklere göre durumluk kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Sakaoğlu ve ark., 2020). Yine Türkiye’de yapılan

bir başka çalışmaya göre sağlık çalışanları diğer meslek mensuplarına göre daha yüksek düzeyde umutsuzluk ve durumluk kaygı bildirmiştir. Aynı zamanda hemşire olarak çalışanların umutsuzluk düzeyi doktorlardan daha yüksek düzeyde iken durumluk kaygı düzeyi doktor ve diğer sağlık çalışanlarından daha yüksek düzeyde bulunmuştur (Hacimusalar ve ark., 2020). Bir başka çalışmada ise Çin'deki sağlık çalışanlarında yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve TSSB belirtileri ile uykusuzluk sorunları saptanmıştır (Lai ve ark., 2020). Öte yandan COVID-19 salgını sırasında sağlık çalışanları ile sağlık sektörü dışında çalışan kişilerin benzer şekilde pandemiden etkilendiğini gösteren çeşitli çalışmalar da vardır (Ceri ve Çiçek, 2021; Pappa ve ark., 2020). Örneğin Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırmada sağlık çalışanları ile sağlık hizmetinde çalışmayanlar arasında psikolojik iyi oluş, depresyon ve stres düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Ceri ve Çiçek, 2021).

COVID-19'un mevcut ruh sağlığı sorunlarını arttırmasına dair olan tehlikesinin yanı sıra COVID-19'a bağlı yeni ruh sağlığı tehditleri tanımlanmaktadır (Taylor ve ark., 2020). Bu doğrultuda COVID-19 Stres Sendromu olarak bir bozukluk tanımlanmıştır. Bu bozukluk COVID-19 tehdidinden korkma ve virüslü bölgeye temas etme korkusu, sosyo ekonomik konulara dair endişe, yabancı kişilerin virüsü bulaştırdığına dair düşünce ile yabancı düşmanlığını içeren korkular, kabuslar gibi travmatik stres semptomları ve COVID-19 ile ilgili kontrol ve güvence arayışlarını içermektedir. Bu bozukluk COVID-19 Stres Ölçeği ile ölçülmektedir. Kadınlar, gençler, işsiz kişiler ve düşük eğitim düzeyindeki kişilerde daha şiddetli bir şekilde görülmektedir. COVID-19 Stres Sendromu bazı durumlarda kendi başına bir bozukluk olabilirken bazı durumlarda YKB, OKB, hastalık anksiyetesi ve TSSB gibi başka bozuklukların bir parçası olabilmektedir (Taylor ve ark., 2020). Özellikle de OKB ve YKB tanısı alan hastalar daha yüksek COVID-19 Stres düzeyi bildirmiştir (Khosravani ve ark., 2020). Aynı zamanda COVID-19 pandemisine dair kaygı (Lee, 2020) ve korku (Ahorsu ve ark., 2020) da tanımlanmıştır. COVID-19'a dair kaygı, tekrarlayan

düşünceler ve endişe gibi bilişsel; korku ve öfke gibi duygusal; kaçınma ve zorlayıcı davranışlar gibi davranışsal; somatik sıkıntılar ve uyku bozuklukları gibi fizyolojik boyutları içermektedir (Lee, 2020). Gençlerde ve yüksek eğitim seviyesindeki kişilerde COVID-19'a dair kaygının daha yüksek olduğu görülmüştür (Lee, 2020). COVID-19'a dair kaygı COVID-19 Anksiyete Ölçeği ile ölçülmektedir. Klinik düzeydeki COVID-19'a dair kaygı, korona fobi olarak adlandırılmaktadır. COVID-19 Anksiyete Ölçeği'nden 9 ve üzeri puan alan kişilerin korona fobisinin klinik düzeyde olduğu ileri sürülmüştür (Lee, 2020; Lee ve ark., 2020). Bu düzeydeki korona fobi ile depresyon, yaygın kaygı bozukluğu ve intihar düşünceleri yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Lee ve ark., 2020). COVID-19'a dair korku ise depresyon, kaygı ve stres ile ilişkili bulunmuştur (Harper ve ark., 2020; Satıcı, Gocet-Tekin ve ark., 2020). COVID-19'a dair korkunun kadınlarda ve kronik hastalığı olan kişilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda COVID-19 korkusu arttıkça pozitiflik düzeyinin azaldığı görülmüş olup bu ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün, depresif belirtilerin, kaygı düzeyinin ve stresin aracı rolü olduğu bulunmuştur (Bakioğlu ve ark., 2020).

COVID-19 döneminde psikolojik zorlanmalar ve bozukluklar için çeşitli koruyucu faktörler ve risk faktörleri belirlenmiştir. Pandemi sürecinde koruyucu faktörler olarak kentsel bölgede yaşamak, aile ile birlikte bulunmak, düzenli ve sabit bir gelirin olması, sosyal desteğe sahip olmak (Cao ve ark.,2020), sağlık çalışanlarına güven duymak, algılanan hayatta kalma olasılığı, doğru bilgiye ulaşma ve bulaş için koruyucu önlem davranışlarına uyma (el hijyeni, maske takmak vb.) (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, McIntyre ve ark., 2020) psikolojik zorluklar açısından koruyucu faktörler olarak bulunmuştur. Ayrıca sağlık süreçleri hakkında alınan bilgilerden memnun olma, boş zaman etkinlikleri yapma ve sağlıklı olma algısı arttıkça psikolojik iyilik halinin arttığı görülmüştür (Rodriguez-Ray ve ark., 2020).

Risk faktörleri olarak ise Çin’de yapılan araştırmalar sonucunda kadın olmak, 18-30 yaş ile 60 yaş üstü olmak, öğrenci olmak, göçmen işçi olarak çalışmak, somatik semptomlar göstermek (Qiu ve ark., 2020), evsiz ve hapiste olmak (Holmes ve ark., 2020) psikolojik zorluklar için risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Benzer bulgular İspanya’da yapılan bir çalışmada da bulunmuştur. Kadınlar, gençler ve işini kaybedenler psikolojik açıdan daha olumsuz etkilenip kaygı, depresyon ve stres belirtileri bildirmiştir (Rodriguez-Ray ve ark., 2020). Ayrıca yaş değişkeni özelinde 21-40 yaş arasındaki katılımcılar ruh sağlığı ve alkol kötüye kullanımı açısından daha savunmasız olarak bulunmuş olup (Ahmed ve ark., 2020) 40 yaşın üzerindeki kişilerde ise kaygı bozukluğu riskinin daha fazla olduğu görülmüştür (Wang, Di ve ark., 2020). Cinsiyet değişkeni özelinde ise Çin’de yapılan bir çalışmaya göre pandemi sürecinde kadınların kaygı bozukluğu geliştirme riski erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Wang, Di ve ark., 2020). Öte yandan ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre ise pandemi sürecinde durumluk ve sürekli kaygı boyutlarında kadınlar erkeklerden daha yüksek düzeyde kaygı bildirmiştir (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020). Medeni duruma göre oluşturulmuş gruplarda ise bekarlar evlilere göre daha yüksek düzeyde kaygı bildirmiştir (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020). Öte yandan bir başka çalışmada ise evliler daha yüksek oranda durumluk kaygısı bildirirken; bekarlar daha yüksek oranda sürekli kaygı bildirmiştir (Hacimusalar ve ark., 2020). Eğitim değişkeni özelinde ise lisans ve altı eğitim seviyesindeki kişilerin depresif belirti düzeyi yüksek lisans ve daha üstü düzeyindeki kişilere göre daha fazla bulunmuştur (Wang, Di ve ark., 2020).

Çin’de gerçekleştirilen bir başka araştırmaya göre COVID-19 enfekte olan tanıdık ya da yakınının olması ve akademik faaliyetlerde gecikme olması kaygı için bir risk faktörü olarak bulunmuştur (Cao ve ark., 2020). Benzer şekilde İtalya’da yapılan bir araştırmaya göre kadın olmak, enfekte bir tanıdığın olması, tıbbi sorunların olması, evin dışında çalışmak zorunda kalmak daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve stres ile ilişkili bulunmuştur (Mazza ve ark., 2020). Ancak ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre

çevrelerinde COVID-19 enfeksiyon teşhisi alan yakınlarının olup olmasına göre oluşturulmuş gruplarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020). Bir diğer risk faktörü olarak COVID-19'a enfekte olup iyileşmek ele alınmaktadır (Mazza ve ark., 2020; Vindegaard ve Eriksen Benros, 2020). COVID-19 tedavisi görüp iyileşen yetişkinlerin psikopatoloji belirtilerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların TSSB, OKB, depresyon, anksiyete belirtileri ile uyku sorunları bildirdiği görülmüş olup katılımcıların %56'sı en az bir psikopatoloji tanısı için eşik değerin üzerinde semptomlar bildirmiştir (Mazza ve ark., 2020). Ayrıca Çin'de gerçekleştirilen bir başka araştırmaya göre ise COVID-19'a enfekte olmuş kişilerde kaygı, depresyon ve TSSB belirtileri yüksek oranda görülmüştür (Lai ve ark., 2020). Benzer durum SARS salgınında da görülmüş olup taburcu olan hastalar ile bir ay sonra yapılan bir çalışmada katılımcıların depresyon, kaygı ve travma sonrası stres belirtilerinin arttığı görülmüştür (Wu ve ark., 2005). Bir diğer risk faktörü ise kişinin daha önceden psikopatoloji tanısı almasıdır. Önceden psikopatoloji tanısı almış kişilerde pandemi sürecinde stres düzeyinde artış, yetersiz özbakım ve artan intihar eğilimi gibi durumlar söz konusu olmaktadır (Duan ve Zhu, 2020). Öte yandan yeterli maskeye ulaşamamak, evden çalışma koşulları sağlayamamak ve koronavirüse enfekte olmaktan çok korkmak zihinsel sağlık üzerinde bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Choi ve ark., 2020). Ek olarak Çin'de yapılan bir araştırmaya göre sosyal medyaya yoğun bir şekilde maruz kalma, genel kaygı bozukluğu ve depresyon düzeyini arttıran faktör olarak bulunmuştur (Gao ve ark., 2020).

## **1.2. COVID-19 İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

### **1.2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük**

Belirsizlik durumu bireyin belli bir sonucun olup olmayacağına dair şüphe duymasısıdır (Keren ve Gerritsen, 1999). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise bilinmeyenin yoğun olarak

algılandığı durumlarda kaygıya neden olan korku (Fergus, 2013) ile olumsuz olayların olma olasılığından bağımsız olarak kişinin bu durumları kabul edilemez olarak algılama eğilimidir (Carleton ve ark., 2007; Dugas ve ark., 2001). İngilizcede “uncertainty” ve “ambiguity” olmak üzere iki farklı belirsizlik terimi söz konusu olup anlamları farklılaşmaktadır. “Ambiguity” ile ifade edilen belirsizliğe tahammülsüzlük durumu şimdiki zamanda mevcut olan belirsizliğe tahammülsüzlük iken (Campbell ve Tesser, 1983; Kirton, 1981; Stanley Budner, 1962) “uncertainty” ile ifade edilen belirsizliğe tahammülsüzlük durumu geleceğe yönelik olan belirsizlikle ilişkilidir (Dugas ve ark., 2005). Ancak her iki kavramla ifade edilen belirsizlik durumunda da bireyler bir durumun rasyonel olarak gerçekleşme olasılığından bağımsız olarak bir takım olumsuz duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkiler vermektedir (Birrell ve ark., 2011; Freeston ve ark., 1994; Hong ve Lee, 2015). Ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ortamının incelenip belirsizliğin kabul edilemez olarak görüldüğü bilişsel bir filtre olarak da ele alınmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Bu kavram bir durumun özelliği olmaktan ziyade kişinin bireysel bir özelliği olup kişinin belirsizliğe karşı gösterdiği duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkisidir (Freeston, 1994). Bu tepki belirsizlik durumlarını nasıl yorumladığını, algıladığını ve bunlara dair nasıl tepki verdiğini ifade eden bilişsel bir önyargı olarak da kavramsallaştırılabilir (Dugas ve ark., 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlük iki alt boyuttan oluşmakta olup bu boyutlar ileriye dönük kaygı ve engelleyici kaygı olarak adlandırılmıştır. İleriye dönük kaygı gelecekteki belirsizlik beklentisinden dolayı yaşanan kaygı ve korku iken; engelleyici kaygı ise engelleyici eylemi ve deneyimi tanımlayarak belirsizlik karşısında gösterilen eylemsizlik ile ilişkilidir (Carleton ve ark., 2007).

Belirsizlik durumları belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerde hem psikolojik hem de fizyolojik olmak üzere çeşitli olumsuz etkilere sebep olmaktadır (Rosen ve ark., 2013). Bu etkiler arasında problem çözme becerilerinin bozulması ve belirsiz durumlardan kaçınma (Dugas ve ark., 1997), belirsiz görevleri tamamlamada zorluk (Metzger ve

ark.,1990) ve kaygı, korku gibi duyguları yoğun olarak yaşama vardır (Sarı ve Dağ, 2009). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete duyarlılığı, ruminasyon ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi bilişsel kırılma faktörleri ile de ilişkilidir (Hong ve Cheung, 2015).

Kişiler gelecekte yaşayacakları tehdidi bilmek ve bu tehdit üzerinde bir miktar kontrol sahibi olmak isteyecekleri için belirsizlik durumu kişilerin psikolojik iyi oluşları açısından bir risk faktörü olarak ele alınabilir (Satici, Sarıcalı ve ark., 2020). Psikopatolojik etkilere baktığımızda ise yüksek düzeydeki belirsizliğe tahammülsüzlük daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon (Gentes ve Ruscio, 2011), yaygın kaygı bozukluğu (Dugas ve ark., 1998), OKB belirtileri (Holaway ve ark., 2006; Tolin ve ark., 2003), panik bozukluk belirtileri ( Dugas ve ark., 2001) ve çeşitli somatik belirtiler (Greco ve Roger, 2001; Greco ve Roger, 2003) ile ilişkilidir.

#### 1.2.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile çeşitli psikopatolojiler ve belirtileri arasında ilişki vardır. Bu kavram endişenin etiolojisini ve sürdürücü faktörlerini anlamada önemlidir (Freeston ve ark., 1994; Jong-Meyer ve ark., 2009). Aynı zamanda patolojik endişenin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Berenbaum ve ark., 2008; Morris ve ark., 2016; Starcevic ve Berle, 2006). Benzer bulgu deneysel bir çalışmada da gösterilmiş olup belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artan katılımcıların daha düşük belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki katılımcılara göre yüksek düzeyde endişe hissettiği bulunmuştur (Ladouceur ve ark., 2000). Endişe verici düşünceleri yoğun ve ısrarcı bir şekilde düşünmenin olumsuz deneyimleri önlemekte işlevsel olduğuna dair bir inanç vardır (Jong-Meyer ve ark., 2009; McEvoy ve Mahoney, 2012). Dolayısıyla endişenin belirsizliği azaltmanın bir yolu olarak değerlendirilebileceği ileri sürülmektedir (Dugas ve ark., 2004).



Patolojik endişenin başlangıcında belirsizliğe tahammülsüzlüğün yer aldığı bir YKB modeli mevcuttur ( Dugas ve ark., 1998; Dugas ve ark., 2001). Bu doğrultuda hem klinik örnekleme (Dugas ve Ladouceur, 2000) hem de sağlıklı örnekleme (Buhr ve Dugas, 2006; Holaway ve ark., 2006) yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın kaygı bozukluğu arasında ilişki bulunmuş olup, belirsizliğe tahammülsüzlüğün klinik örneklem ile kontrol grubunu ayırmakta önemli bir değişken olduğu ileri sürülmüştür (Dugas ve ark., 1998). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin kaygı bozuklukları arasında ayırıcı bir değişken olduğu ileri sürülmüştür (Ladouceur ve ark., 1999). Yaygın kaygı bozukluğu ile görülen yüksek orandaki ilişkisinin (Ladouceur ve ark., 2000; Rosen ve ark., 2013) bir açıklaması olarak kaygı bozuklukları ile gelecek zamanda olabilecek olumsuzluklar arasında bağlantı olması ele alınmaktadır (Grenier ve ark., 2005). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın kaygı bozukluğunun aşırı ve kontrol edilmeyen kaygılarında bilişsel kırılganlığa sebep olmakta (Dugas ve ark., 1998; Koerner ve Dugas, 2007; Van der Heiden ve ark., 2010) ve sürdürücü faktör olarak (Dugas ve ark., 1998) ele alınmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyondan ziyade yaygın kaygı bozukluğunun temel semptomlarından olan patolojik endişe ile daha güçlü bir ilişkisi olsa da (Dugas ve ark., 2004) depresyon ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ilişki olduğuna dair kanıtlar gittikçe artmaktadır (Butzer ve Kuiper, 2006; Jong-Meyer ve ark., 2009; McEvoy ve Mahoney, 2011; Norton ve ark., 2005; Norton ve Mehta, 2007; Pak ve ark., 2021). Ayrıca bir çalışmada klinik olmayan örnekleme belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresif belirtiler arasındaki ilişki, kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye göre daha yüksek bulunmuştur (Jong-Meyer ve ark., 2009). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü kaygı bozuklukları için de kritik rolü olmasının yanı sıra duygudurum bozuklukları için de risk faktörü olduğu

öne sürülmüştür (Butzer ve Kuiper, 2006; McEvoy ve Mahoney, 2011; Norton ve ark., 2005; Yook ve ark., 2010).

Depresyon, stres, intihar düşünceleri ve psikolojik iyi oluşun olumsuz göstergeleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkili bulunmuştur (Ciarrochi ve ark., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin daha stresli olup ve belirsiz durumlardan kaçınılması gerektiğine inanıp bu durumları daha tehditkâr algıladığı bulunmuştur. Bu sebeplerle de bu kişilerin olumsuz duygu durumlara ve işlevsiz tepkilere daha yatkın oldukları ileri sürülmektedir (Yook ve ark., 2010). Ayrıca depresyondaki kişilerin belirsiz durumları yönetmek için yeterli baş etme stratejilerine sahip olmayabilecekleri düşünülmektedir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin depresyona karşı daha savunmasız oldukları ve baş etme stratejisi olarak ruminasyon ve endişe gibi bilişsel süreçleri kullandıkları görülmüştür (Jong-Meyer ve ark., 2009; Yook ve ark., 2010). Öte yandan depresif bireyler gelecekteki olaylara daha karamsar bakma eğilimindedir (Cropley ve Mcleod, 2003). Bu sebeple gelecekte olma ihtimali olan olumsuz olaylar ile olmama ihtimali olan olumlu olayların bu ruminasyonların içeriğini oluşturabileceği ileri sürülmektedir (Anderson ve Limpert, 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, OKB ile de yüksek oranda ilişkili bulunmuştur (Dugas ve ark., 1998; Steketee ve ark., 1998). Demografik özellikler, panik semptomları ( Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001), duygu durum düzeyi ve endişe (Steketee ve ark., 1998) kontrol edildikten sonra belirsizliğe tahammülsüzlük hala OKB semptomlarını anlamlı olarak yodamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük özellikle OKB’de görülen tekrar etme ve kontrol etme kompulsif davranışları ile yüksek oranda ilişkili bulunmuştur (Tolin ve ark., 2003). OKB tanısı almış kişiler kesinlik içeren durumlara ihtiyaç duymaktadır (Mahkhoulf-Norris ve Norris, 1973). Genellikle bu kişiler ocağın kapalı olup olmadığı gibi konularda patolojik şüphe duyulmaktadır (Tolin ve ark., 2003). Bu şüphe sonucunda şüpheyi azaltmak

için tekrarlayıcı davranışlar ya da kontrol davranışlarının söz konusu olduğu bilinmektedir (Carr, 1974; Rasmussen ve Eisen, 1992). Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlüğün şüphe duyma üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Holaway ve ark., 2006).

OKB ile YKB belirtileri olan bireyler arasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiş olup bu gruplar herhangi bir belirti göstermeyen gruba göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük bildirmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı bozuklukları için merkezi bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Holaway ve ark., 2006). Benzer bir bulgu kaygı bozukluğu ile depresyon tanısı almış bireylerde de görülmüştür. Bu açıdan belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı bozuklukları ve depresif bozuklukların tedavisinde transdiagnostik bir özellik olabileceği ileri sürülmektedir (Carleton ve ark., 2012). Ek olarak YKB ve OKB'nin ileriye dönük kaygı boyutu ile depresyonun ise engelleyici kaygı boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (McEvoy ve Mahoney, 2011; 2012). Bu nedenle YKB ve OKB tanısı alan bireylerin tedavilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü içeren müdahalelerin olması ve depresyon tanısı alan bireylerde ise özellikle belirsizlik karşısında daha aktif olmalarını sağlayacak tekniklerin yer alması tedavi etkililiğini arttıracak ileri sürülmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2011; Tolin ve ark., 2003).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltmak amacıyla birkaç modülden oluşan uygulamaları vardır. Bu modüller belirsizlik ve endişe hakkında psikoeğitim, belirsizliğe tahammülsüzlüğü kavramsallaştırıp belirsizliğe maruz bırakma, endişelenmenin işlevi hakkındaki olumlu inançları yeniden değerlendirme ve nüksü önlemeye dair çalışmalar gibi çeşitli uygulamaları içermektedir. Bu uygulamalar sonucunda belirsizliğe tahammül kapasitesinin arttığı görülmüştür (Hewitt ve ark., 2009; Robichaud, 2013). Bu modüllere ek olarak duyguların doğası hakkında eğitime ve duygusal deneyimleri anlamaya dair çerçeve sunan terapi oturumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük

düzeıı üzerinde işlevsel olduğu görülmüştür (Boswell ve ark., 2013). Öte yandan belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltmak amacıyla üstbilişsel mekanizmaların ele alındığı terapi modeli de mevcuttur. Bu modele göre endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikeli olması hakkındaki olumsuz inançlar, kişinin başa çıkma stratejisi olarak endişeye güvenmesini içeren olumlu inançlar, düşünceleri kontrol etmek ve endişelenmeyi önlemek için işlevsel olmayan girişimler gibi yaygın kaygı belirtilerinin oluşması ve sürdürülmesinde katkıda bulunan üstbilişsel faktörlerin değiştirilmesine odaklanılır. Bu terapi sürecinde ana odak nokta endişenin kendisi değil, kişinin endişe hakkındaki inançlarıdır. Bu işlevsiz inançların bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal deneyler gibi yöntemler ile değişimlenmesi hedeflemektedir (Heiden ve ark., 2012).

#### 1.2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19

Salgın yaşantılarının çeşitli açılardan belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Kanada'daki H1N1 salgınında belirsizliğe tahammülsüzlüğu inceleyen bir çalışmada katılımcılarda görülen yüksek düzeydeki belirsizliğe tahammülsüzlük, yüksek düzeyde H1N1'e özgü kaygıyı yordadığı bulunmuştur (Taha ve ark., 2014). Türkiye'de ise COVID-19 döneminde yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı yordadığı bulunmuştur (Kasapoğlu, 2020). Öte yandan COVID-19 korkusunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirleyici bir rolü olduğu görülmüştür (Mertens ve ark., 2020). COVID-19 korkusu arttıkça depresyon, kaygı ve stresin yanında belirsizliğe tahammülsüzlüğün de arttığı görülmüştür. Ayrıca COVID-19 korkusu ile pozitiflik arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü olduğu bulunmuştur (Bakioğlu ve ark.,2020). Benzer şekilde alanyazında COVID-19 korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulan araştırmalar da görülmüştür (Satici, Sarıcalı ve ark., 2020; Pak ve ark., 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmaya göre ise katılımcıların orta düzeyde belirsizliğe

tahammülsüzlük bildirdiği ve COVID-19'dan orta düzeyde korktuğu bulunmuş olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür (Duman, 2020). Ayrıca bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 korkusunun dayanıklılığı düşürdüğü bulunmuştur (Karataş ve Tagay, 2021).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün OKB ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Tolin ve ark., 2003). Alınması gereken önlemlerin gerektiği gibi yapılıp yapılmadığı veya kişinin şu anda enfekte olup olmadığı gibi çeşitli konular belirsizlik yaratabilir. Aynı zamanda hükümetlerin önerilerinde de farklı anlamlara gelebilecek mesajların belirsizlik yarattığı ileri sürülmektedir. Bu belirsizlik sonucunda belirsizliğe tahammülü arttırmak amacıyla tekrar tekrar mevcut bilgileri gözden geçirme, önlem davranışlarının doğru yapılıp yapılmadığı hakkında tekrarlayıcı düşüncelere girme ve belirsizliğin çok yoğun olduğu durumlarda görevden tamamen kaçınma gibi durumların söz konusu olabileceği ileri sürülmektedir (Jassi ve ark., 2020). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresif belirtiler ile de ilişkili olduğu bilinmektedir (Butzer ve Kuiper, 2006). COVID-19 döneminde yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminatif düşünceler arasında ilişki bulunmuştur (Satıcı, Sarıcalı ve ark., 2020). Yunanistan'da yapılan bir araştırmaya göre katılımcılar orta ile şiddetli düzeylerde depresif belirtiler, kaygı belirtileri ve uyku sorunları bildirmiştir. Aynı zamanda bu katılımcılar arasında kadınlar daha yüksek düzeyde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bildirmiştir (Parlapani ve ark., 2020). Öte yandan belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça uyku sorunları (Voitsidis ve ark., 2020) ve yalnızlık algısının (Parlapani ve ark., 2020) da arttığı görülmüştür.

### **1.2.2. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik**

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik yaratıcılık, akıl yürütme, karar verme, problem çözme gibi çeşitli amaca yönelik davranışlar ile sürekli değişen durum ve ortamlara uyum sağlama

yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Dajani ve Uddin, 2015; Gabrys ve ark., 2018; Ionescu, 2012; Rolls,2000). Bilişsel kontrol sayesinde hedefle ilgili olmayan bilgiler engellenirken ilgili olan bilgilere odaklanma sağlanır (Morton ve ark., 2011). Bilişsel esneklik ise çevrede oluşan değişimlere yanıt olarak stratejilerde değişiklik veya geçiş yapma potansiyelidir (Deák, 2003; Moore ve Malinowski, 2009; Stemme ve ark., 2007).

Bilişsel kontrolü etkileri açısından tanımlamak görece kolay olabilirken kavramsal olarak tanımlamak zordur (Morton ve ark., 2011). Bilişsel kontrol bireylerin kişiler ve nesnelere etkileşimlerini yönlendirmek için hızlı ve esnek bir şekilde davranışı düzenlemeyi sağlayan bilişsel sistemlerin bir bütünü olarak ifade edilmektedir (Banich, 2009; Botvinick ve ark., 2001; Inzlicht ve ark., 2015). Yönetici işlev olarak da bilinen bilişsel kontrol çeşitli durumlarda hedefe odaklanmayı sağlayan aynı zamanda esnek bir şekilde geçişler yapmayı mümkün kılan bir dizi üst düzey bilişsel süreci ifade etmektedir (Inzlicht ve ark., 2015; Jurado ve Rosselli, 2007; Schmeichel ve Tang, 2015). Sadece hedef, plan ve bağlama göre davranışları yönlendiren bir bilişsel sistem olmadığı aynı zamanda performansa katkıda bulunan bileşenlere sahip olduğu da bilinmektedir (Badre, 2011). Bilişsel kontrolü sağlayan üç yürütme işlevi tanımlanmıştır. Bunlar ilgisiz uyaran ile dikkatin dağılmasını önleyen “engelleme”, görevle uygunluk açısından çalışma belleğinin içeriğini izleme ve esnek bir şekilde değiştirmeyi sağlayan “güncelleme” ve birden çok görev seti arasında geçiş yapmayı sağlayan “değiştirme”dir (Friedman ve Miyake, 2017; Miyake ve ark., 2000; Miyake ve Friedman, 2012).

Bilişsel esneklik ise çevrede oluşan değişikliklere yanıt olarak stratejilerde değişiklik veya geçiş yapma potansiyeli (Deák, 2003; Kehagia ve ark., 2010; Moore ve Malinowski, 2009; Stemme ve ark., 2007) ile olası bir durumla başa çıkmak için çeşitli seçenekleri fark etme, değişen durumlara uyum sağlayarak esnek olma yeterliliği ve belli bir duruma yanıt olarak birden fazla tepki üretme ile karakterize edilen bir öz yeterlilik durumu olarak

tanımlanabilir (Eslinger ve Grattan, 1993; Martin ve Anderson, 1998.) Bir başka tanıma göre ise bilişsel esneklik değişen çevresel koşul ve durumlara uyum sağlama ve bilişsel kümeler arasında değişim yapma becerisidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu sayede bilişsel esneklik uyumu ve adaptasyonu kolaylaştırmaktadır (Dreisbach ve Goschke, 2004; Martin ve ark., 2003). Bireylerin değişen durumlara uyum sağlamak için ne kadar çok alternatifi mevcut ise bilişsel esnekliğin o kadar yüksek olduğu düşünülmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Eslinger ve Grattan (1993)'e göre bilişsel esneklik reaktif esneklik ve spontane esneklik olarak ikiye ayrılmaktadır. Reaktif esneklik değişen ve gelişen talep ve görevlere göre bilişi ve/veya davranışı serbestçe değiştirme becerisidir (Rende, 2000; Slamecka, 1968). Kendiliğinden esneklik ise alternatifler üretme ve bu üretilen alternatifleri değerlendirip planları değiştirme, güncelleme becerisidir (Rende, 2000).

Bilişsel kontrol sayesinde hedefe yönelik davranışlarda zihinsel kaynaklar arasında esnek bir şekilde geçiş sağlanıp (Badre, 2008; Miller, 2000) hedefle veya bağlamla uygun olmayan bilgiler engellenirken ilgili olan bilgilere odaklanma sağlanır (Miyake ve ark., 2000; Morton ve ark., 2011; Payne, 2005). Bilişsel kontrol ile hedefler doğrultusunda kişinin düşünceleri ve davranışları düzenlenir, sıralanır ve koordine edilir (Brave, 2012; Miller ve Cohen, 2001). Bilişsel kontrol farklı bağlam ve süreçlerde etkili olmaktadır. Örneğin bilişsel bir görev sırasında otomatik yanıtlar engellenebilirken (MacLeod, 1991); sosyal ortamlarda bilişsel kontrol ile otomatik önyargılar kontrol edilebilmektedir (Amodio ve ark., 2004). Zihinsel kaynaklara erişim için bir rekabet durumunda (Desimone ve Duncan, 1995 ) bilişsel kontrol ile hangi bilgilerin farkındalık alanına gelebileceğinin kararı verilir (Mackie ve ark., 2013). Bilişsel kontrol için motivasyon gerekli olup yüksek düzeyde motivasyon söz konusu olduğunda bilişsel kontrol süreçleri daha işlevsel olarak aktive olabilmektedir (Sarter ve ark., 2006).

Bilişsel esneklik ise durumları farklı şekilde algılamak, işlemek ve/veya yanıtlamak için dikkati ve düşünceleri değiştirip (Eslinger ve Grattan, 1993) birden fazla başa çıkma stratejisi geliştirerek stresin durumuna göre bu stratejiler arasında geçiş yapmayı sağlamaktadır (Gabrys ve ark., 2018). Bu sayede etkin problem çözme ve karar verme süreçleri aktif olup (Cañas ve ark., 2003; Hare ve ark., 2009) bilişsel esneklik ile uyumsuz tutum ve inançlar daha uyumlularıyla değiştirilebilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Değişen durumlara karşı davranışlarda düzenlemeler yapmanın gerekli olduğunu kabul eden bireyler, problemleri çözenin tek bir yolu ve yöntemi olduğunu düşünen bireylere göre bilişsel esnekliği daha yüksektedir (Martin ve Rubin, 1995). Esnek bakış açısı ile tutumların bilişsel yönleri ilişkili olup katı bilişsel tutumlar esnek olmamakla ilişkilendirilmiştir. Böylece katı tutum söz konusu olduğunda değişen durumlara alternatif üretmekte zorlanma olası olmaktadır (Bilgin, 2009). Sandson ve Albert (1984)'e göre bilişsel esneklik becerisi bozulmuş bireyler yaptıkları görevden bir sonrakine geçmekte zorlanmaktadır. Bu becerideki bozukluk çalışma belleğini güncelleyen, baskın tepkileri engelleyen ve zihinsel kümeler arasında geçişi sağlayan (Miyake ve ark., 2000) yürütücü işlevlerdeki bozuklukla ilgili olup (Brown ve Marsden, 1988) frontal lop lezyonları ile ilişkilendirilmiştir (Deveney ve Deldin, 2006; Stuss ve ark., 1983).

Bilişsel kontrolün nasıl sağlandığı tam olarak anlaşılmamış (Mackie ve ark., 2013) olup çeşitli şekillerde ölçülmektedir. Kişinin baskın tepki eğiliminin geçersiz kılınmasını içeren Stroop testi (MacLeod, 1991; Paulus, 2015) ve okların uyumlu ve uyumsuz yönlerini içeren Erikson Görevi gibi görevlerde hem görevle ilgili olan hem de ilgili olmayan uyarıları dahil ederek bilişsel kontrol düzeyi ölçülmektedir (Paulus, 2015). Aynı şekilde bilişsel esnekliğe katkıda bulunan temel bileşenler hakkındaki bilgimiz de sınırlıdır (Rende, 2000). Bilişsel esneklik sıklıkla bilişsel kümeler arasında geçişi ifade etse de burada söz edilen geçişin doğası açıkça belirtilmemiştir (Downes ve ark., 1989). Bilişsel esneklik ise genellikle Wisconsin Kart Eşleme Testi ile ölçülmektedir (Grant ve Berg, 1948). Bu testte



katılımcıların görevi yerine getirmek için bir kural öğrenmesi ve bu kural daha sonra beklenmedik bir şekilde değiştiğinde katılımcıların performanslarını ayarlayabilmesi beklenmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin yeni kurallar oluşturduğu ancak bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin kuralın doğru olmadığına dair geribildirim almalarına rağmen kuralı değiştirmek yerine eski kuralı yapmaktan ısrarcı olduğu görülmüştür (Channon, 1996).

Bilişsel esneklik; algı, dikkat, hafıza gibi bilişsel süreçlerin kendi içindeki etkileşimi ve bu bilişsel süreçler ile bağlamsal ipuçları, duyuşsal motor mekanizmalar ve görev talepleri gibi süreçlerin etkileşimi ile erken dönemden itibaren gelişmektedir (Ionescu, 2012). Gelişen bilişsel esneklik süreçleri ile çevresel koşullar farklılaştığında bilişsel yapılar arasında geçiş söz konusu olup değişen koşul ve ortamlara uyum sağlanmaktadır (Dennis ve Vander Wall, 2010). Bilişsel kontrol süreçleri ile ise değişen durum ve ortamlarda hangi bilgilerin farkındalık alanına geleceği karar verilip (Mackie ve ark., 2013) işlevsel olmayan düşünceler engellenmektedir (Morton ve ark., 2011). Farklılaşan ve değişen koşullar sonucunda ipuçları içermeyen yeni durumlar, birden fazla ipuçları içeren durumlar veya birbirleriyle çelişen ipuçları içeren durumlar mevcut olduğunda belirsizlik söz konusu olabilmektedir (Budner, 1962). Belirsizlik durumunun kişiler üzerinde stres yaratıcı bir etkisi olduğu bilinmekte olup belirsizliğin yarattığı stres karşısında verilecek tepkiler bilişsel süreçlerden etkilenmektedir (Stoney, 1990). Belirsizlik durumları söz konusu olduğunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile işlevsel bilgiler farkındalık alanına gelip (Mackie ve ark., 2013) çevrede oluşan değişikliklere yanıt olarak stratejilerde değişiklik ya da geçiş yapılarak farklı alternatif çözümler üretilmektedir (Silver ve ark., 2004). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin belirsizlik durumlarında uyum sağlamanın, baş etmesinin, farklı alternatifler üretmesinin, kendisini yeterli ve güvende hissetmesinin daha olası olduğu bilinmektedir (Kreuter ve Moltner, 2014; Martin ve Anderson, 1998). Öte yandan belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek düzeyde olan kişilerin belirsizlik durumunu

tehdit içerikli olarak algılamasının o kişinin bilişsel bakış açıları ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Dugas ve ark., 2005). Bu kişilerin bilişsel esneklik barındırmayan, akılcı olmayan inançlara yatkın olduğu alanyazında görülmektedir (Kıvanç ve ark., 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsizlik içeren durumları kabul edilemez olarak algılatan bilişsel bir filtre olarak değerlendirilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik süreçleri belirsizlik ortamlarında aktive olup kişinin bilgi işleme stratejileri ile genel düşünme ve tepki tarzını belirleyip belirsizliğe karşı kişinin tahammül kapasitesini değiştirmektedir (Brave, 2012; Palm ve Follette, 2011). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler değişim ve farklılıkları bir tehdit unsuru olarak algılamaksızın gelişim için bir fırsat olarak değerlendirmektedir (Özcan ve Esen, 2016). Böylece değişimin yarattığı belirsizliğe karşı baş etme mekanizmalarını devreye sokup belirsizliğe tahammül etme kapasitesi artmaktadır (Bayram ve ark., 2021). Öte yandan bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliği düşük düzeyde olan kişilerin yeni ve farklılaşan durumlara göre bilişlerini değiştiremediği, alternatifler üretmediği ve işlevsel olmayan baş etme mekanizmalarını devreye soktuğu bilinmekte olup (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995; Miller ve Cohen, 2001; Sandson ve Albert 1984) belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin arttığı çeşitli çalışmalarda görülmüştür (Güvenç, 2019; Öztürk, 2013). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile belirsizliğe tahammülsüzlükte artış ile ilişkili olan bilişsel esneklikten yoksun düşünce yapıları alternatif düşünceler ile değiştirilip belirsizliğe dair olumsuz bakış açısını değiştirmek ve farkındalık çalışmaları ile belirsizlik durumlarında verilen tepkileri gözlemek gibi çeşitli çalışmalar yürütülmektedir (Ellis, 2001; Teasdale ve ark., 1995).

#### 1.2.2.1. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ve Psikopatoloji

Stresli bir durum söz konusuysen stresli ortadan kaldırmaya yardımcı olan bilgilere ve kaynaklara odaklanmak, gerekli olmayan bilgilerden uzaklaşmak ve dikkati birçok bilgi

kaynağı arasında değiştirmek gerekmektedir (Gabrys ve ark., 2018). Duygu durum bozukluklarında dikkatin olumsuz içerikli bilgiden uzaklaştırılmasına dair bir zorluk varken (De Raedt ve Koster, 2010; Koster ve ark., 2011); kaygı bozukluklarında tehditle ilgili uyarılara dair artan dikkat önyargısı söz konusudur (Bar-Haim ve ark., 2007; Mogg ve Bradley, 1998). Mevcut uyarıyı ve bilgiyi olumsuz olarak yorumlama ve dikkati başka bir şeye vermekteki zorlanmalar bilişsel kontroldeki zorluklarla ilişkili olup (Foland-Ross ve Gotlib, 2012) sosyal ilişkilerdeki ve üretkenlikteki güçlükler bilişsel esneklikteki zorluklarla ilişkilendirilmiştir (Stuss ve ark., 1983). Ayrıca bilişsel esnekliğin bozulması ile bireyler içsel ve dışsal stres faktörleriyle etkin şekilde baş edemeyip psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlıksız (Koesten ve ark., 2009) ve bilişsel olarak daha dikkatsiz, algıları kapalı ve daha az duyarlı olmaktadır (Martin ve Anderson, 1996). Uyum bozuklukları ve işlevsiz bilişsel yapılar (temel inançlar, olumsuz otomatik düşünceler vb.) ile düşük düzeydeki bilişsel esneklik düzeyi ilişkili bulunmuştur (Bilgin, 2009).

Bilişsel kontrol ve esneklik ile depresif bozukluklar arasında ilişki bulunmuş olup bilişsel kontrol ve esnekliğin bozulması durumunda depresif bozukluk riski artmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010; Disner ve ark., 2011; Fresco ve ark., 2007; Hou ve ark., 2016; Snyder, 2013; Trivedi ve Greer, 2014). Depresyon bilgi işleme ve düşünme şeklini etkilediği için depresif belirtiler gösteren kişiler negatif düşüncelerden uzaklaşma, ilgisiz düşünceleri bastırma ya da bir hedef doğrultusunda dikkati bir şeyden başka bir şeye kaydırma gibi bilişsel kontrol görevlerinde zorluklar yaşamaktadır (Grahek ve ark., 2019). Bilişsel kontrolü iyileştirmeye dayalı yapılan müdahale programlarında depresif belirtilerin azaldığı görülmüştür (Koster ve ark., 2017). Bilişsel kontrol eksiklikleri hali hazırda depresif belirti gösteren klinik örneklerde (Snyder, 2013), depresyon belirtilerinde azalma görülen remisyondaki kişilerde (Demeyer ve ark., 2012; Levens ve Gotlib, 2015) ve depresyon açısından risk altındaki kişilerde (Derakshan ve ark., 2009; Owens ve ark., 2012) gözlenmektedir. Ancak depresif belirtiler gösteren kişilerde bilişsel kontrol eksiklikleri

olduğuna dair kanıtlar elde edilmiş olsa da bu eksikliklerin kaynağı tam olarak anlaşılmamıştır (Grahek ve ark., 2019).

Duygudurum bozukluklarını ve tedavilerini daha iyi anlamak için altında yatan bilişsel sũreçler incelenmelidir (Clark ve Beck, 2010; Kaser ve ark., 2017; Trivedi ve ark., 2016). Hafıza, dikkat, konsantrasyon gibi bilişsel alanda oluşan zorluklar ilk etapta duygu durum bozukluklarının bir yan etkisi olarak kabul edilse de yapılan nũro-biyolojik araştırmalar bu tarz bilişsel zorlukların psikolojik savunmasızlığı arttırarak bir risk faktũrũ olabileceğini gũstermektedir (Millan ve ark., 2012; Joorman ve ark., 2007). Çeşitli çalışmalar duygu durum bozuklukları ile ilişkili olarak dikkat eksiklikleri, olumsuz duyguları bastırma eksikliği, ruminasyonlar gibi bilişsel sũreçlere işaret etmektedir (Bora ve ark., 2012; Drevets ve ark., 2008; Kaiser ve ark., 2015; Lam ve ark. 2014; Zakzanis ve ark., 1998). Yapılan bir araştırmada depresif belirti gũsteren katılımcılar kontrol katılımcılarına gũre bellek, yanıt bastırma ve çoklu zamanlama gibi çalışma belleği gũrevlerinde daha dũřũk bilişsel performans gũstermiřtir (Channon ve Green, 1999). Bellek ve dikkatteki zorlanmaların depresyon için bir yatkınlaştırıcı faktũr olabileceği ileri sũrũlmektedir (Gotlib ve Joorman, 2010; Millan ve ark., 2012). Dikkat ile bilişsel kontrolũn birlikte çalışması ile zihinsel kaynaklar paylaştırılıp hangi bilginin öncelikli olarak işleneceği belirlenmektedir (Mackie ve ark., 2013). Bu nedenle olumsuz dũřũnceleri engelleyip dikkati başka bir Şeye çekmek için bilişsel kontrol gereklidir (Grahek ve ark., 2019). Depresif belirti gũsteren bireylerde gũrũlen dikkati olumsuz uyarandan uzaklaştırma ve/ veya olumsuz uyaranı unutmaktaki zorluk bilişsel kontrol eksikliğinden kaynaklanabileceği ne sũrũlmũřtũr (Gotlib ve Joorman, 2010). Aynı zamanda depresif belirti gũsteren katılımcıların dikkatini ve yanıtını bir duygu kategorisinden diğer duygu kategorisine kaydırmalarındaki zorluk ile bilişsel esneklikteki zorlanmalar ilişkili bulunmuştur (Murphy ve ark., 1999)

Olumsuz duygular söz konusu olduğunda mevcut bilişsel kaynaklar ile stres yaratan durumla başa çıkmak bir seçenek olmaktadır. Ancak bunun yerine olumsuz duygu ve düşünceler ile yoğun şekilde meşgul olmak ve ruminatif düşünmek başa çıkma becerilerini sınırlandırıp stresin olumsuz etkilerini arttırabilmektedir (Gabrys ve ark., 2018).

Dolayısıyla bunun sonucunda depresif belirtilerde artış görülebilmektedir (Gotlib ve Joormann, 2010; Joormann ve ark., 2007; Joormann ve D'Avanzato, 2010; Joormann ve Vanderlind, 2014). Ruminasyon genellikle olumsuz olmak üzere olaylar üzerindeki tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Bilgi işleme süreçlerinin ruminasyon ile yakından ilişkili olduğu düşünülmekte (Joormann ve D'Avanzato, 2010; Joormann ve Vanderlind, 2014) olup bilişsel kontrol (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008) ve bilişsel esneklik (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Gotlib ve Joormann, 2010) arttıkça ruminatif düşünceler azalmaktadır. Özellikle de bilişsel kontrolün engelleme işlevi olan görevle ilgisi olmayan uyaranı ketleme durumu ruminatif düşünceler ile negatif yönde ilişkilidir (Miyake ve ark.,2000).

Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin depresyon tanısı almış katılımcılarda ölçüldüğü bir çalışmada katılımcılar hem duygusal içerikli hem de duygusal içerikli olmayan görevlerde bozulmuş performans sergilemişlerdir (Murphy ve ark., 2012). Sadece bilişsel kontrolün incelendiği bir başka çalışmada ise depresif semptom gösteren katılımcılar, remisyonda olan ve kontrol grubunda bulunan katılımcılara göre duygusal içerikli bilgiye dair bilişsel kontrol görevinde zorlanırken duygusal içeriğe sahip olmayan bilgiye dair bilişsel kontrol görevinde zorluk bildirmemiştir (Quigley ve ark., 2020). Duygusal uyaranlar kullanılarak bilişsel esnekliğin ölçüldüğü bir başka çalışmada ise kontrol grubu duygusal uyaran pozitif olduğunda daha düşük bilişsel esneklik sergilemiş iken depresyon tanısı almış katılımcılar duygusal uyaran negatif olduğunda daha düşük bilişsel esneklik performansı sergilemiştir (Deveney ve Deldin, 2006). Bu sonuçlar duygudurumla uyumlu bilgilerin daha hızlı ve işlevsel işlendiği bilgisi ile uyumludur (Bower, 1981).

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklikteki zorlanmalar kaygı bozuklukları üzerinde de etkilidir (Gabrys ve ark., 2018). YKB tanısı alan bireylerin endişe hakkında sorunlarını çözmeye yardımcı olduğuna dair olumlu inançları olduğu bilinmektedir (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Llera ve Newman, 2017). Bu sebeple ani olumsuz duygulardan kaçınmak (Newman ve Llera, 2011), düzensiz duyguları yönetmek (Mennin ve ark., 2002; 2005) ve gelecekte oluşacak olumsuz olayları engellemek için kaygıyı bir strateji olarak geliştirdikleri ileri sürülmektedir (Beckwe ve ark., 2013; Borkovec ve Inz, 1990). Ancak kaygının aslında görevle ilişkisiz bir süreç olduğu bilinmektedir (Paulus, 2015).

YKB ile bilişsel kontrol arasındaki ilişkiye dair nispeten az bilgi mevcut olmasına rağmen (Hallion ve ark., 2019) YKB’de görülen odaklanmada zorlanma, konsantrasyonda güçlük, istenmeyen düşüncelerin uzaklaştırılmasında zorluk gibi konulardan dolayı bilişsel kontrole dair bir ilgi vardır (Hallion ve ark., 2017). Özellikle olumsuz bilgi çerçevesinde olmak üzere patolojik endişe ile bilişsel kontrol arasında bir ilişki söz konusu olup (Beckwe ve ark., 2013; Brown, 2009; Hirsch ve Mathews, 2012; Liao ve ark., 2019) yoğun endişe yaşayan bireylerin çalışma belleğindeki temsiller arasında geçiş yapmakta ve bu temsilleri güncellemekte zorluk yaşadığı bilinmektedir (Beckwe ve ark., 2013). Aynı zamanda YKB tanısı almış bireylerdeki endişe ve konsantrasyon bozuklukları ile bilişsel kontroldeki engelleme görevi arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Eysenck ve ark., 2007; Hallion ve ark., 2014; Hallion ve ark., 2017). Benzer örüntü bilişsel esneklik ve kaygı bozuklukları arasında da görülmektedir. Uzun süreli kaygı ile bilişsel esneklikteki zorlanmalar arasında ilişki bulunmuştur (Park ve Moghaddam, 2017). Kaygı bozukluğu tanısı alan kişilerin çeldiriciler tarafından yoğun şekilde etkilendiği ve daha önce işe yarayan bir stratejiden şu anda işe yarayabilecek bir diğer stratejiye geçmekte zorluk yaşadığı bilinmektedir (Channon, 1996; Lyche ve ark., 2010). Benzer şekilde bu kişilerin yaptıkları görevlerde mevcut yanıtlarının geçerli olmadığını bilmelerine rağmen görevde

değişiklik yapmakta daha az esnek performans sergiledikleri bulunmuştur (Ansari ve ark., 2008; Channon, 1996; Gustavson ve ark., 2017). YKB'nin düşük bilişsel esneklik ile karakterize edildiği bir araştırmada prefrontal korteksteki bozulma ile ilişkilendirilmiş olup (Park ve Moghaddam, 2017) farkındalık çalışmaları ve gevşeme egzersizleri ile bilişsel esneklikte kısmi gelişmeler sağlanabileceği görülmüştür (Lee ve Orsillo, 2014).

Kaygı ile performans arasındaki ilişkide gerçekleştirilmesi gereken görev dikkat gerektiren ve karmaşık bir görev ise kaygı bilişsel performansı olumsuz etkilemektedir (Derakshan ve Eysenck, 2009). Yapılan bir başka araştırmada katılımcılardan düşük ve yüksek performans gerektiren çalışma belleği görevi yapmaları istenmiştir. Yüksek performans gerektiren çalışma belleği görevinde sürekli kaygı yaşayan katılımcılar dikkat dağıtıcı müdahalelerin üstesinden gelmekte diğer katılımcılara göre daha çok zorlanmıştır. Düşük performans gerektiren çalışma belleği görevinde ise yüksek veya düşük sürekli kaygı yaşayan katılımcılar arasında herhangi bir farklılaşma gözlenmemiştir. Bu durum bilişsel talebin kaygı ve bilişsel kontrol arasındaki ilişkide önemli bir yeri olduğunu göstermektedir (Qi ve ark., 2014). Duygusal olmayan bilgi içeriğini engellemeye yönelik görevler içeren bir araştırmada ise YKB tanısı alan yetişkinler kontrol grubuna göre bilişsel engellemeye dair görevler içeren Stroop Testinde daha düşük engelleme performansı göstermiştir. Ancak motor tepkileri engellemeye dair görevler içeren Go/NoGo Performans Testinde böyle bir ilişki bulunmamıştır (Hallion ve ark., 2017).

OKB'nin sınıflandırılması, değerlendirilmesi ve tedavisi gibi konularda geleneksel olarak obsesyonlar, kompulsiyonlar ve kaygılar ele alınsa da (Chamberlain ve ark., 2005) hafızada zorluklar gibi (Woods ve ark., 2002) bilişsel eksikliklerin varlığı da önemli bir role sahiptir (D'Alcante ve ark., 2012). Aynı zamanda tedavi için de bilişsel mekanizmaları anlamak önemli olmaktadır (Abramovitch ve ark., 2013; Chamberlain ve ark., 2006). Bilişsel mekanizmalardan olan bilişsel kontrol, OKB için kritik bir öneme sahip olup (Grisham ve

Williams, 2009) OKB ile bilişsel kontroldeki çeşitli zorluklar ilişkili bulunmuştur (Chamberlain ve ark., 2005). OKB tanısı almış kişilerin akıllarına gelen istemsiz düşünceleri bastırma veya etkisiz hale getirmek için çaba harcayıp bu düşünceleri engelleme ve dikkati başka bir yöne çekme yani bilişsel kontrol görevlerinde zorlandığı bilinmektedir (Grisham ve Williams, 2009). Aynı zamanda görevden ilgisiz bilgiyi engellemeye dair zorluk yaşayıp (Abramovitch ve ark.,2011; Enright ve Beech, 1993; Martinot ve ark., 1990; Menzies ve ark., 2007; Penades ve ark., 2007) düşünceler rahatsız edici hale geldiğinde rahatsızlığı azaltmak için bastırma ve/veya bilişsel kaçınma gibi işlevsiz stratejilere başvurabildikleri görülmüştür (Martinot ve ark., 1990). Bu işlevsiz stratejiler girici düşüncelerle ilgili rahatsızlığı ve sıkıntıyı arttırabilirken (Purdon ve Clark, 2001) bilişsel kontrol görevlerinde başarısız olmak ise bozukluğun belirtilerinin artmasında ve kalıcı hale gelmesinde etkili olabilmektedir (Rachman,1997; Salkovskis, 1985).

Benzer şekilde OKB tanısı alan kişiler bilişsel esneklik performansında da zorlanmalar göstermektedir (Chamberlain ve ark., 2006). OKB tanısı almış bireylerin, sağlıklı kontrol grubuna göre bilişsel esneklik ve yanıt engelleme gibi yürütücü işlevlerde anlamlı düzeyde düşük performans sergilediği bulunmuştur (Abramovitch ve ark., 2013; Kuelz ve ark., 2004). Öte yandan OKB’de görülen kompulsif davranışlar ve dikkat odağını kaydırmada zorluk gibi süreçler bilişsel esneklik ile ilişkilendirilmiştir (Chamberlain ve ark., 2005). Ayrıca OKB tanısı almış hastalarla yapılan bir çalışmada bilişsel esnekliği düşük olan katılımcılar daha şiddetli dürtüsel semptomlar bildirmiştir (Chamberlain ve ark., 2006). Ancak bir başka çalışmada OKB tanısı alan kişiler ve kontrol grubu arasında Wisconsin Kart Sıralama Testi ile ölçülen bilişsel esneklik performansında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Fenger ve ark., 2005). OKB ve YKB tanısı alan katılımcıların bilişsel esneklikteki farklılıklarını incelemek için yürütülen bir araştırmada klinik gruplar kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde bilişsel esneklik performansı sergilemiştir. Ayrıca OKB tanısı alan grup sözel olmayan muhakeme ve belirsizliğe tahammülsüzlük kontrol



edildiğinde YKB'ye göre daha düşük düzeyde bilişsel esneklik performansı göstermiştir. Bu sonuçlar OKB ve YKB tanımlarının tedavilerinde bilişsel esneklik ile ilişkili müdahalelerin işlevsel olabileceğini göstermektedir (Rosa-Alcázar ve ark., 2019)

Bilişsel esneklik düzeyi bilişsel kuramda değişen koşul ve ortamlara uyum sağlamayı arttıran bir öz yeterlilik durumu olarak ele alınmaktadır. BDT ile bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin geliştiği görülmektedir (Mitchell ve ark., 2013). BDT bilişsel çarpıtmaların ve işlevsiz inançların kişi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ileri sürmektedir (Mohamdkhani, 2011). Bilişsel esnekliği geliştirmek adına kişinin gerçekçi olmayan düşünceleri fark edip sorgulaması, alternatif düşünme yolları bulması gibi bilişsel süreçlerin aktive olması gerekmektedir (Soltani ve ark., 2013). Ek olarak mükemmeliyetçi eğilimlerle çalışmanın bilişsel esnekliği arttırdığı görülmüştür (Nazaradeh ve ark., 2015). Yapılan bir araştırmada bilişsel esnekliği arttırmak için yüz/vazo yanılısma görevleri, Stroop materyali, gömülü kelime görevleri gibi farklı çalışmalar verilerek değişen durumlar söz konusu olduğunda kişilerin farklı bakış açıları arasında geçiş yapmayı geliştirmesi desteklenmiştir. Aynı zamanda telefonun zil sesini değiştirmek, sabah rutinini farklılaştırmak gibi basit düzeylerde bilişsel esnekliği destekleyecek çeşitli görevler eklenmiştir. Bu süreçleri yerine getiren katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı olarak arttığı görülmüştür (Brockmeyer ve ark., 2013). Ek olarak meditasyon, bilinçli farkındalık, gevşeme egzersizleri, düşünceleri fark etme çalışmalarının bilişsel esnekliği arttırdığı görülmüştür (Lee ve Orsillo, 2014; Moore ve Malinowski, 2009).

#### 1.2.2.2. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ve COVID-19

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile çevrede oluşan farklılıklarda ya da stres yaratan durumlarda hedefle alakasız bilgiler engellenerek (Morton, Ezekiel ve Wilk, 2011) birden fazla başa çıkma stratejisi geliştirip bu stratejiler arasında geçiş yapabilmek mümkün

kılınmaktadır (Gabrys ve ark., 2018). Bu nedenle bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik, pandemi sürecinin stres yaratan ve sürekli farklılaşan koşulları nedeniyle kişinin zorluklardan nasıl etkileneceği ve bu zorluklarla başa çıkma süreçleri açısından önemli bir değişken olarak düşünülmektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020).

Kişilerin kontrol edemeyeceği stresörlerle karşılaştığında düşünme yolları arasında geçiş yapması gerekmektedir (Troy ve ark., 2013). Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik sayesinde stresli durum karşısında çok sayıda alternatif değerlendirilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu açıdan pandemi dönemindeki kontrol edilemeyen stresörlere ilişkin mevcut bakış açısını yeniden çerçeveselendirmenin bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bilişsel esnekliğin pandemi sürecinde mevcut durumları yeniden değerlendirip koruyucu önlem ve davranışları (örneğin, maske takma, el yıkama vb.) yeniden çerçeveselendirmesine olanak sağlayacağı ileri sürülmektedir (Kalia ve ark., 2020). Benzer şekilde bilişsel olarak daha esnek kişiler salgın döneminin koşullarına uygun olarak sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için daha etkin bir şekilde başa çıkma mekanizmaları geliştirip daha uyumlu davranışlar sergilediği görülmüştür. Aynı zamanda sosyal mesafe kurallarına daha çok uyum sağladığı bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ile karantina tükenmişliği arasında negatif ilişki bulunmuş olup bilişsel esneklik hükümetin salgını önlemeye dair önerilerine uyma davranışını yordamaktadır (Seiter ve Timothy, 2020).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada COVID-19 salgınında umut, cinsiyet ve bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin durumluk kaygısını yordadığı bulunmuştur (Demirtaş, 2021). Aynı zamanda ülkemizde yapılan bir başka çalışmada ise üniversite düzeyindeki öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça uzaktan eğitim hakkındaki memnuniyetinin arttığı bulunmuş olup bilişsel esneklik ile uzaktan eğitim memnuniyeti arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur (Özkılıççı ve Uysal Cantürk, 2020). Öte yandan pandemi sürecinde psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerinde bilişsel esnekliğin rolünün

incelendiği bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada bilişsel esneklik, iyi oluş ile pozitif düzeyde ilişkili bulunmuş iken depresyon, kaygı ve COVID-19'a bağlı stres ile negatif düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). COVID-19 döneminde yapılan bir başka çalışmada ise stres ve duygusal aşırı yeme arasındaki ilişkide bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması COVID-19 ile ilgili stres düzeyini azaltarak stresle ilişkili yiyecek alımını sınırlandırdığı bulunmuştur (Sadler ve ark., 2021). Dolayısıyla bilişsel esneklik bileşenlerinin COVID-19 pandemisinde önleme ve müdahale çabaları için önemli olduğu görülmektedir (Kroska ve ark., 2020).

### **1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER**

Tüm bu bilgiler sonucunda salgın dönemlerinin bireyler üzerinde çeşitli etkileri olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ancak COVID-19 salgını özelinde baktığımızda pandeminin mevcut etkileri hakkında görece az bilgi olduğu görülmektedir. Pandeminin olası etkilerini anlamak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmaları açısından önemli olmaktadır. Bu çalışmanın öncelikli amacı bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünü incelemektir. Ek olarak demografik değişkenler olan cinsiyet, COVID-19 tanısı alma, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetme, kronik fiziksel rahatsızlığın olması, 60 yaş üstü bireyle ve çocukla birlikte yaşama ve sağlık çalışması olup olmamaya göre OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmek ise bir diğer amacı oluşturmaktadır.

Belirlenen bu amaçlar doğrultusunda çalışmanın hipotezleri ve araştırma soruları şu şekildedir:

1. COVID-19 salgınında bireysel faktörler (belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik), koruyucu önlem davranışları, COVID-19 ile ilişkili

psikolojik zorlanma, OKB belirtileri ve YKB belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alanyazın incelendiğinde OKB ile YKB tanıları arasında eş tanı oranının yüksek düzeyde olduğu (Klingler, 2014) görülmüş olup her iki bozukluğun pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu saptayan çalışmalar mevcuttur (Ezerbolat Özateş ve ark., 2018; Holaway ve ark., 2006). COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkeni alanyazında yeni bir kavram olması nedeniyle ilgili araştırmalara ulaşılamamış olsa da ilişkili kavramlar olduğu düşünülen COVID-19 stres sendromu, COVID-19'a dair kaygı ve korku ile OKB ve YKB belirtileri pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkidir ( Lee ve ark., 2020; Taylor ve ark., 2020). Çalışmanın bir diğer değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı üzerinde tetikleyici ve sürdürücü bir faktör olduğu görülmüştür (Freeston ve ark., 1994; Jong-Meyer ve ark. 2009). Ek olarak kompulsif davranışlarla belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Makhlouf-Norris ve Norris, 1973; Tolin ve ark., 2003). Benzer şekilde alanyazında COVID-19 korkusunun (Bakioğlu ve ark., 2020; Karataş ve Tagay, 2021; Satıcı ve ark., 2020) ve COVID-19 stres sendromunun (Paluszek ve ark., 2021) belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

- a. OKB belirtileri ile YKB belirtileri, COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olması beklenmektedir.

YKB'de görülen endişe içerikli düşünceleri uzaklaştırmak (Hallion ve ark., 2017) ve stratejiler arasında geçiş yapmak ile ilgili zorluk (Deák, 2003; Moore ve Malinowski, 2009) ile bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde ilişki mevcuttur. OKB'de ise bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin istemsiz düşünceleri uzaklaştırmak (Grisham ve Williams, 2009) ve dikkati kaydırmakta (Chamberlain ve ark., 2005) güçlük ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmuştur. Bilişsel kontrolün karar verme mekanizmalarını aktive etmesi ve bilişsel esnekliğin değişen koşullara uyum sağlamayı kolaylaştırması sebebiyle belirsizliğe tahammülsüzlüğü azalttığı bilinmektedir (Dajani ve Uddin, 2015;

Mackie ve ark., 2013). Ek olarak el hijyenini sağlamak, maske takmak gibi koruyucu önlem davranışlarına uyumun azaldığında depresyon ve kaygı belirtilerinin arttığı görülmüştür (Wang, Pan ve ark., 2020b).

b. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ve koruyucu önlem davranışları ile OKB belirtileri, YKB belirtileri, COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olması beklenmektedir.

2. OKB belirtileri, YKB belirtileri ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma; cinsiyet, COVID-19 tanısı alma, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetme, kronik fiziksel rahatsızlığın olması, 60 yaş üstü bireyle ve çocukla birlikte yaşama ve sağlık çalışanı olup olmamaya göre farklılaşmakta mıdır?

Alanyazın incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde OKB belirtileri (Jacobi ve ark., 2004), YKB belirtileri (Kessler ve Wang, 2008) ve COVID-19 korkusu (Huang ve Zhao, 2020; Rodríguez-Hidalgo ve ark., 2020; Sandín ve diğerleri, 2020) yaşadıkları görülmüştür.

a. Kadınların erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bildirmesi beklenmektedir.

COVID-19 tanısı almanın OKB, YKB, depresyon, TSSB ve uykusuzluk gibi çeşitli psikolojik zorlanmalar için risk faktörü olduğu görülmüştür (Lai ve ark., 2020; Mazza ve ark., 2020).

b. COVID-19 tanısı alan kişilerin almayan kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bildirmesi beklenmektedir.

COVID-19 sebebiyle olumsuz yaşantıların artacağına dair beklenti ile kişinin COVID-19 nedeniyle kayıp deneyimi yaşamasının OKB (Seçer ve Ulaş, 2020) ve YKB (Breen ve ark., 2021) belirtilerini arttıracığı ileri sürülmektedir.

- c. COVID-19 nedeniyle yakınıni kaybeden kişilerin kaybetmeyen kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bildirmesi beklenmektedir.

Kronik fiziksel rahatsızlıkların pandeminin risk faktörlerini arttırdığı bilinmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalara göre kronik fiziksel rahatsızlığı olan kişilerde COVID-19 korkusunun (Bakioğlu ve ark., 2020) ve kaygı düzeyinin (Hyland ve ark., 2021) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

- d. Kronik fiziksel rahatsızlığı olan kişilerin olmayan kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bildirmesi beklenmektedir.

Pandemi döneminde kişinin evde çocuğu ile birlikte yaşamasının karşılıklı etkileşimi ve iletişimi arttırdığı çeşitli çalışmalarla görülmüş olup ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olduğu ileri sürülmüştür (Mart ve Kesicioğlu, 2020; Kurt Demirbaş ve Sevgili Koçak, 2020).

- e. Çocuğu ile birlikte yaşamayan kişilerin yaşayan kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bildirmesi beklenmektedir.

Alanyazında yapılan bir çalışmaya göre pandemi sürecinde akrabaları ile birlikte yaşayan kişilerin yaşamayan kişilere göre daha yüksek düzeyde OKB belirtileri gösterdiği bulunmuştur (Davide ve ark., 2020). Aynı zamanda kişilerin yaşının artmasının virüsün sebep olacağı risk faktörlerini arttırdığı bilinmektedir.

- f. 60 yaş üstü birey ile birlikte yaşayan kişilerin yaşamayan kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bildirmesi beklenmektedir.

COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanları ile yapılan çeşitli araştırmalarda bu meslek gruplarının kaygı, depresyon, travma sonrası stres belirtileri ve umutsuzluk gibi çeşitli zorluklar bildirdiği görülmüştür (Hacimusalar ve ark.,2020; Lai ve ark., 2020).

- g. Sağlık çalışanı olanların olmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bildirmesi beklenmektedir.

3. Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta mıdır?

Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliği gidermeye katkı sağlayan temel süreçlerden biri olması sebebiyle (Gabrys ve ark., 2018; Mushtaq ve ark., 2011) düşük düzeydeki bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıracığı düşünülmektedir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ile OKB (Dugas ve ark., 1998; Tolin ve ark., 2003) ve YKB (Buhr ve Dugas, 2006; Holaway ve ark., 2006) arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

- a. Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir. Buna göre bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artacak ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça OKB ve YKB belirtilerinin şiddetinde artış görülecektir.

4. COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkeni bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta mıdır?

COVID-19 döneminde bilişsel esneklik azaldıkça COVID-19'a bağlı stres düzeyinin arttığı görülmüştür (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Sadler ve ark., 2021). COVID-19 stres düzeyi ise OKB ve YKB belirtileri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir (Khosravani ve ark., 2020).

- a. COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkeninin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir. Bu doğrultuda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyi

artacak ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyi arttıkça OKB ve YKB belirtilerinin şiddetinde artış görülecektir.

5. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenleri, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta mıdır?

Düşük düzeyde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırdığı bilinmektedir (Gabrys ve ark., 2018; Mushtaq ve ark., 2011). Yüksek düzeydeki belirsizliğe tahammülsüzlük ile COVID-19 korkusu (Saticı ve ark., 2020; Karataş ve Tagay, 2021) ve COVID-19 stres sendromu (Paluszek ve ark., 2021) arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ek olarak COVID-19'a dair stres (Khosravani ve ark., 2020), kaygı (Lee, 2020) ve korku (Saticı ve ark., 2020b) ile çeşitli psikolojik zorlanmalar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

- a. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir. Başka bir deyişle bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artacak, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyi artacak ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyinin artması ise OKB ve YKB belirtileri şiddetinde artış görülecektir.



## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Örnekleme, 18-64 yaş arası 478 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın dışlama kriteri göz önünde bulundurularak son 6 ay içerisinde psikiyatrik bir tanı alan, hali hazırda psikiyatrik tedavi gören veya psikiyatrik bir ilaç kullanan katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir. Toplam 542 katılımcıdan veri toplanmış olup 64 katılımcının verisi analiz dışında bırakılmıştır. Analizler 478 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı 355 (% 74.3) kadın ve 123 (%25.7) erkek olarak değişmiştir. Yaş aralığı 18-64 arasında değişmiş olup katılımcıların yaş ortalamaları 32.09 (SS = 10.76) olarak bulunmuştur. Örnekleme dair diğer sosyo-demografik nitelikler Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Örneklemin Demografik Özellikleri

	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	355	74.3
Erkek	123	25.7
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	3	0.6
Ortaokul	10	2.1
Lise	73	15.3
Yüksekokul	19	4.0
Lisans	280	58.6
Lisansüstü	99	19.5
<b>Medeni Durum</b>		
Evli/Birlikte Yaşıyor	220	46.0
Bekar	238	49.8
Ayrılmış/Boşanmış	20	4.2
<b>Gelir Durumu</b>		
1000 TL ve altı	97	20.3
1000-3000 TL	75	15.7
3000-5000 TL	138	28.9
5000 TL ve üstü	168	35.1
<b>Sağlık Hizmetinde Çalışma</b>		
Evet	87	18.2
Hayır	391	81.8
<b>Kronik Fiziksel Sağlık Sorunu</b>		
Evet	64	13.4
Hayır	414	86.6
<b>COVID-19 Tanısı Alma</b>		
Evet	52	10.9
Hayır	426	89.1

<b>COVID-19 Sebebiyle Yakınını Kaybetme</b>		
Evet	71	14.9
Hayır	407	85.1

**Tablo 1.** (Devam) Örneklemin Demografik Özellikleri

<b>COVID-19 Döneminde Sosyal Destek Alma</b>		
Hiç	216	45.2
Çok Az	89	18.6
Orta Düzeyde	122	25.5
Fazla	40	8.4
Çok Fazla	11	2.3
<b>COVID-19 Döneminde Maddi Destek Alma</b>		
Evet	36	7.5
Hayır	442	92.5
<b>COVID-19 Döneminde Sosyal Medya Süresi</b>		
1 Saatten Az	116	24.3
1-3 Saat	187	39.1
3-5 Saat	91	19.0
5-7 Saat	42	8.8
7 Saatten Fazla	42	8.8
	Ort.	SS
<b>Yaş</b>		
Tüm Örneklem	32.09	10.76

*Not.* N: Kişi sayısı; Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Demografik Bilgi Formu, COVID-19 Sıkıntısı Ölçeği (CSÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ), Obsesif-

Kompulsif Envanteri-Revize (OKE-R), Yaygın Kaygı Bozukluğu-7 Testi (YAB-7) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, meslek, yaşadığı il gibi sosyo-demografik özellikleri, sağlık hizmetinde çalışıp çalışmadığı, varsa mevcut psikiyatrik tanıları ve aldıkları tedavi, kendisinin ve yakınının COVID-19 tanısı alıp almadığı, COVID-19 nedeniyle herhangi bir yakını/tanıdığını kaybedip kaybetmediği, karantina sürecini nerede/kiminle geçirdiği (evde 60 yaş üstü biriyle ve çocuğuyla yaşamak), hijyenle ilgili koruyucu önlem davranışları, kronik fiziksel rahatsızlığı olup olmadığı, algılanan sosyal destek, devletten maddi destek alma durumu, günlük akıllı mobil cihaz kullanma saati gibi bilgilere ilişkin maddeler bulunmaktadır. Demografik bilgi formu Ek 4'tedir.

### 2.2.2. COVID-19 Sıkıntısı Ölçeği (CSÖ)

COVID-19 pandemisine ilişkin psikolojik zorlanmaları değerlendirmek amacıyla Trak ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert üzerinden puanlanmaktadır. Ölçek sonucunda elde edilen yüksek puanlar pandemi ile ilişkili psikolojik zorlanmanın yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yapılan temel bileşen analizi sonucuna göre açıklanan varyansın %60.6 olduğu bulunmuş olup maddelerin üç faktörde toplandığı görülmüştür ( $\chi^2 / df = 3.581$ , CFI = .94, NFI = .92, RMSEA = .071 [% 90 güven aralığı: 0.061–0.080], SRMR = 0.055 ve AIC = 351.860). Bu üç faktör COVID-19'a dair kaygı, umutsuzluk ve tehdit algısıdır. Ölçeğin OKB ( $r = .40$ ), obsesif inanışlar ( $r = .30$ ), depresyon ( $r = .27$ ), kaygı ( $r = .39$ ), stres ( $r = .38$ ) ve sağlık kaygısı ( $r = .39$ ) ile pozitif yönde; psikolojik dayanıklılık ( $r = -.08$ ) ve olumlu duygulanım ( $r = -.10$ ) ile

negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular bileşen ve ayrışan geçerliğin istenilen düzeyde olduğunu göstermiştir. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .99, anksiyete alt boyutu için .87, umutsuzluk alt boyutu için .90 ve tehdit algısı için ise .99 olarak bulunmuştur. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı ise .87 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada kullanılan COVID-19 Sıkıntısı Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 5'te verilmiştir.

### 2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek amacıyla ölçeği Carleton, Norton ve arkadaşları (2007) geliştirmiştir. Geliştirilirken 27 maddelik Freeston ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ölçek esas alınmıştır. Ölçek 12 maddeden ve iki alt boyuttan (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) oluşmaktadır. İleriye yönelik kaygı alt boyutu 7 maddeden (1,2,3,4,5,6,7) oluşmaktadır. Bu alt boyut kaygı, korku ve belirsizliğin neden olduğu endişe ile ilgili olup kaygı bozuklukları ve OKB ile ilişkili bulunmuştur. Engelleyici kaygı alt boyutu ise 5 maddeden (8,9,10,11,12) oluşmaktadır. Bu alt boyut belirsizlikle karşılaşıldığında eylemsizlik ile ilgili olup sosyal kaygı, panik bozukluk, agorafobi ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur. 5'li Likert üzerinden puanlanan ölçekten alınabilecek değerler 12-60 puan arasında değişmektedir. Yükselen puanlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün yükseldiğini ifade etmektedir (Carleton, 2012). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı klinik olmayan örnekleme .91 olarak bulunmuş iken klinik örnekleme .92 olarak bulunmuştur. Ölçek ile 27 maddelik orijinal formu arasında yüksek düzeyde ( $r = .96$ ) ilişki bulunmuştur (Carleton, Norton ve ark., 2007).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Düzenlenmiş madde toplam korelasyon katsayısı .42 ile .68 arasında değişmektedir. Yapı geçerliliği için yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda orijinal

formla tutarlı olarak 12 maddenin ileriye dönük kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyutta toplandığı görülmüştür ( $\chi^2 = 147.20$ ,  $sd = 48$ ,  $RMSEA=.073$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $GFI=.94$ ,  $SRMR=.046$ ). Faktör yüklerinin .55 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu ise .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .74, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75 ve engelleyici kaygı alt boyutu için ise .71 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliliği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile başa çıkma esnekliği arasında anlamlı ve negatif yönde ( $r = -.43$ ) ilişki bulunmuş iken eğitim stresi ile anlamlı ve pozitif yönde ( $r = .41$ ) ilişki bulunmuştur. Düzenlenmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür (Sarıçam ve ark., 2014). Mevcut çalışmada kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak saptanmıştır. Ölçek Ek 6'da verilmiştir.

#### 2.2.4. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ)

Yaşanan stresli durumlardaki bilişsel esneklik düzeyini ölçmek amacıyla Gabrys ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert (1:Hiç katılmıyorum, 7:Tamamen katılıyorum) üzerinden puanlanmaktadır. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ile duygular üzerinde bilişsel kontrol olmak üzere iki alt boyutu vardır. Duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu 9 maddeden (2,4,7,8,11,14,15,16,18) oluşmaktadır. Bu alt boyut stresli koşullarda birden ortaya çıkan tekrarlayıcı olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol edebilmeyi ölçmektedir. Bu boyuttan alınan yüksek puanlar stresli durumda iken dikkati tekrarlayıcı olumsuz düşünce ve duygulardan daha kolay bir şekilde uzaklaştırmayı ifade etmektedir. Bir diğer alt boyut olan değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu ise 9 maddeden (1,3,5,6,9,10,12,13,17) oluşmaktadır. Bu alt boyut ise bireyin tepki vermeden önce stresli durumlara farklı bakış açılarıyla bakarak yeniden değerlendirmesi sonucu olumsuz duygu ve düşüncelerini

yönetme ve birden fazla başa çıkma stratejisi oluşturma eğilimini ölçmektedir. Bu boyuttan alınan yüksek puanlar stresli bir durumda birden fazla tepki alternatifi düşünme ile olumsuz duygu ve düşünceleri yönetme becerisinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekte 6 tane ters kodlanan madde mevcut olup 2, 4, 11, 15, 16, 18 maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı duygular üzerinde bilişsel kontrol faktörü için .90, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği faktörü için .89 ve .93 olarak bulunmuştur (Gabrys ve ark., 2018).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Demirtaş (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının .46 ile .69 arasında değiştiği görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .95, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu için .88 ve duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu için .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği için yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda orijinal formla tutarlı olarak 18 maddenin iki alt boyutta toplandığı görülmüştür ( $\chi^2/sd = 2.63$ , NFI = .94, CFI = .96, GFI = .86, AGFI = .82, IFI = .96, SRMR = .07 ve RMSEA = .08). Ölçüt geçerliliği çalışmasında bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile bilişsel esneklik ( $r = .70$ ) ve sürekli umut ( $r = .58$ ) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunurken algılanan stres ( $r = -.53$ ) arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. Uyarlama çalışmasının ikinci ve üçüncü aşamalarında toplam ve alt boyutlar için Cronbach alfa katsayıları .85 ile .91 arasında değişmektedir. Mevcut çalışmada kullanılan Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 7'de verilmiştir.

### 2.2.5. Obsesif-Kompulsif Envanteri-Revize (OKE-R)

Obsesyonların ve kompulsiyonların meydana getirdiği sıkıntıyı değerlendirmek amacıyla orijinal ölçeğin kısaltılmasıyla Foa ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiştir. 18 madde ve 6 alt boyuttan (temizlenme, kontrol, obsesyon, zihinsel etkisizleştirme, sıraya

koyma ve biriktirme) oluşmaktadır. 5'li Likert ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan en düşük toplam puan 0 iken en yüksek toplam puan 72'dir. Yükselen puanlar obsesif kompulsif belirtilerin arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı hem OKB tanısı almış kişilerde ( $\alpha = .83$ ) hem de kaygı bozuklukları tanısı almış kişilerde ( $\alpha = .88$ ) tatmin edici düzeydedir. Madde-toplam korelasyon ranjı .37 ile .65 arasında değişmektedir. Test tekrar test korelasyon katsayısı OKB örnekleme için .82, klinik olmayan örneklem için .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği OKB ve depresyon düzeylerini ölçen çeşitli ölçekler ile değerlendirilmiş olup tatmin edici düzeyde geçerlik ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Yorulmaz ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış olup orijinalindeki 6 alt boyut Türkçe formda da korunmuştur. Yapı geçerliliği için Padua Envanteri – Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (Burns ve ark, 1996) , Obsesif İnanışlar Ölçeği – 44 (OCCWG, 2005) Düşünce Kontrol Ölçeği (Wells ve Davies, 1994), Eysenck Kişilik Anketi – Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Form (Francis ve ark., 1992) ile değerlendirilmiş olup tatmin edici düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik düzeyleri bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .90, temizleme alt boyutu için .84, kontrol ve zihinsel etkisizleştirme alt boyutu için .64, sıraya koyma alt boyutu için .77, obsesyon alt boyutu için .80, biriktirme alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada kullanılan Obsesif-Kompulsif Envanteri-Revize envanterinin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 8'de verilmiştir.

### **2.2.6.Yaygın Kaygı Bozukluğu-7 Testi (YAB-7)**

Yaygın kaygı bozukluğunu değerlendirmek amacıyla Spitzer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiştir. 7 maddelik ölçek 4'lü Likert üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 0-4 puan arasında hafif, 5-9 puan arasında orta, 10-14 puan



arasında yüksek, 15-21 puan arasında ise ciddi kaygı olarak değerlendirilmiştir. Ölçekten 10 ve üzeri puan alanlar için diğer yöntemlerle yaygın kaygı bozukluğunun araştırılması gerekmektedir. Ölçeğin duyarlılığı %89 iken özgüllüğü %82 olarak hesaplanmıştır (Kroenke ve ark., 2007).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Konkan ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Klinik örneklem ile 3 haftalık aralıkla yapılan test tekrar test analizi sonucunda iki ölçüm arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Yapısal geçerliliği için yürütülen temel bileşenler analizi sonucunda açıklanan varyansın %42 olduğu bulunmuş olup maddelerin tek faktör altında toplandığı görülmüştür. YAB-7 ölçeği ile durumluk kaygı ölçeği (Spielberger ve ark., 1970) ( $r = .57, p < .001$ ), süreklilik kaygı ölçeği (Spielberger ve ark., 1970) ( $r = .67, p < .001$ ) ve Beck Depresyon Envanteri (Beck ve Steer, 1987) ( $r = .63, p < .001$ ) anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ölçeğin toplam puan için iç tutarlılığı .85 olarak saptanmıştır. Mevcut çalışmada kullanılan Yaygın Kaygı Bozukluğu-7 Test'inin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 9'da verilmiştir.

### 2.3. İŞLEM

Mevcut araştırma, COVID-19 Pandemisine İlişkin Ruh Sağlığı Çalışmaları: Pandemi İle İlişkili Psikolojik Zorlanmaların Değerlendirilmesi, Mobil Telefon Temelli Uygulamaların ve Web Temelli Psiko-eğitim Paketlerinin Geliştirilmesi adlı TÜBİTAK projesinin bir parçası olarak yürütülmüştür. Bu projede COVID-19 Kaygısı Ölçeği'ni geliştirme, mHealth uygulamalarından olan OKB belirtileri ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma üzerindeki psikolojik iyilik halini arttırmaya dair iki mobil uygulamanın Türkçe'ye kazandırılıp yetişkinler tarafından kullanılması ve pandemi sürecinde gelişen veya tetiklenen psikolojik sorunlara dair kişilerin temel bilgiler edinmesini sağlayan web temelli psikoeğitim paketinin hazırlanması amaçlanmaktadır. Mevcut tez çalışması ise COVID-19

döneminde pozitif bireysel faktörlerin COVID-19 kaygısı ile olan ilişkisinin OKB ve YKB belirtileri kapsamında incelenmesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 kaygısının aracı rolünü incelemek amacıyla oluşturulmuştur. Çalışmaya Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınan izin sonucunda başlanmıştır. Çalışmanın örneklemini çeşitli internet platformlardan (Twitter, Facebook, Instagram gibi) ulaşılan 18-64 yaş arası katılımcılar oluşturmuştur. Çalışma verisini "JotForm.com" üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve önemini anlatıldığı, katılımın gönüllülük esaslı olduğu ve rahatsızlık duyulduğunda çalışmayı bırakabileceği belirtilerek katılım onayının alındığı bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Çalışmaya katılma onayı veren kişilere araştırmanın diğer ölçek ve anketlerine erişim izni verilmiştir. Katılımcıların ölçekleri tamamlamaları yaklaşık 15-20 dakika arasında sürmüştür. Veri toplamaya 26 Ekim 2020'de başlanmış olup 12 Aralık 2020'de sonlandırılmıştır. Bu dönemde günlük hasta ve vefat sayıları artış eğiliminde olup 26 Ekim 2020 tarihinde günlük hasta sayısı 2.198 iken 12 Aralık 2020 tarihinde 5.200 kişiye çıkmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2020) . Bu süreç içerisinde 17 Kasım 2020 tarihinde okulların yıl sonuna kadar uzaktan eğitimle devam edeceği, hafta sonları 10.00 ile 20.00 saatleri arasında sokağa çıkma kısıtlamasının olacağı, restoranların yalnızca paket servis ile hizmet vereceği, AVM ve marketlerin 20.00'de kapanacağı gibi önlemler uygulanmaya konulmuştur.

#### **2.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Analizleri gerçekleştirmek için IBM SPSS programı kullanılmıştır. İlk olarak veriler toplandıktan sonra verilerin girişi kontrol edilmiş ve eksik veya yanlış doldurulmuş veriler, dışlama kriteri dahilinde olan katılımcılar ile uç değerler veriden çıkartılarak temizlenmiştir. Böylece 64 katılımcı analizde dahil edilmemiştir. Verilerin denetlenmesi ve parametrik testlerin istatistiksel geçerliliklerinin kontrol edilmesi amacıyla normal dağılım ve betimsel istatistiksel analizler yapılmıştır. Bağımsız değişkenin (bilişsel kontrol ve

bilişsel esneklik), bağımlı değişkenlerin (obsesif- kompulsif belirtiler ve yaygın kaygı belirtileri) ve aracı değişkenlerin (belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma) birbiri ile olan ilişkilerini analiz etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma üzerinde çeşitli demografik özelliklere göre oluşturulmuş grupların farklılaşp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla Gruplar Arası Tek Yönlü Çok Faktörlü Varyans Analizi (MANOVA) yürütülmüştür. Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin OKB ve YKB ile ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracılık rollerinin araştırılması için bir makro modelleme prosedürü olan PROCESS (Hayes, 2013) kullanılmıştır.

### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın temel amaçları doğrultusunda araştırma sorularına ilişkin istatistiksel analizler yapılmıştır. İlk olarak nihai analizlere geçmeden önce kayıp değerler, normal dağılım özellikleri ve uç değerler incelenmiştir. Bağımlı değişkenlerin parametrik istatistik sayıltılarını karşıladığı görülmüştür. Uç değer analizi sonucunda sürekli değişkenler için Z değeri hesaplanmış olup  $\pm 3.29$ 'u aşan değerlerin bulunduğu 22 katılımcı ve Mahalanobis uzaklığı ile 42 katılımcıya ait veriler veri setinden çıkartılmıştır. Bunun sonucunda 478 katılımcı ile analizlere devam edilmiştir.

Araştırma sorularının test edilmesi için, ilk olarak koruyucu önlem davranışlarının betimleyici analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İkinci olarak çalışmadaki değişkenlerin birbiri ile olan ilişkilerini analiz etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. Bu analizin bulgularına yer verilmiştir. Üçüncü aşamada değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre oluşturulmuş gruplar açısından farklılaşım farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla Gruplar Arası Tek Yönlü Çok Faktörlü Varyans Analizi (MANOVA) yürütülmüştür. Bu analizin bulguları raporlanmıştır. Son olarak ise aracı değişken modelini analiz etmek amacıyla bir makro modelleme prosedürü olan PROCESS (Hayes, 2013) kullanılmış olup analiz bulgularına yer verilmiştir.

#### 3.1. KORUYUCU ÖNLEM DAVRANIŞLARININ BETİMLEYİCİ ANALİZ SONUÇLARI

Katılımcılardan COVID-19 döneminde koruyucu önlem davranışlarına uyup uymadıklarını belirtmeleri istenmiştir. Bu koruyucu önlem davranışlarına uymaları durumunda evet

seçeneğini, uymamaları durumunda hayır seçeneğini işaretlemeleri istenmiştir. Katılımcıların işaretlediği koruyucu önlem davranışlarının sıklığı ve yüzdesi Tablo 2’de verilmiştir. Ek olarak kişilerin koruyucu önlem davranışlarına uyma durumlarına verdikleri cevaplar toplanarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür.

**Tablo 2.** Koruyucu Önlem Davranışları Betimleyici Analiz Sonuçları (N=478)

Koruyucu Davranışlar	f	%
Diğer insanların bulunduğu yerlerde maske takıyorum.		
Evet	476	99.6
Hayır	2	0.4
Umumi alanlarda diğer insanlarla aramda birkaç metre mesafe bırakıyorum.		
Evet	470	98.3
Hayır	8	1.7
Kamu alanlarında bulunduğumda ellerimi sık sık yıkıyorum		
Evet	454	95.0
Hayır	24	5.0
Keyfi olarak gidilebilecek yerlerden uzak duruyorum.		
Evet	414	86.6
Hayır	64	13.4
Çok gerekmedikçe toplu taşıma araçlarını kullanmıyorum.		
Evet	463	96.9
Hayır	15	3.1
Ellerimi yüzüme değdirmemeye çalışıyorum.		
Evet	448	93.7
Hayır	30	6.3
Dışarıdan eve giren her şeyi kullanmadan önce bekletiyorum.		
Evet	274	57.3
Hayır	204	42.7

Not. f: Sıklık

### 3.2. KORELASYON ANALİZİ BULGULARI

Çalışmanın bağımlı değişkenleri ile (Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Yaygın Kaygı Bozukluğu) aracı değişkenler (Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma), bağımsız değişken (Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik) ve koruyucu önlem davranışları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi kullanılarak hesaplanmıştır. Analizler sonucunda çalışmada yer alan ölçümler arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Korelasyon katsayıları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Yaş ile OKB ( $r = -.20, p < .01$ ), YKB ( $r = -.19, p < .01$ ) belirtileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ( $r = -.15, p < .01$ ) düzeyi arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunurken; bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ( $r = .15, p < .01$ ) ve koruyucu önlem davranışları ( $r = .16, p < .01$ ) arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular yaş arttıkça OKB ve YKB belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük azalırken; bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin ve koruyucu önlem davranışlarının arttığına işaret etmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile OKB ( $r = .55, p < .01$ ), YKB ( $r = .59, p < .01$ ) ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma ( $r = .37, p < .01$ ) belirtileri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunurken; bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ( $r = -.39, p < .01$ ) arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma belirtilerinin artma eğilimi gösterdiği ancak bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin ve koruyucu önlem davranışlarının azaldığı görülmüştür.

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi ile OKB ( $r = -.34, p < .01$ ), YKB ( $r = -.50, p < .01$ ) ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma ( $r = -.25, p < .01$ ) belirtileri arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunurken; koruyucu önlem davranışları ( $r = .11, p < .05$ ) arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulara göre, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma belirtilerinin azalma eğilimi gösterdiği ancak koruyucu önlem davranışlarının arttığı görülmüştür.

**Tablo 3.** Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları (N=478)

	1	2	3	4	5	6
1.Yaş						
2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-.15**					
3. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik	.15**	-.39**				
4.Obsesif Kompulsif Bozukluk	-.20**	.55**	-.34**			
5.Yaygın Kaygı Bozukluğu	-.19**	.59**	-.50**	.61**		
6.COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Zorlanma Belirtileri	-.02	.37**	-.25**	.36**	.44**	
7. Koruyucu Önlem Davranışları	.16**	-.03	.11*	.04	-.03	.09

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$

### 3.3. GURUPLAR ARASI TEK YÖNLÜ ÇOK FAKTÖRLÜ VARYANS ANALİZİ (MANOVA) SONUÇLARI

OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü çok faktörlü varyans analizi (MANOVA) kullanılarak hesaplanmıştır. OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bağımlı değişken; cinsiyet ise bağımsız değişken olarak ele alınarak analizler yürütülmüştür. Analizler bağımlı

değişken sayısı doğrultusunda üçe bölünerek Bonferroni düzeltmesi yapıldıktan sonra yorumlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyetin temel etkisi anlamlı olarak bulunmuştur ( $Wilks' \lambda = .94, F(3, 374) = 10.62, p < .001, \eta^2 = .06$ ). Cinsiyetin hangi bağımlı değişkende anlamlı bir etkiye sahip olduğunun belirlenmesi için yapılan varyans analizleri sonuçlarına göre, sadece OKB bağımlı değişkeni üzerinde cinsiyet grupları anlamlı olarak farklılaşmıştır ( $F(1, 476) = 13.51, p < .001, \eta^2 = .03$ ). Kadınların (Ort. = 1.14, SS = .69), erkeklere (Ort. = 1.41, SS = .62) göre OKB belirtilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde OKB belirtileri gösterdiğine işaret etmiştir. YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bağımlı değişkenleri üzerinde cinsiyet grupları anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

COVID-19 nedeniyle yakınını kaybetme durumuna göre oluşturulmuş grupların temel etkisi anlamlı bulunmuştur ( $Wilks' \lambda = .10, F(3, 474) = 3.32, p = .020, \eta^2 = .02$ ). OKB bağımlı değişkeni üzerinde COVID-19 nedeniyle yakınını kaybetme durumuna göre oluşturulmuş gruplar anlamlı olarak farklılaşmıştır ( $F(1, 476) = 7.85, p = .005, \eta^2 = .02$ ). COVID-19 nedeniyle yakınını kaybedenlerin (Ort. = 1.42, SS = .73), kaybetmeyenlere (Ort. = 1.18, SS = .67) göre OKB belirtilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular COVID-19 nedeniyle yakınını kaybedenlerin, kaybetmeyenlere göre daha yüksek düzeyde OKB belirtileri gösterdiğine işaret etmiştir. YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bağımlı değişkenleri üzerinde COVID-19 nedeniyle yakınını kaybetme durumuna göre oluşturulmuş gruplar anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

Kronik fiziksel rahatsızlığın olup olmamasına göre oluşturulmuş grupların temel etkisi anlamlı bulunmuştur ( $Wilks' \lambda = .98, F(3, 474) = 3.27, p = .021, \eta^2 = .02$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarına göre kronik fiziksel rahatsızlığın olup olmamasına göre oluşturulmuş gruplar anlamlı düzeyde birbirinden farklılaşmadığı bulunmuştur.



60 yaş üstü bireyle birlikte yaşama durumuna göre oluşturulmuş grupların temel etkisi anlamlı olarak bulunmamıştır. Ancak karantina sürecinde kişinin evde çocuğu ile birlikte yaşama durumuna göre oluşturulmuş grupların temel etkisi anlamlı bulunmuştur (*Wilks' λ* = .97,  $F(3, 474) = 5.00, p = .002, \eta^2 = .03$ ). OKB bağımlı değişkeni üzerinde karantina sürecinde kişinin evde çocuğu ile birlikte yaşama durumuna göre oluşturulmuş gruplar anlamlı olarak farklılaşmıştır ( $F(1, 476) = 8.24, p = .004, \eta^2 = .02$ ). Karantina sürecinde evde çocuğu ile birlikte yaşayanların (Ort. = 1.08, SS = .64), birlikte yaşamayanlara göre (Ort. = 1.27, SS = .69) OKB belirtilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular karantina sürecinde evde çocuğu ile birlikte yaşayanların, birlikte yaşamayanlara göre daha düşük düzeyde OKB belirtileri gösterdiğine işaret etmiştir. YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bağımlı değişkenleri üzerinde karantina sürecinde kişinin evde çocuğu ile birlikte yaşama durumuna göre oluşturulmuş gruplar anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

Sağlık çalışanı olup olmamaya göre oluşturulmuş grupların temel etkisi anlamlı olarak bulunmuştur (*Wilks' λ* = .95,  $F(3, 474) = 8.15, p < .001, \eta^2 = .05$ ). OKB bağımlı değişkeni üzerinde sağlık çalışanı olup olmamaya göre oluşturulmuş gruplar anlamlı olarak farklılaşmıştır ( $F(1, 476) = 23.23, p < .001, \eta^2 = .05$ ). Sağlık çalışanlarının (Ort. = .90, SS = .65) sağlık çalışanları olmayanlara (Ort. = 1.28, SS = .67) göre OKB belirtilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu sağlık çalışanlarının, sağlık alanında çalışmayanlara göre daha düşük düzeyde OKB belirtileri gösterdiğine işaret etmiştir. YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma bağımlı değişkenleri üzerinde sağlık çalışanı olup olmamaya göre oluşturulmuş gruplar anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

**Tablo 4.** Denekler Arası Tek Yönlü Çok Faktörlü Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları (N = 478)

	Cinsiyet				COVID-19 Nedeniyle Yakınına Kaybetme				Kronik Fiziksel Rahatsızlığın Bulunması			
	Kadın (n = 355)		Erkek (n = 123)		Evet (n = 71)		Hayır (n = 407)		Evet (n = 64)		Hayır (n = 414)	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
OKB	1.14 <sub>a</sub>	.69	1.41 <sub>b</sub>	.62	1.42 <sub>a</sub>	.73	1.18 <sub>b</sub>	.67	1.12	.65	1.23	.69
YKB	1.02	.69	.96	.71	1.16	.73	.98	.68	1.13	.77	.99	.68
COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma	2.68	.81	2.59	.86	2.87	.77	2.62	.83	2.75	.82	2.65	.82

**Tablo 4.** (Devam) Denekler Arası Tek Yönlü Çok Faktörlü Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları (N = 478)

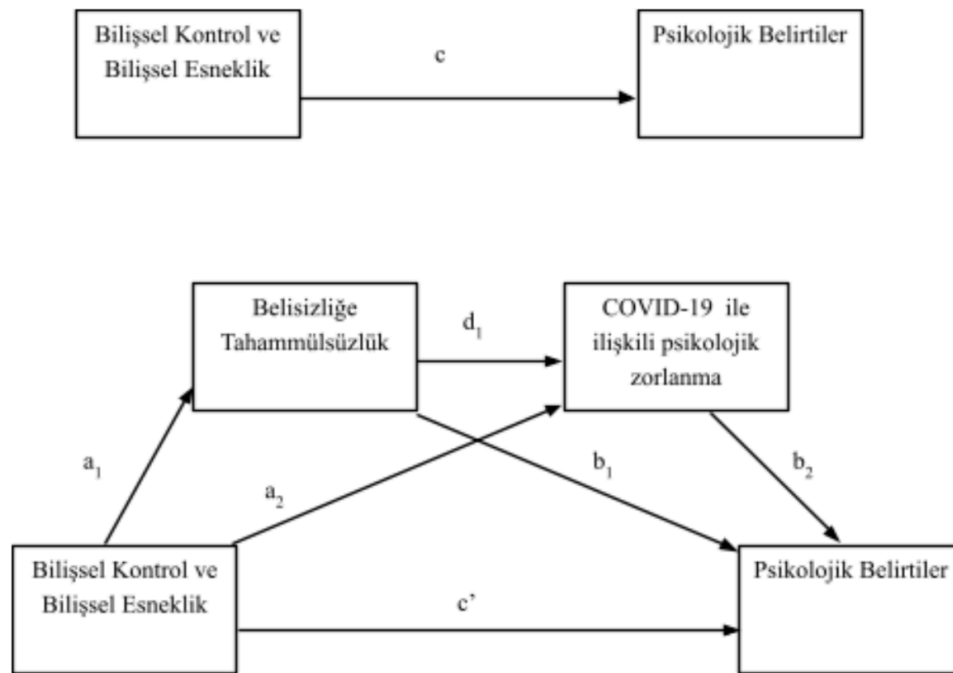
	60 Yaş Üstü Bireyle Birlikte Yaşama		Evde Çocuk ile Birlikte Yaşama				Sağlık Çalışanı Olma					
	Evet (n = 102)		Hayır (n = 376)		Evet (n = 141)		Hayır (n = 337)		Evet (n = 87)		Hayır (n = 391)	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
OKB	1.24	.74	1.21	.67	1.08 <sup>a</sup>	.64	1.27 <sup>b</sup>	.69	.90 <sup>a</sup>	.65	1.28 <sup>b</sup>	.68
YKB	1.01	.75	1.00	.68	.89	.67	1.05	.70	.86	.70	1.04	.69
COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma	2.56	.85	2.69	.81	2.71	.84	2.64	.82	2.59	.82	2.68	.82

### 3.4. BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE OKB VE YKB ARASINDAKİ İLİŞKİDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE COVID-19 İLE İLİŞKİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİNE İLİŞKİN ANALİZ SONUÇLARI

Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin OKB ve YKB ile ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracılık rollerinin araştırılması için Hayes (2013) tarafından geliştirilen Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi yürütülmüştür. Çalışmada yordayıcı değişken bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik; yordanan değişkenler OKB ve YKB belirtileri olmak üzere psikolojik belirtiler; aracı değişkenler ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma olarak belirlenmiştir.

Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi sayesinde birbiriyle ilişkili birden fazla aracı değişken tek seferde analize dahil edilebilmektedir. Mevcut çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük

ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aynı anda analize dahil edilebilmesi için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi yürütülmüştür. Yordayıcı ve yordanan değişkenlerin yanına iki aracı değişken eklenerek Model 6 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Bu modelde değişkenler arasında bir tane doğrudan, üç tane dolaylı etki bulunmaktadır. Mevcut çalışmada kullanılan aracı değişken modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.



**Şekil 1.** *Seri Çoklu Aracılık Modellemesi (Model 6)*

Şekil incelendiğinde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi anlamına gelen  $c'$ , aracı değişkenlerin dolaylı etkilerinin dışarıda tutulduğu etki anlamına gelmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisi  $a_1b_1$ ; COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma aracılığıyla bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler

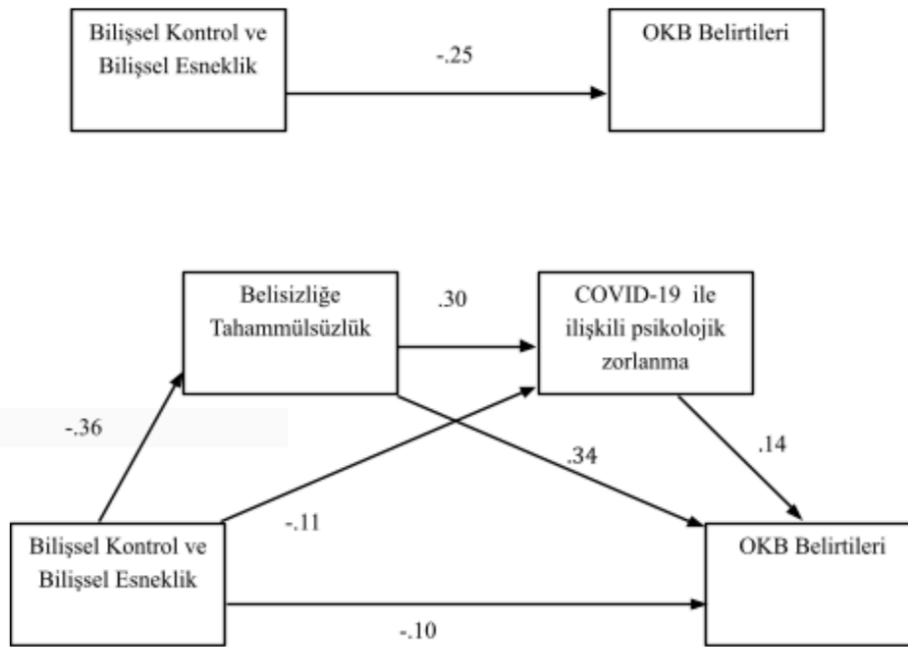
üzerindeki dolaylı etkisi  $a_2b_2$ 'dir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın seri aracılığıyla bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisi  $a_1d_1b_2$ 'dir. Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisi  $c$ , doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamından oluşmaktadır. Mevcut modelde toplam etki elde edilmesi için dolaylı etkiler ve bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ( $c'$ ) toplanarak toplam etki elde edilmektedir ( $c = c' + a_1b_1 + a_2b_2 + a_1d_1b_2$ ).

### **3.4.1. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esnekliğin OKB Belirtileri ile Olan İlişkinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Zorlanma Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi**

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile OKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünü incelemek için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi uygulanmıştır. Yapılan analizde, %95 güven aralığı (Confidence Interval [CI]) ve 1000 bootstrap örnekleme esas alınmıştır. Elde edilen sonuçların anlamlılığı güven aralığının "0" değerini içerip içermemesine göre incelenmiştir.

Yürütülen Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi sonucunda doğrudan etkilerin yer aldığı analiz sonuçları incelendiğinde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük ( $\beta = -.36$ , % 95 BCa GA [-.44, -.28],  $p < .001$ ) ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma ( $\beta = -.11$ , % 95 BCa GA [-.18, -.03],  $p = .009$ ) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Ek olarak ilk aracı değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün ikinci aracı değişken olan COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ( $\beta = .30$ , % 95 BCa GA [.21, .38],  $p < .001$ ). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün OKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ( $\beta = .34$ , % 95 BCa GA

[.28, .40],  $p < .001$ , ). Diğer aracı değişken olan COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın da OKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ( $\beta = .14$ , % 95 BCa GA [.07, .21],  $p < .001$ ).



**Şekil 2.** Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile OKB Belirtileri Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz Modellemesi (Model 6)

Dolaylı etkilere bakıldığında üç dolaylı etkinin mevcut olduğu görülmektedir. İlk dolaylı etki, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla OKB belirtilerini etkilediği yoldur (bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik → belirsizliğe tahammülsüzlük → OKB belirtileri), [ $a_1b_1 = (-0.36) * (0.34) = -0.12$ ]. Bu dolaylı etki anlamlı olarak bulunmuştur (BCa GA [-0.16, -0.09]). Bu bulgular sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik azaldıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığı ve COVID-19

ile ilişkili psikolojik zorlanmadan bağımsız olarak bu durumun OKB belirtilerinde artışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci dolaylı etki ise bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma aracılığıyla OKB belirtilerini etkilediği yoldur (bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik → COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma → OKB belirtileri), [ $a_2b_2 = (-0.11) * (0.14) = -0.02$ ]. Bu dolaylı etki anlamlı olarak bulunmuştur (BCa GA [-0.03, -0.01]). Bu bulgular sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik azaldıkça COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyinin arttığı ve belirsizliğe tahammülsüzlükten bağımsız olarak bu durumun OKB belirtilerinde artışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü dolaylı etki, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma seri aracılığıyla OKB belirtileri üzerindeki dolaylı etkisidir (bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik → belirsizliğe tahammülsüzlük → COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma → OKB belirtileri), [ $a_1d_1b_2 = (-0.36) * (0.30) * (0.14) = -0.02$ ]. Bu dolaylı etki anlamlı olarak bulunmuştur (BCa GA [-0.03, -0.01]). Bu bulgular sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik azaldıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığı, belirsizliğe tahammülsüzlüğü artan bireylerin daha fazla COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma yaşadığı ve daha fazla COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma yaşayan bireylerin bu durumunun OKB belirtilerindeki artış ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz sonuçları incelendiğinde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeninin OKB belirtileri ile olan ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracı rol oynadığı öngörülerek oluşturulan modellemenin anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(3,474)} = 84.68, p < .001, R^2 = 0.35$ ) (Tablo 5).

**Tablo 5.** Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile OKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlik Değerleri

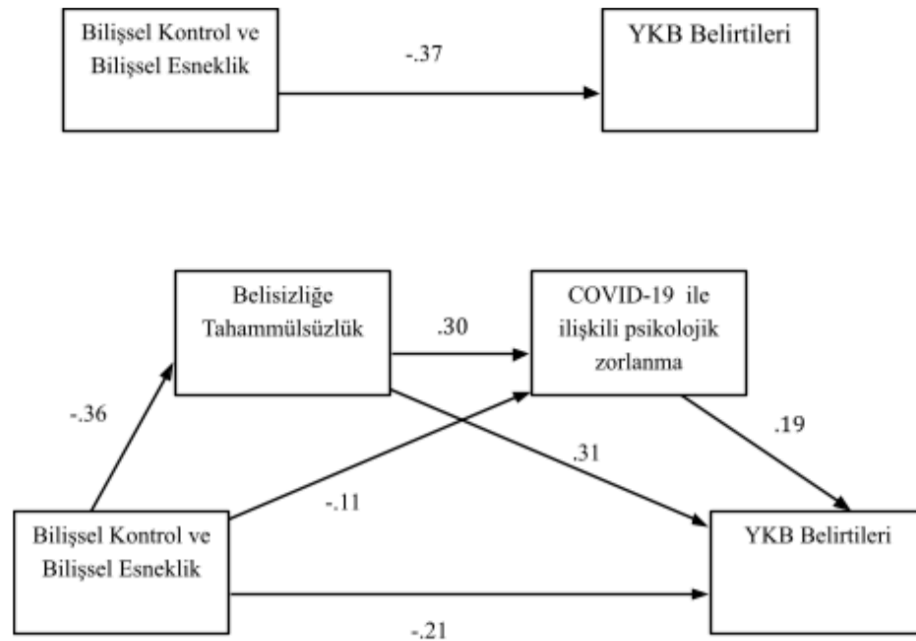
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük (M <sub>1</sub> )			COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Zorlanma (M <sub>2</sub> )			OKB Belirtileri					
	$\beta$	SH	p	$\beta$	SH	p	$\beta$	SH	p			
Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik (X)	a <sub>1</sub>	-.36	.04	.000	a <sub>2</sub>	-.11	.04	.009	c'	-10.	.03	.001
M <sub>1</sub>	-	-	-	-	d <sub>1</sub>	.30	.04	.000	b <sub>1</sub>	.34	.03	.000
M <sub>2</sub>	d <sub>1</sub>	.30	.04	.000	-	-	-	-	b <sub>2</sub>	.14	.03	.000
Sabit Değer	i <sub>m1</sub>	4.45	.18	.000	i <sub>m2</sub>	2.30	.04	.008	i <sub>y</sub>	.33	.20	.105
		$R^2 = 0.15$				$R^2 = 0.15$				$R^2 = 0.35$		
		$F_{(1,476)} = 83.31$				$F_{(2,475)} = 41.63$				$F_{(3,474)} = 84.68$		
		$p < .001$				$p < .001$				$p < .001$		



### 3.4.2. Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esnekliğin YKB Belirtileri ile Olan İlişkinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Zorlanma Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünü incelemek için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi uygulanmıştır. Yapılan analizde, %95 güven aralığı (Confidence Interval [CI]) ve 1000 bootstrap örnekleme esas alınmıştır.

Yürütülen Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi sonucunda doğrudan etkilerin yer aldığı analiz sonuçları incelendiğinde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ( $\beta = -.36$ , % 95 BCa GA [-0.44, -0.28],  $p < .001$ , ) ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma ( $\beta = -.11$ , % 95 BCa GA [-0.18, -0.03],  $p = .009$ ) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Ek olarak ilk aracı değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün ikinci aracı değişken olan COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ( $\beta = .30$ , % 95 BCa GA [0.21, 0.38],  $p < .001$ ). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ( $\beta = .31$ , % 95 BCa GA [0.25, 0.37],  $p < .001$ ). Diğer aracı değişken olan COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın da YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ( $\beta = .19$ , % 95 BCa GA [0.13, 0.25],  $p < .001$ ).



**Şekil 3.** Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile YKB Belirtileri Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz Modellemesi (Model 6)

Dolaylı etkilere bakıldığında üç dolaylı etkinin mevcut olduğu görülmektedir. İlk dolaylı etki, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla YKB belirtilerini etkilediği yoldur (bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik → belirsizliğe tahammülsüzlük → YKB belirtileri),  $[a_1b_1 = (-0.36) * (0.31) = -0.11]$ . Bu dolaylı etki anlamlı olarak bulunmuştur (BCa GA  $[-0.15, -0.08]$ ). Bu bulgular sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik azaldıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığı ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmadan bağımsız olarak bu durumun YKB belirtilerinde artışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci dolaylı etki ise bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma aracılığıyla YKB belirtilerini etkilediği yoldur (bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik → COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma → YKB belirtileri),  $[a_2b_2 = (-0.11) * (0.19) = -0.02]$ . Bu dolaylı etki anlamlı

olarak bulunmuştur (BCa GA [-0.04, -0.01]). Bu bulgular sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik azaldıkça COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyinin arttığı ve belirsizliğe tahammülsüzlükten bağımsız olarak bu durumun YKB belirtilerinde artışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü dolaylı etki, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma seri aracılığıyla YKB belirtileri üzerindeki dolaylı etkisidir (bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik → belirsizliğe tahammülsüzlük → COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma → YKB belirtileri),  $[a_1d_1b_2 = (-0.36) * (0.30) * (0.19) = -0.02]$ . Bu dolaylı etki anlamlı olarak bulunmuştur (BCa GA [-0.03, -0.01]). Bu bulgular sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik azaldıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığı, belirsizliğe tahammülsüzlüğü artan bireylerin daha fazla COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma yaşadığı ve daha fazla COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma yaşayan bireylerin bu durumunun YKB belirtilerindeki artış ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz sonuçları incelendiğinde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeninin YKB belirtileri ile olan ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracı rol oynadığı öngörülerek oluşturulan modellemenin anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(3,474)} = 146,49$   $p < .001$ ,  $R^2 = 0.48$ ) (Tablo 6).

**Tablo 6.** Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlik Değer

	Belirsizliğe Tahammülsüzlük (M <sub>1</sub> )			COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Zorlanma (M <sub>2</sub> )			YKB Belirtileri					
	$\beta$	<i>SH</i>	<i>p</i>	$\beta$	<i>SH</i>	<i>p</i>	$\beta$	<i>SH</i>	<i>p</i>			
Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik (X)	a <sub>1</sub>	-.36	.04	.000	a <sub>2</sub>	-.11	.04	.009	c'	-.37	.03	.000
M <sub>1</sub>	-	-	-	d <sub>1</sub>	.30	.04	.000	b <sub>1</sub>	.31	.03	.000	
M <sub>2</sub>	d <sub>1</sub>	.30	.04	.000	-	-	-	b <sub>2</sub>	.19	.03	.000	
Sabit Değer	i <sub>m1</sub>	4.45	.18	.000	i <sub>m2</sub>	2.29	.26	.000	i <sub>y</sub>	.63	.03	.000
		$R^2 = 0.15$				$R^2 = 0.15$				$R^2 = 0.48$		
		$F_{(1,476)} = 83.31$				$F_{(2,475)} = 41.63$				$F_{(3,474)} = 146.49$		
		$p < .001$				$p < .001$				$p < .001$		

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırma COVID-19 döneminde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu bölümde değişkenlerin birbiri ile olan ilişkileri hem çalışmanın hipotezleri hem de alanyazın ışığında incelenecek olup araştırmanın sonuçları değerlendirilecektir. Ardından araştırmanın kısıtlılıkları belirtilerek ileride yapılacak çalışmalara dair öneriler verilecek ve koruyucu ruh sağlığı kapsamında klinik doğurguları ele alınacaktır.

#### 4.1. COVID-19 İLE İLGİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA İLE İLİŞKİLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN TARTIŞILMASI

COVID-19 döneminde OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın cinsiyet, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetme, kronik fiziksel rahatsızlığın olup olmaması, 60 yaş üstü bireyle ve çocukla birlikte yaşama ve sağlık çalışanı olup olmamaya göre oluşturulmuş grupların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü çok faktörlü varyans analizi (MANOVA) kullanılarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeninin OKB üzerinde anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuş olup erkeklerde OKB belirtilerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Mevcut bulgu alanyazındaki cinsiyet bulguları ile uyuşmamaktadır (Jacobi ve ark., 2004; Rasmussen ve Eisen, 1992). COVID-19 döneminde yapılan bir çalışmada cinsiyetin OKB belirtileri üzerinde anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür (Davide ve ark., 2020). Diğer psikolojik belirtiler açısından ise pandemi döneminde yapılan çalışmalarda kaygı düzeyi açısından kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde belirti bildirdikleri saptanmıştır

(Wang, Di ve ark., 2020). Bu çalışma bulgusunun aksine pandemi döneminde cinsiyetin COVID-19 korkusu (Duman, 2020), kaygı, depresyon ve alkol kötüye kullanımı (Ahmed ve ark., 2020) açısından farklılaşmadığını gösteren çalışma bulguları da mevcuttur. Bu açılardan hem mevcut çalışmada görülen sonuç hem de alanyazındaki farklılaşan çalışma bulguları nedeniyle cinsiyetin OKB belirtileri üzerinde anlamlı olarak farklılaştığına dair tutarlı bir sonuca ulaşılammıştır. Verilerin toplandığı dönemde belli saatler arasında sokağa çıkma kısıtlamasının olması sebebiyle erkeklerin genel ihtiyaçları karşılamak için daha fazla dışarıda bulunmasının olası olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bu dönemde okulların uzaktan eğitim ile devam etmesi sebebiyle bazı kurumlarda annelere uzaktan çalışma hakkı tanındığı bilinmektedir. Uzaktan çalışan kadınların daha az bulaş riski bulunan yerlerde bulunması olasıdır. Bu dönem özelinde erkeklerin bulaş riski olan alanlarda daha çok bulunma ihtimali sonucunda OKB semptomlarının kadınlara göre daha fazla tetiklenmiş olabileceği düşünülmektedir.

COVID-19 nedeniyle yakınını kaybedip kaybetmemenin OKB belirtileri üzerinde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yakınını COVID-19 nedeniyle kaybeden kişilerin, OKB belirtilerinin kaybetmeyen kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yakınını COVID-19 nedeniyle kaybeden kişilerin pandeminin etkilerini daha olumsuz olarak algılamaları olasıdır. Yapılan bir çalışmada COVID-19 salgınında olumsuz yaşantıların oluşacağına dair beklenti arttıkça OKB semptomlarının tetikleneceği ve özellikle temizleme ve istifleme davranışlarının artacağı ileri sürülmüştür (Seçer ve Ulaş, 2020). Öte yandan alanyazında COVID-19 nedeniyle yakınını kaybeden kişilerin klinik düzeyde YKB, depresyon ve uzamış yas bildirdiği bulunmuştur (Breen ve ark, 2021). Bir başka çalışmanın bulgularına göre COVID-19 nedeniyle yakınını kaybeden kişilerin başka bir sebeple yakınını kaybeden kişilere göre daha şiddetli akut yas tepkileri bildirdiği görülmüştür (Eisma ve ark., 2021). Ancak alanyazında COVID-19 sebebiyle yakınını kaybetme

durumunda OKB belirtileri ile ilgili bir çalışmaya ulaşamamıştır. Bu açıdan mevcut çalışmanın bu bulgusunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

COVID-19 döneminde kişinin çocuğuyla birlikte yaşayıp yaşamamasının OKB belirtileri üzerinde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Evde çocuğu ile birlikte yaşayan kişilerin yaşamayan kişilere göre daha düşük düzeyde OKB belirtileri bildirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada pandemi sürecinde anne ve babaların çocuklarıyla birlikte oynadıkları oyun sayısının arttığı görülmüş olup ebeveyn ve çocukları arasındaki işbirlikçi etkileşimin arttığı bulunmuştur (Mart ve Kesicioğlu, 2020). Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada ise katılımcıların COVID-19 dönemini aile ve çocuklarıyla verimli birliktelik oluşturmak için bir fırsat olarak algıladığı görülmüştür (Kurt Demirbaş ve Sevgili Koçak, 2020). Mevcut çalışmanın bu bulgusu alanyazındaki bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde kişilerin çocukları ile birlikte zaman geçirmesi pandemi sürecinde ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak düşünülmektedir. Ancak Birleşik Krallık'ta yapılan bir çalışma ile mevcut bulgu tutarlılık göstermemektedir. Bu çalışmaya göre kişinin evde çocuğu ile birlikte yaşamasının pandemi ile ilişkili kaygıyı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Shevlin ve ark., 2020).

Mevcut çalışmada COVID-19 döneminde sağlık çalışanı olup olmamanın OKB belirtileri üzerinde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Sağlık çalışanı olan kişilerin olmayan kişilere göre daha düşük OKB belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Alanyazında ise COVID-19 döneminde sağlık çalışanlarının psikopatoloji bulguları hakkında tutarsız sonuçlar mevcuttur. Bazı çalışmalarda sağlık çalışanları daha yüksek düzeyde kaygı, depresyon, travma sonrası stres belirtileri ve uykusuzluk sorunları bildirirken (Hacimusalar ve ark., 2020; Sakaoğlu ve ark., 2020) bazı çalışmalarda ise sağlık çalışanları ile sağlık sektörü dışında çalışan kişilerin psikopatoloji belirtileri açısından farklılaşmadığı ve pandemiden benzer düzeyde etkilendiği görülmüştür (Ceri ve Çiçek, 2021; Pappa ve ark.,

2020). Ülkemizde yapılan bir çalışmada sağlık çalışanlarının yaptıkları iş sebebiyle takdir edilmelerinin motivasyonu arttıran bir faktör olduğu bulunmuştur (Karakaya ve Alper Ay, 2007). Bu bilgiden hareketle sağlık çalışanlarının pandemi sürecinde fedakâr bir şekilde çalışıyor olmalarının takdir edilmesi koruyucu bir faktör olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda sağlık çalışanlarının çalışma saatleri boyunca koruyucu ekipmanlar (önlük, eldiven, maske, vb.) ile çalışması, virüsün doğası ve tedavisi hakkında daha çok bilgiye sahip olması, medyada yer alan sahte haberlere daha az inanması bu bulgunun olası bir açıklaması olarak düşünülmektedir. Ek olarak COVID-19 döneminde yapılan bir çalışmaya göre yüksek gelir düzeyi ve finansal istikrarın kaygı için koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur (Fernández ve ark., 2020). Bu açıdan pandemi döneminde sağlık çalışanlarının finansal istikrarının sağlanmasının da koruyucu bir faktör olarak ele alınabileceği düşünülmektedir.

#### **4.2. OKB BELİRTİLERİ, YKB BELİRTİLERİ, BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, COVID-19 İLE İLİŞKİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi sonucunda yaşın artması ile birlikte OKB belirtilerinin görülme oranında azalma eğilimi olduğu (Rasmussen ve Eisen, 1992) alanyazın ile tutarlı olarak bulunmuştur. Alanyazında OKB'nin genellikle 10 yaşından önce veya erken yetişkinlik döneminde başladığı görülmüştür (Abramowitz ve ark., 2009; Rosario-Campos, 2001). Bu açıdan mevcut araştırmada 18-64 yaş arası katılımcılardan daha küçük yaştaki katılımcıların daha yüksek düzeyde OKB belirtileri göstermesi alanyazın ile uyumludur. Benzer bir sonuç YKB ile yaş arasındaki ilişkide de görülmüştür. Yaşın artması ile birlikte YKB belirtilerinde azalma eğilimi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu alanyazında YKB'nin erken yaş başlangıçlı bir bozukluk olması



(Ünsalver ve Balcıoğlu, 2006) ile tutarlı olsa da orta yaş ve yaşlılık döneminde daha sık görüldüğü (Carter ve ark., 2001; Wittchen, 2002) bilgisi ile tutarlı olmamaktadır. Ancak COVID-19 döneminde yapılan çeşitli çalışmalara göre mevcut çalışma ile tutarlı olarak genç bireyler yaşlı bireylere göre daha yüksek düzeyde kaygı belirtileri bildirmiştir (Bendau ve ark., 2021; Hyland ve ark., 2020). Genç yaş grubunun daha yoğun kaygı belirtileri göstermesinin olası bir açıklaması olarak pandemi sürecindeki ekonomik ve finansal belirsizlikler ileri sürülmüştür (Kazmi ve ark., 2020). Aynı zamanda genç yaş grubunun artan ekran maruziyeti sonucunda pandemi ve diğer konularla ilgili haberlere yoğun olarak maruz kalması sebebiyle kaygı düzeylerinin arttığı görülmüştür (Arafa ve ark., 2020). Ek olarak pandemi dönemi özelinde çeşitli psikolojik zorlanmalar açısından yaş bir risk faktörü olarak belirlenmiştir. Alanyazında COVID-19 döneminde 20'li ve 30'lu yaşlarda olmanın çeşitli psikolojik belirtiler ve zorluklar açısından risk faktörü olduğu görülmüştür (Ahmed ve ark., 2020; Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Hove ve ark., 2020).

Mevcut çalışmada yaş ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın yeni bir kavram olması nedeniyle alanyazında bu kavrama dair herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak ilişkili kavramlar olduğu düşünülen COVID-19 kaygısı, COVID-19 stresi ve COVID-19 korkusu ile ilgili çalışmalara bakıldığında bu kavramların yaş ile olan ilişkisine dair farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan çeşitli çalışmalarda yaş ile COVID-19 kaygısı (Lee, 2020) ve COVID-19 stres düzeyi (Taylor ve ark., 2020) arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmüştür. Ancak yaş ile COVID-19 korkusu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır (Ahorsu ve ark., 2020).

Mevcut çalışmada yaş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle yaş arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azaldığı görülmüştür. Bu konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde

benzer bulgular bulunmuş olup farklı kültürlerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (Bavolar ve ark., 2021; Nuevo ve ark., 2009; Reizer ve ark., 2021; Pak ve ark., 2021). Aynı zamanda bu bulgu yaşlanma ve endişe arasındaki ilişki ile de bağlantılı görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişenin hem etiyolojisinde hem de sürdürücü faktörlerinde önemli rol oynadığı düşünüldüğünde (Freeston ve ark., 1994; Jong-Meyer ve ark., 2009) yaş ile endişe düzeyi arasındaki çalışmaların dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu açıdan yaş arttıkça endişenin düşük düzeyde olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar vardır (Brenes, 2006; Powers ve ark., 1992). Özellikle de Powers ve arkadaşlarının (1992) yaptığı çalışmada mali durum ve sosyal olaylar hakkında gençlerin daha fazla endişe bildirdiği görülmüştür. COVID-19 dönemi göz önüne alındığında ise ekonomik ve sosyal süreçler hakkında belirsizliğin yoğun olarak algılanmasının bu yaş grubu üzerinde etkili olduğu ve dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Aynı zamanda genç yaş grubunda COVID-19'a dair kaygının daha yüksek olduğu görülmüştür (Lee, 2020). Genç yaş grubunun eğitim sürecinde olduğu göz önüne alındığında uzaktan eğitim gibi yeni bir eğitim yaklaşımının oluşmasının belirsizlik durumunu tetiklemiş olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın bir diğer bulgusuna göre bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin yaş ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgu alanyazındaki çeşitli çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyi araştırılmış olup yaş ile kontrol boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Üzümcü ve Müezzın, 2018). Eğitim süreçleri açısından ise belirsizliğe tahammülsüzlükte tartışılan durumun benzer bir şekilde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik için de geçerli olacağı düşünülmektedir. Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça uzaktan eğitim hakkındaki memnuniyetinin arttığı bulunmuştur (Özkılıççı ve Uysal Cantürk, 2020).

Çalışmanın bir başka bulgusuna göre yaş ile koruyucu önlem davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. SARS salgını sırasında yapılan bir çalışmada da benzer bir bulguya ulaşıp yaş ile el yıkama, hapşırırken ağız kapatma gibi koruyucu önlem davranışlarına uyma arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Leung, 2003). Benzer şekilde COVID-19 döneminde yapılan çalışmalara göre yaş arttıkça el yıkama, fiziksel mesafe gibi koruyucu önlem davranışlarına uyumun arttığı görülmüştür (Bavolar ve ark., 2021; Solomou ve Constantinidou, 2020). Bu açıardan mevcut bulgu alanyazın ile uyumlu olup bu bulguda yaş ilerledikçe koruyucu önlem davranışlarına uyumun artmasının COVID-19 ile ilgili risk faktörlerinin arttığı bilgisi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ancak COVID-19 döneminde koruyucu önlem davranışlarına uyma ile demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada evli olmak ile koruyucu önlem davranışları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuş iken yaş ile anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır (Mersha ve ark., 2021).

Mevcut çalışmada OKB ile YKB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu alanyazın ile tutarlıdır (Ezerbolat Özateş ve ark., 2018; Carter ve ark., 2001; Klingler, 2014; Tamam ve ark., 2003). Eş tanı oranı yüksek olan bu iki bozukluğun (Klingler, 2014) tedavisinde benzer yöntemler önerilmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2011; Rosa-Alcázar ve ark., 2019; Tolin ve ark., 2003).

COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma alanyazına yeni kazandırılmış bir kavram olduğu için mevcut çalışmanın bu kavram üzerindeki bulgularının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Pandemi sürecinin mevcut ruh sağlığı sorunlarını arttırmasına dair tehlikesinin yanı sıra COVID-19'a bağlı yeni ruh sağlığı tehditleri oluşturduğu ileri sürülmektedir (Taylor ve ark., 2020). Bu açıdan da COVID-19'a bağlı yeni durumların anlaşılmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmada COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyinin OKB ve YKB ile olan ilişkisinde pozitif yönde anlamlı

düzyeyde bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu ile uyumlu bir şekilde alanyazındaki çeşitli çalışmalarda COVID-19 korkusu ile depresyon, kaygı ve stres ilişkili bulunmuştur (Harper ve ark., 2020; Satıcı, Gocet-Tekin ve ark., 2020). COVID-19 kaygısının yüksek seviyelerdeki hali korona fobi olarak adlandırılmaktadır. Yapılan bir çalışmada korona fobi ile YKB, depresyon ve intihar düşünceleri ilişkili bulunmuştur (Lee ve ark., 2020). Alanyazına yeni kazandırılan bir kavram olan COVID-19 Stres Sendromu ise tek başına bir bozukluk olarak ele alınsa da YKB, OKB, hastalık anksiyetesi ve TSSB gibi diğer bozuklukların bir parçası olabilmekte ve bu bozukluklar ile yüksek oranda ilişki göstermektedir (Taylor ve ark., 2020). Özellikle de COVID-19 stres sendromu YKB ve OKB ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Khosravani ve ark., 2020). Ek olarak COVID-19 korkusu ile depresyon, kaygı bozuklukları ve hastalığa karşı hassasiyet ile ilişkili olan bulaşıcılık ve mikroptan kaçınma durumu pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Ahorsu ve ark., 2020). Bu çalışmalar birlikte ele alındığında mevcut çalışmanın bulgusu ile tutarlı olarak değerlendirilmektedir.

Mevcut çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Alanyazında bilişsel kontrol ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye bakıldığında bilişsel kontrolün belirsizliği azaltmak için bir temel teşkil ettiği öne sürülmüş olup (Mackie ve ark., 2013) belirsizlik durumu bilişsel kontrol süreçlerini aktive eden bir durum olarak ele alınmaktadır (Mushtaq ve ark., 2011). Belirsizlik söz konusu olduğunda bilişsel kontrol ile hangi bilgilerin farkındalık alanına geleceği karar verilip belirsizliğin giderilebileceği ileri sürülmüştür (Mackie ve ark., 2013). Ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin değişen ve dolayısıyla belirsizleşen durumlarda korku ve kaygı hissetmesi olasıdır (Fergus, 2013). Öte yandan bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin sürekli değişen durum ve ortamlara uyum sağlama yeteneği yüksek olarak bulunmuştur (Dajani ve Uddin, 2015; Gabrys ve ark., 2018; Ionescu, 2012; Rolls, 2000). Bu iki bilgi

birlikte ele alındığında iki kavram arasında negatif yönde ilişki olması beklendik bir durum olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin bilişsel esneklik düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Güvenç, 2019; Öztürk, 2013).

Mevcut çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu alanyazında çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Dugas ve ark.,1997; Dugas ve ark., 2004; Ladouceur ve ark., 2000; Rosen ve ark., 2013). YKB açısından bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı üzerinde belirleyici ve sürdürücü bir faktör olduğu görülmüştür (Freeston ve ark., 1994; Jong-Meyer ve ark., 2009). Hem YKB tanısı alan klinik örnekleme (Dugas ve Ladouceur, 2000) hem de klinik olmayan örnekleme (Buhr ve Dugas, 2006; Holaway ve ark., 2006) belirsizliğe tahammülsüzlük ile YKB arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Endişe verici durumları düşünmenin olumsuz deneyimleri önleyeceğine dair inanç (McEvoy ve Mahoney, 2012; Jong-Meyer ve ark., 2009), endişe duymanın belirsizliği azaltmanın bir yolu olarak değerlendirilmesi (Dugas ve ark., 2004) ve hem kaygı bozukluklarının hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceğe dair olumsuz atıflarla ilişkili olması (Grenier ve ark., 2005) bu bulgunun olası açıklamaları olarak ele alınabilir.

Mevcut çalışmanın bir diğer bulgusu olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin OKB ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki çeşitli çalışmalarla uyumluluk göstermekte olup (Dugas ve ark., 1998; Tolin ve ark., 2003; Steketee ve ark.,1998) OKB tanısı almış kişilerin kesinlik içeren durumlara ihtiyaç duyduğu bilgisi ile uyumludur (Makhlouf-Norris ve Norris, 1973). Bu bulgunun bir açıklaması olarak OKB’de görülen tekrarlı davranışlar ele alınmaktadır. OKB belirtileri gösteren kişilerin çeşitli durumlara dair patolojik şüpheyi (Tolin ve ark., 2003) azaltmak

için tekrarlayıcı davranışlar ve kontrol davranışları yaptığı bilinmektedir (Carr, 1974; Rasmussen ve Eisen, 1992). OKB tanısı alan kişilerde yaygın olarak görülen tekrar etme ve kontrol etme kompulsif davranışları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yüksek oranda ilişki bulunmuştur (Steketee ve ark., 1998). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye dönük kaygı alt boyutu gelecekteki olumsuz olayların gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine dair güvence arayışı ile ilişkili iken engelleyici kaygı alt boyutu aşırı kontrol davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir (Jacoby ve ark., 2013). OKB ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye dair bir başka açıklama olarak hafızadaki zorluklar ele alınmaktadır. Düşük hafıza güveninin belirsizliği arttırarak kompulsif davranışlara yol açabileceği ileri sürülmüştür (Tolin ve ark., 2001; Woods ve ark., 2002).

Mevcut çalışmada COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin arttığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkeni ile ilişkili olabilecek birçok kavram ile yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. COVID-19 korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur (Bakioğlu ve ark., 2020; Duman, 2020; Karataş ve Tagay, 2021; Satıcı, Sarıcalı ve ark., 2020). Benzer bir bulgu COVID-19 stres sendromu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da görülmüş olup COVID-19 stres sendromu arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük artmıştır (Paluszek ve ark., 2021). Bu bulgular pandemi döneminin doğası gereği belirsizlik içermesi ile birlikte değerlendirildiğinde daha anlaşılır olmaktadır. Sürecin nasıl ilerleyeceğine dair kesin ve net bir bilginin olmaması ve koronavirüsün hakkında henüz yeteri kadar bilimsel araştırmanın yapılmadığı bir virüs türü olması gibi çeşitli gerekçeler nedeniyle belirsizlik durumu artmaktadır. Dolayısıyla da belirsizliğin doğurduğu pandemiye ilişkin sıkıntı, kaygı, korku gibi durumların artması beklendik bir durum olarak düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik azaldıkça OKB ve YKB belirtileri ile COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyinin arttığı bulunmuştur. Bu bulgu alanyazındaki çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir (Liao ve ark., 2019; Park ve Moghaddam, 2017). Bilişsel kontrol ile hedefle ilgili olmayan düşünceler engellenirken sadece ilgili bilgilere odaklanma sağlanmaktadır (Morton ve ark., 2011). YKB’de ise odaklanma güçlükleri ve istenmeyen düşünceleri uzaklaştırmakta zorluklar söz konusu olmaktadır (Hallion ve ark., 2017). Özellikle olumsuz bilgi üzerinde patolojik endişe ile bilişsel kontrol arasında bir negatif yönde bir ilişki mevcuttur (Beckwe ve ark., 2013; Brown, 2009; Hirsch ve Mathews, 2012; Liao ve ark., 2019). Öte yandan bilişsel esneklik süreçleri ile değişim durumlarına verilen yanıtlarda stratejiler arası geçiş ve değişiklik yapmak mümkün olmaktadır (Deák, 2003; Moore ve Malinowski, 2009; Stemme ve ark., 2007). Ancak yoğun kaygı yaşayan kişilerin çalışma belleğindeki temsiller arasında geçiş yapmakta, bu temsilleri güncellemekte ve daha önce işe yarayan bir stratejiden başka bir stratejiye geçmekte zorluk yaşadığı bilinmektedir (Beckwe ve ark., 2013; Channon, 1996; Lyche ve ark., 2010). Yakın zamanda ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin durumluk kaygısını yordadığı bulunmuştur (Demirtaş, 2021).

Mevcut çalışmada ulaşılan bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça OKB belirtilerinin arttığına dair bulguya benzer bulgular alanyazındaki çeşitli çalışmalarda da görülmüştür (Abramovitch ve ark., 2013; Chamberlain ve ark., 2006; Grisham ve Williams, 2009; Kuelz ve ark., 2004). OKB tanısı alan kişilerin dikkat odağını bir başka uyarana kaydırma, yanıt engelleme gibi bilişsel esneklik görevlerinde (Chamberlain ve ark., 2005) ve akıllarına gelen istemsiz düşünceleri engelleme gibi bilişsel kontrol görevlerinde zorlandığı bilinmektedir (Grisham ve Williams, 2009). Bilişsel esnekliğin klinik örneklem ile kontrol grubunu ayıran önemli bir değişken olduğu görülmüştür (Francazio ve Flessner, 2015). Ancak bu değişkenin OKB belirti şiddeti üzerinde alanyazında tutarsız bulgular mevcuttur. Alanyazındaki bir çalışmada düşük düzeydeki bilişsel esneklik düzeyi ile OKB

belirtilerinin şiddeti arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuşken (Chamberlain ve ark., 2006) bir başka çalışmada bilişsel esnekliğin OKB belirtilerinin şiddetini yordamadığı saptanmıştır (Francazio ve Flessner, 2015).

Pandemi süreci içerisinde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeninin bu dönem özelinde stres yaratan ve sürekli değişen koşullar bakımından kişinin nasıl etkileneceğini ve bu zorluklarla nasıl başa çıkacağını etkileyen önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Mevcut çalışmada ise COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyi arttıkça bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Alanyazında ise COVID-19 döneminde yapılan bir çalışmada COVID-19'a bağlı stres düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı görülmüştür (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Benzer bir bulgu başka bir çalışmada da görülmüş olup bilişsel esneklik düzeyi arttıkça COVID-19'a bağlı stres düzeyinin azaldığı görülmüştür (Sadler ve ark., 2021). Bu açıdan bilişsel esneklik süreçlerinin COVID-19 salgınında önleme ve müdahale çalışmaları için önemli olduğu görülmektedir (Kroska ve ark., 2020). Öte yandan pandemi sürecinde bilişsel kontrol ile ilgili yapılan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu açıdan mevcut çalışmanın bu bulgusunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça kişilerin koruyucu önlem davranışlarını daha sık yerine getirdiği görülmüştür. Bu bulguyla uyumlu bir şekilde kişilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mevcut koşulları yeniden değerlendirip koruyucu önlem davranışlarına (örneğin, maske takma, el yıkama vb.) uygun şekilde davranacakları ileri sürülmüştür (Kalia ve ark., 2020). Aynı şekilde bir başka çalışmada daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişilerin sosyal mesafe kurallarına daha çok uyum sağladığı görülmüştür (Seiter ve Timothy, 2020). Öte yandan Birleşmiş Milletler'de yapılan bir çalışmada kişilerin karantina tükenmişliği arttıkça koruyucu önlem davranışlarına daha az



uyduğu bulunmuştur (Zhao ve ark., 2020). Karantina tükenmişliği arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı görülmüş olup bilişsel esneklik seviyesi daha düşük kişilerin daha çok karantina tükenmişliği bildirip daha az koruyucu önlem davranışlarına uyduğu görülmüştür (Seiter ve Timothy, 2020).

#### **4.3. BİLİŞSEL KONTROL VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DEĞİŞKENİNİN OKB VE YKB BELİRTİLERİ İLE OLAN İLİŞKİSİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE COVID-19 İLE İLİŞKİLİ PSİKOLOJİK ZORLANMA DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLÜNE DAİR BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

COVID-19 döneminde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünü incelemek için Process analizinde (Hayes, 2007) Model 6 kullanılmıştır. Bu araştırma modeli incelendiğinde yürütülen Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Aradaki ilişkilere bakıldığında katılımcıların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin OKB ve YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Bu etkiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin eklenmesiyle düşmekte ancak anlamlılığını kaybetmemektedir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin söz konusu ilişkide aracılık etkileri olduğu ileri sürülebilir. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenleri ile oluşturulan model OKB belirtilerindeki varyansın %35'ini ve YKB belirtilerindeki varyansın ise %48'ini açıklamıştır.

Dolaylı etkilere bakıldığında bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla OKB belirtilerini etkilediği yol istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Diğer bir deyişle bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça bireylerin daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük bildirdikleri, belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasının ise OKB belirtileri sergilemeye daha yatkın hale getirdiği görülmüştür. Çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak alanyazında hem bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin (Chamberlain ve ark., 2005; Chamberlain ve ark., 2006; Dağ ve Gülüm, 2013; Grisham ve Williams, 2009; Kuelz ve ark., 2004) hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Sarawgi ve ark., 2013; Steketee ve ark., 1998; Tolin ve ark., 2003) OKB belirtileri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. OKB belirtileri gösteren kişilerde bilişsel kontrolün sağladığı istemsiz düşünceleri bastırma ve nötralize etmeye dair zorluklar söz konusu olup (Grisham ve Williams, 2009) kişilerin takıntılı düşüncelerden uzaklaşmak için dikkati başka bir yöne çevirmekte başarısız oldukları ileri sürülmektedir (Rachman, 1997; Salkovskis, 1985). Bilişsel esneklik açısından ise OKB belirtileri gösteren kişilerin kontrol grubuna göre bilişsel esnekliğin sağladığı dikkat odağını kaydırma görevlerinde zorluklar yaşadığı bilinmektedir (Altınöz ve ark., 2019; Chamberlain ve ark., 2005; Francazio ve Flessner, 2015). Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından incelendiğinde ise OKB belirtileri gösteren kişilerin kesinlik arayışı içinde oldukları (Makhlouf-Norris ve Norris, 1973) ve yeterince ellerini yıkayıp yıkamadıkları, önemli bir nesneyi kaybedip kaybetmedikleri veya ocağın altını kapatıp kapatmadıkları gibi çeşitli durumlarda belirsizlik yaşayıp şüphe duydukları bilinmektedir (Tolin ve ark., 2003). Şüpheli durumlarda ise belirsizliği rahatsız edici olarak algılayıp kesinliği sağlamak için daha fazla tekrarlayıcı ve kontrol edici davranışlarda buldukları raporlanmıştır (Carr, 1974; Rasmussen ve Eisen, 1992; Tolin ve ark., 2003). Benzer bir bulgu Holaway ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında da bulunmuş olup belirsizliğe tahammülsüzlük ile kontrol etme kompulsif davranışı arasındaki ilişki diğer kompulsif davranışlarla olan ilişkiden daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Klinik örnekleme yapılan bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük obsesyonlarla ilişkili bulunmazken kompulsiyonlarla ilişkili

bulunmuştur (Abramowitz ve ark., 2008). Bu bulgunun olası bir açıklaması olarak OKB'de görülen kompulsiyonların muhtemel korkulan sonuç hakkındaki belirsizliği azaltmaya hizmet ettiği ileri sürülmüştür (Julien ve ark., 2008).

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeninin COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma aracılığıyla OKB belirtilerini etkilediği yol istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre düşük düzeyde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmayı arttırdığı, COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmadaki artışın ise OKB belirtileri sergilemeye daha yatkın hale getirdiği görülmüştür. Alanyazında bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyinin pandemi sürecindeki stresten etkilenme düzeyi ve başa çıkma becerileri üzerinde önemli bir faktör olduğu ileri sürülmüştür (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Özellikle de bilişsel esnekliğin değişen durumları yeniden değerlendirip koruyucu önlem davranışlarını (örneğin, maske takma, el yıkama vb.) düzenlemek ve sosyal ihtiyaçlar için başa çıkma mekanizmalarını geliştirmek için belirleyici bir değişken olduğu belirtilmiştir (Seiter ve Timothy, 2020). Ayrıca yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyi arttıkça COVID-19'a bağlı stres düzeyinin azaldığı bulunmuştur (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Mevcut çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak alanyazında COVID-19 sürecinin OKB'ye yatkınlığı bulunan kişilerde OKB belirtilerini arttıracak ileri sürülmüş (Seçer ve Ulaş, 2020) olup yapılan güncel çalışmalarda özellikle kirlenme ile ilgili obsesyon ve kompulsiyonlar başta olmak üzere diğer obsesyon ve kompulsiyonlarda da artış olduğu görülmüştür (Davide ve ark., 2020). Bu bulgular ışığında düşük düzeyde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmayı artırabileceği böylece oluşan kaygıyı azaltmak amacıyla kompulsif davranış sıklığının artabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla YKB belirtilerini etkilediği yol istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle

bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça bireylerin daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük bildirdikleri, belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasının ise YKB belirtileri sergilemeye daha yatkın hale getirdiği görülmüştür. Hem bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin (Ansari ve ark., 2008; Beckwe ve ark., 2013; Brown, 2009; Channon, 1996; Hallion ve ark., 2017; Hirsch ve Mathews, 2012; Liao ve ark., 2019; Park ve Moghaddam, 2017) hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Berenbaum ve ark., 2008; Buhr ve Dugas, 2002; Ladouceur ve ark., 2000; Morris ve ark., 2016; Starcevic ve Berle, 2006) YKB belirtileri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle de patolojik endişe üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün rol oynadığı bir YKB modeli mevcuttur (Dugas ve ark., 1997; Dugas ve ark., 1998; Dugas ve ark., 2001). Bu modele göre YKB belirtileri olan kişilerin gelecekteki olaylarla ilgili belirsizlik ve kaygı durumunu kontrol etmek ve belirsizliği azaltmak için endişelenmeyi bir strateji olarak kullandıkları ileri sürülmüştür (Dugas ve ark., 2004; Freeston ve ark., 1994). Bu stratejinin ise işlevsel olmadığı bilinmektedir (Paulus, 2015). Yapılan bir çalışmaya göre kişinin kendisinin ve ailesinin koronavirüse enfekte olma kaygısı ile YKB belirtilerinin yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Chen ve ark., 2021). Pandeminin etkileri rutinin kaybolması, iş koşullarının değişmesi, sosyal faaliyetlerin sınırlandırılması, karantina uygulamalarının yapılması, virüsün mutasyona uğraması gibi birçok alana yayılmış olup kaygıyı arttırdığı görülmüştür (Mertens ve ark., 2020). Ayrıca COVID-19 döneminde kaygı belirtilerini arttıran faktörler olarak güvenilir bilgiye ulaşmakta zorluk ve hatalı bilgi akışının artması (Bao ve ark., 2020b), yeterli düzeyde koruyucu ekipmana (maske gibi) ulaşamamak (Choi ve ark., 2020), aşı dağılımında ve ulaşılabilirliğinde küresel eşitsizlikler (Jecker ve ark., 2021), çalışma düzenindeki ve gelir düzeyindeki değişimler (Chen ve ark., 2021), artan yalnızlık düzeyleri ve daha önceden var olan kronik hastalıklar (Hyland ve ark., 2021) gibi birçok faktör ele alınmaktadır. Bu bilgiler sonucunda pandemi sürecindeki yoğun kaygı ortamında kişilerin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik görevlerini içeren zihinsel temsiller arasında geçiş yapma (Beckwe ve ark., 2013), yeni alternatifler geliştirme (Channon, 1996; Lyche ve ark., 2010), konsantrasyon ve dikkati sürdürme (Hallion ve ark., 2017) gibi

bilişsel süreçlerde zorlanabileceği düşünülmektedir. Bunun sonucunda yaşanan belirsizlikle baş etmek için patolojik endişeyi bir strateji olarak kullanmanın muhtemel olabileceği düşünülmektedir (Dugas ve ark., 2004)

Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma aracılığıyla YKB belirtilerini etkilediği yol istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup düşük düzeyde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeyini arttırdığı, COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmadaki artışın ise YKB belirtileri sergilemeye daha yatkın hale getirdiği görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi daha yüksek olan kişilerin COVID-19 döneminde sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için farklı alternatifler oluşturduğu ve sosyal mesafe kuralı gibi koruyucu önlem davranışlarına işlevsel bir şekilde uyum sağladıkları görülmüştür (Seiter ve Timothy, 2020). Aynı zamanda bu kişilerin düşük düzeyde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik gösteren kişilere göre daha işlevsel düzeyde pandemi sürecindeki stres faktörleriyle baş ettiği bulunmuştur (Sadler ve ark., 2021). Bilişsel esneklik süreçlerinin baş etme mekanizmalarını güçlendirmesi sebebiyle önleme ve müdahale çalışmalarında önemli bir faktör olduğu ileri sürülmüştür (Kroska ve ark., 2020). Bilişsel esneklik düzeyi daha düşük olan kişilerin ise daha yüksek düzeyde tükenmişlik ve bitkinlik bildirdikleri ve daha az düzeyde koruyucu önlem davranışlarına uydukları saptanmıştır (Seiter ve Timothy, 2020). Aynı zamanda COVID-19 pandemisinde bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin kaygıyı yordadığı çalışmalar mevcuttur (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Demirtaş, 2021). Mevcut çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak bilişsel esnekliğin COVID-19'a bağlı stres semptomları ile negatif düzeyde ilişkili olduğu (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Sadler ve ark., 2021) ve COVID-19 stres düzeyi yüksek olan kişilerin ise daha yüksek düzeyde YKB belirtileri bildirdiği görülmüştür (Khosravani ve ark., 2020). Pandemi sürecinde kişilerin sağlık sistemi, ekonomi ve toplumsal süreçler gibi geniş alana yayılmış konularla ilgili endişe duydukları bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada rutinlerin kaybolması, iş kaybı yaşama, sağlık sisteminin bozulması ve ekonomik

zorluklar gibi konulardaki endişe ile COVID-19 korkusu pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Mertens ve ark., 2020). Ek olarak ABD’de yapılan bir çalışmada kaygı duyarlılığı ile YKB arasındaki ilişkide COVID-19 korkusunun aracı rolü bulunmuş olup kişilerin kaygı duyarlılığının artması COVID-19 korkusunu arttırmış böylece YKB belirtileri göstermeye yatkın hale getirmiştir (Warren ve ark., 2021).

Son dolaylı etki olan bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenleri aracılığıyla OKB ve YKB belirtilerini etkilediği yol anlamlı olarak bulunmuştur. Başka bir deyişle düşük düzeydeki bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırdığı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasının COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmayı arttırdığı, COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın artmasının ise OKB ve YKB belirtileri sergilemeye daha yatkın hale getirdiği görülmüştür. Bu bulgu da alanyazındaki bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin (Beckwe ve ark., 2013; Brown, 2009; Hallion ve ark., 2014; Hallion ve ark., 2017), belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Holaway ve ark., 2006) ve COVID-19 ile ilişkili zorlukların (Khosravani ve ark., 2020; Lee ve ark., 2020) OKB ve YKB üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Belirsizlik durumunda bilişsel kontrol süreçleri aktive olarak hangi bilgilerin farkındalık alanına geleceği karar verilmekte olup (Mushtaq ve ark., 2011) bilişsel esneklik süreçleri ile değişen durum ve koşullara uyum sağlanmaktadır (Gabrys ve ark., 2018). Bu bilgiler ışığında düşük düzeydeki bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıracığı düşünülmektedir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça COVID-19 korkusunun arttığını gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Çarkıt, 2021; Saricali ve ark., 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilinmeyen yoğun olarak algılandığı durumlarda kaygıya neden olan korku olarak ifade edildiği bilinmektedir (Carleton, 2016; Fergus, 2013). Pandemi sürecinin ise bilinmezlik içermesi göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin

COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma yaşamasının olası olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın bulgularına göre COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın artmasının OKB belirtileri sergilemeye yatkın hale getireceği görülmüştür. Ancak alanyazın incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara ulaşılmıştır. Pandemi döneminde kompulsiyonlardan temizleme ve istifcilik davranışlarının artacağı ileri sürülmüş olup (Seçer ve Ulaş, 2020) el yıkama önlem davranışının OKB'ye yatkınlığı bulunan kişilerde kompulsif eylemlere dönüşeceği ileri sürülmüştür (Jassi ve ark., 2020). Aynı zamanda OKB semptom profillerinden kirlenme ve kompulsif el yıkama davranışı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Abramowitz ve Deacon, 2006; Calleo ve ark., 2010). Ancak bu bulgularla tutarsız olarak kirlenme ve kompulsif el yıkama davranışının belirsizliğe tahammülsüzlükteki kesinlik ihtiyacı ile ilişkili olmadığını gösteren çalışma bulguları da vardır (Jones ve Menzies, 1998; McKay ve. Moretz, 2009). Ek olarak mevcut çalışmanın bulgularına göre COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın artmasının YKB belirtileri sergilemeye yatkın hale getireceği görülmüştür. Pandemi ile ilişkili bilgilerin ve ölüm oranlarının gündemde yoğun olarak yer almasının kaygı düzeyini arttırdığı bilinmektedir (Duan ve Zhu, 2020; Lai ve ark., 2020; Mertens ve ark., 2020). Aynı zamanda koruyucu ekipman ve aşıya ulaşımın kısıtlı olması sonucunda kişilerin kaygı düzeyinin arttığı (Choi ve ark., 2020; Jecker ve ark., 2021) ve orantısız korku yaşadığı (Seçer ve Ulaş, 2020) bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada ise koronavirüs korkusunun en güçlü yordayıcısının kişinin sevdikleri hakkında endişelenmesi olduğu bulunmuştur (Mertens ve ark., 2020). Schimmenti ve arkadaşları (2020) pandemi sürecinde kişilerin yaygın olarak kendi bedeni ve önemli ötekinin sağlığı için kaygı yaşadıklarını ileri sürmüştür. Aynı zamanda bu çalışmada COVID-19 döneminin bilinmezliği ve eylemsizliği tetikleyip korku ve kaygı yaşama olasılığını arttırdığı ifade edilmiştir.

Özetle mevcut çalışmada bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Alanyazında bu değişkenlerin her birinin birlikte ve aracı değişken modeli ile çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmanın bu bulgularının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **4.4. ARAŞTIRMANIN KATKILARI VE SINIRLILIKLARI**

Ulaşılabilen alanyazın gözden geçirildiğinde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın aracı rolünü inceleyen ilk araştırma olması sebebiyle mevcut araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda DSÖ'nün (2020) açıklamasına göre COVID-19 salgının psikolojik etkilerine dair bilgilerin salgının fizyolojik etkilerine dair olan bilgilerden daha az olduğu bilinmektedir. Bu açıdan da yeni bir virüs türü olan koronavirüsün psikolojik etkilerinin ne olduğu konusunda bilginin sınırlı olması nedeniyle bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma ile alanyazında yeni bir kavram olan COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma incelenmiştir. COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi bu yeni değişkenin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Öte yandan araştırmanın örnekleme 18-64 yaş arası olmak üzere geniş bir yaş aralığını içermesi açısından örneklemin kapsayıcı olduğu düşünülmektedir.

Aynı zamanda bu araştırma sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracı rolünün hangi düzeyde olduğu ortaya konulmuştur. İlgili modelin koruyucu ruh sağlığı programları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Hem COVID-19 pandemisinin doğasını anlamak hem de koruyucu ve



önleyici programlar geliřtirmeyi kolaylařtırmak adına mevcut çalıřmanın alanyazına katkı saęlayacaęı dūřünülmektedir. Koruyucu ve önleyici programlar geliřtirirken belirsizlięe tahammūlsūzlük ve biliřsel kontrol ve biliřsel esneklik deęiřkenlerinin ele alınmasının güvenilir bilgiler saęlayacaęı dūřünülmektedir.

Araştırmanın alanyazına çeşitli katkıları olduğu gibi bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırma verilerinin özbildirim yöntemiyle toplanmış olmasının araştırma bulgularının güvenilirliğini etkileyecek bir faktör olduğu dūřünülmektedir. Çalışmanın metodolojisi nedeniyle neden sonuç ilişkisinin kurulması mümkün olmamaktadır. Araştırmanın katılımcılarının klinik olmayan örneklemden oluşması ise bir başka kısıtlılıktır. Aynı zamanda pandeminin doğası gereği farklı zamanlarda farklı etkileri olması sebebiyle çalışmanın değişen dönem aralıklarında (önlemlerin sıkı bir şekilde uygulandığı, aşılanma sürecine başlandığı, önlemlerin gevşetildiği, hastane doluluk oranlarının farklılaştığı vb.) aynı örneklem ile tekrarlanmasının önemli bilgiler vereceği dūřünülmektedir. Araştırmaya dahil edilen değişkenlere yönelik de kısıtlılıklar vardır. Araştırmada ele alınan OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmaya dair ilişkiler incelenirken belirsizliğe tahammūlsūzlük ve bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkenleri ele alınmıştır. Ancak pandemi sürecinin doğasını anlamak ve koruyucu ruh sağlığı kapsamında daha etkili programlar geliştirmek için farklı değişkenlerin incelenmesi önemli görülmektedir. Özellikle de bu süreçte psikolojik dayanıklılık düzeyi, duygu düzenleme becerileri, stresle bařa çıkma tarzı ve öz şefkat düzeyi gibi değişkenler ele alınabilir.

#### **4.5. GELECEK ARAşTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER**

Biliřsel kontrol ve biliřsel esneklik deęiřkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki iliřkide belirsizlięe tahammūlsūzlük ve COVID-19 ile iliřkili psikolojik zorlanmanın aracı rolü ile ilgili modelin sonraki arařtırmalarda klinik ve daha geniř örneklemler ile test edilmesi

COVID-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Aynı zamanda koruyucu ve önleyici programlar geliştirirken de katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Ek olarak bu modelin farklı görev ve kademelerde çalışan sağlık çalışanları kapsamında incelenmesinin daha derinlemesine bilgi sağlayacağı düşünölmektedir. Böylece araştırma bulgularının daha genellenebilir bir nitelik kazanacağı ileri sürölebilir.

Yeni bir değişken olan COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmayı farklı gruplar üzerinde incelemenin alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Aynı zamanda bu değişkenle ilişkili farklı değişkenleri ele almak COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkeninin daha iyi anlaşılmasını sağlamak açısından önemli olmaktadır. Pandeminin sürekli değişen doğası nedeniyle farklı dönem aralıklarında benzer çalışmaların yürütölmesinin pandeminin psikolojik etkilerini anlamak açısından değerli olacağı düşünölmektedir.

Araştırmada ele alınan değişkenler arasında çeşitli düzeylerde ilişkiler bulunmuş olup çalışma korelasyonel bir nitelik taşımaktadır. Bu sebeple neden sonuç ilişkisi elde edilememiştir. İlerleyen çalışmaların hem boylamsal hem de deneysel olarak yeniden tasarlanmasının nedensel çıkarımları sağlaması sebebiyle alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik süreçleri belirsizlik ortamlarında aktive olup bilgi işleme stratejileri, düşünme ve tepki tarzı aracılığıyla kişinin belirsizliğe tahammöl etme kapasitesi üzerinde belirleyici olduğu bilinmektedir (Brave, 2012; Mackie ve ark., 2013; Mushtaq ve ark., 2011; Palm ve Follette, 2011). Bu sebeple mevcut çalışmada oluşturulan aracı değişken modelinde yordayıcı değişken olarak bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ele alınırken ilk aracı değişken olarak belirsizliğe tahammölsüzlük ele alınmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda bu sıralamanın farklılaştırılarak belirsizliğe

tahammülsüzlüğün yordayıcı değişken olarak ele alınıp bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin aracı değişken olarak ele alınmasının farklı bilgiler sağlayabileceği düşünülmektedir.

#### **4.6. ARAŞTIRMANIN KORUYUCU RUH SAĞLIĞI KAPSAMINDA KLİNİK DOĞURGULARI**

COVID-19 pandemisinden ruh sağlığı açısından etkilenen kişi sayısının enfekte olup fiziksel olarak etkilenen kişi sayısından daha fazla olduğu bilinmektedir (Taylor ve ark., 2020). Aynı zamanda pandeminin ruh sağlığı üzerinde yarattığı etkiye dair bilgimiz oldukça sınırlıdır. Bu açıdan COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın pandemi sürecinde kişinin iyi oluş düzeyini etkileyeceği ve psikopatoloji açısından risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikopatolojiler ile olan ilişkisinde hangi aracı değişkenler ile birlikte olumsuz sonuçlara yol açabileceğine dikkat çekilmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin psikopatolojiler ile ilişkili olmasının yanı sıra belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanmanın bu ilişkide aracı rolünün olabileceği bulunmuştur. Araştırmanın tüm bulguları göz önüne alındığında koruyucu ruh sağlığı çalışmaları açısından bazı bireysel faktörlerin geliştirilmesinin önemli olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıracak çalışmaların yürütülmesinin özellikle kaygı bozukluklarıyla ilişkili süreçleri önleyebileceği, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliği arttıracak çalışmaların yürütülmesinin ise başta OKB olmak üzere çeşitli psikopatoloji belirtilerini azaltabileceği düşünülmektedir. Bu bilgilere ek olarak pandemi sürecinde kişinin çocuğu ile birlikte zaman geçirmesinin koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür. Aynı zamanda pandemi sürecinde ortaya çıkan psikolojik zorlanmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin ölçülmesi ve bu doğrultuda tedavi planlarının oluşturulması önemli görülmektedir. Öte yandan bu süreç

içerisinde koruyucu ruh sağlığı kapsamında çeşitli eğitimlerin düzenlenmesi ve önleyici çalışmaların yapılması pandemi yaşantısının ruh sağlığı üzerindeki etkisini hafifletmesi açısından kıymetli bulunmaktadır.

Alanyazında hem bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyini arttırmak hem de belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltmak için BDT'nin uygulandığı görülmüştür. Bu amaçla bu kavramlar ve endişe hakkında psikoeğitim verilmesi, problem çözme becerilerinin artırılması, alternatif düşünme açılarının geliştirilmesine dair çalışmaların yapılması gibi terapi bileşenleri uygulanmaktadır (Hewitt ve ark., 2009; Robichaud, 2013; Soltani ve ark., 2013). Bilişsel esneklik düzeyinin artmasının belirsizliğe tahammül etme kapasitesini arttırdığı bilinmektedir (Brave, 2012; Palm ve Follette, 2011). Bu doğrultuda bilişsel esnekliği geliştirmek için hem bilişsel çarpıtmaları fark edip bu çarpıtmaları değiştirmek, alternatif düşünme yollarını keşfetmek gibi yöntemler kullanılabilir iken (Soltani ve ark., 2013) hem de Stroop testinin görevleri ile benzeyen materyaller ile çalışmak gibi çeşitli bilişsel çalışmalar uygulanabilmektedir (Brockmeyer ve ark., 2013). Ek olarak rutinlerin değiştirilmesi, farklılıkların barındırılmasını içeren gündelik hayata dair önerilerin de bilişsel esnekliği desteklediği görülmektedir (Brockmeyer ve ark., 2013). Aynı zamanda gevşeme egzersizleri, meditasyon, bilinçli farkındalık gibi çalışmaların da bilişsel esneklik düzeyini arttırdığı bilinmektedir (Lee ve Orsillo, 2014; Moore ve Malinowski, 2009). Bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesine dair önerilen çeşitli çalışmaların belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltabileceği ileri sürülmekle birlikte (Ellis,2001) doğrudan belirsizliğe tahammülsüzlük ile çalışmak da mümkündür. Bu doğrultuda belirsizlik ve endişe ile ilgili bilgilerin yer aldığı psikoeğitim çalışmaları, belirsizliğe tahammülü arttırmak adına davranışsal ve bilişsel maruz bırakma çalışmaları, endişelenmenin işlevsel olduğuna dair inançları yeniden değerlendirme ve nüksü önlemeye dair çeşitli modüllerden oluşan BDT ekolüne bağlı oturumlar gerçekleştirilebilmektedir (Hewitt ve ark., 2009; Robichaud, 2013). Aynı zamanda endişenin kendisinden ziyade endişe hakkındaki inançlara

odaklanan üstbilişsel mekanizmaların ele alındığı terapi modülleri de vardır. Bu modüllerde endişe hakkındaki olumlu ve olumsuz inançlar ile işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri gibi üstbilişsel faktörlerin değişimlenmesi hedeflenmektedir (Heiden ve ark., 2012).

## SONUÇ

Bu çalışmada COVID-19 pandemisinde COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma, OKB, YKB, koruyucu önlem davranışlarına uyma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkenlerinin birbiri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, bu değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunduğunu göstermiştir. Bu bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma belirtileri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunurken; bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyi ile OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma belirtileri arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunurken; koruyucu önlem davranışları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu açıdan oluşturulan hipotezler desteklenmiştir. Aynı zamanda cinsiyet, COVID-19 nedeniyle yakınını kaybedip kaybetmeme, COVID-19 tanısı alıp almama, COVID-19 döneminde çocuk ve 60 yaş üstü biri ile birlikte yaşayıp yaşamama ve sağlık çalışanı olup olmama gibi çeşitli demografik değişkenlere göre OKB, YKB ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu analizlerin sonucunda demografik değişkenlerin sadece OKB belirtileri üzerinde farklılaştığı sonucuna ulaşılmış olup YKB belirtileri ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma üzerinde farklılaşacağına dair oluşturulan hipotezler desteklenmemiştir. COVID-19 nedeniyle yakınını kaybedenlerin kaybetmeyenlere göre, karantina sürecinde evde çocuğu ile birlikte yaşamayanların yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde OKB belirtileri bildireceklerine dair oluşturulan hipotezler desteklenmiştir. Ancak kadınların erkeklere göre, sağlık çalışanlarının sağlık sektörü dışında çalışanlara göre daha yüksek düzeyde OKB belirtileri bildireceklerine dair oluşturulan hipotezler desteklenmemiştir. Aynı zamanda COVID-19 tanısı alıp almamaya, kronik fiziksel rahatsızlığın olup olmamasına, evde 60 yaş üstü bireyle yaşayıp yaşamaya göre oluşturulmuş grupların OKB, YKB belirtileri ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma düzeylerine göre

farklılaşacağına dair oluşturulan hipotezler desteklenmemiştir. Son olarak bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkeni ile OKB ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracı rolü incelenmiştir. Böylece bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile OKB ve YKB arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma değişkenlerinin aracı rolü olduğuna dair oluşturulan hipotez desteklenmiştir. Bu bulguların bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi açıklayan süreçlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı ve ilerleyen dönemlerdeki çalışmalar için öncü bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abramovitch, A., Abramowitz, J.S. ve Mittelman, A. (2013). The neuropsychology of adult obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 1163-1171.
- Abramovitch, A., Dar, R., Schweiger, A. ve Hermesh, H. (2011). Neuropsychological impairments and their association with obsessive-compulsive symptom severity in obsessive-compulsive disorder. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 26(4), 364-376.
- Abramovitch, A., McCormack, B., Brunner, D., Johnson, M. ve Wofford, N. (2019). The impact of symptom severity on cognitive function in obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 67, 36-44. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.09.003>
- Abramowitz, J.S. ve Deacon, B.J. (2006). Psychometric properties and construct validity of the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised: Replication and extension with a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(8), 1016-1035. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.001>
- Abramowitz, J.S., McKay, D. ve Taylor S. (Ed.). (2008). *Clinical handbook of obsessive-compulsive disorder and related problems*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Abramowitz, J. S., Taylor, S., ve McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374(9688), 491-499. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.09.004>
- Abramowitz, J.S., Wheaton, M.G. ve Storch, M.G. (2008). The status of hoarding as a symptom of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 46 (9), 1026-1033. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.006>
- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L. ve Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and Associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>



- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., 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*, 1-9. doi:10.1007/s11469-020-00270-8
- Akhtar, S., Wig, N.N., Varma, V.K., Pershad, D. ve Verma, S. K. (1975). A Phenomenological Analysis of Symptoms in Obsessive Compulsive Neurosis. *The British Journal of Psychiatry*, 127(4), 342–348. <https://doi.org/10.1192/bjp.127.4.342>
- Altınöz, A.E., Köşger, F. ve Eşsizoglu, A. (2019). Obsesif kompulsif bozuklukta seçici dikkat, bilişsel esneklik, yanıt inhibisyonu ve zihin kuramı işlevleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 47-53.
- American Psychological Association. (2014). Ruhsal bozukluklarının teşhis ve istatistik el kitabı. (1. Baskı). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Amodio, D. M., Harmon-Jones, E., Devine, P. G., Curtin, J. J., Hartley, S. L. ve Covert, A. E. (2004). Neural Signals for the Detection of Unintentional Race Bias. *Psychological Science*, 15(2), 88–93. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01502003.x>
- Anderson, S.M. ve Limpert, C. (2001). Future-event schemas: automaticity and rumination in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 311-333.
- Ansari, T.L., Derakshan, N. ve Richards, A. (2008). Effects of anxiety on task switching: Evidence from the mixed antisaccade task. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 8(3), 229–238. <https://doi.org/10.3758/CABN.8.3.229>
- Arafa, A., Mohamed, A., Saleh, L. ve Senosy, S. (2020). Psychological impacts of the COVID-19 pandemic on the public in Egypt. *Community Ment. Health J*, 57, 64-69. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00701-9>
- Asıcı, E. ve İkiz, F . (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

- Badre, D. (2008). Cognitive control, hierarchy, and the rostro–caudal organization of the frontal lobes. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(5), 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.02.004>
- Badre, D. (2011). Defining an ontology of cognitive control requires attention to component interactions. *Topics in Cognitive Science*, 3(2), 217–221. <https://doi.org/10.1111/j.1756-8765.2011.01141.x>.
- Bai, Y. , Lin, C.C. , Lin, C.Y. , Chen, J.Y. , Chue, C.M. ve Chou, P. (2004). Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatric Services*, 55(9), 1055–1057. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.55.9.1055>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 28,1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Bandelow, B. ve Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Banerjee, D. D. (2020). The other side of COVID-19: Impact on Obsessive Compulsive Disorder (OCD) and Hoarding. *Psychiatry Research*, 288, 112966. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112966>
- Banich, M. T. (2009). Executive Function: The Search for an Integrated Account. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 89–94. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01615.x>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. ve Lu, L. (2020a). Obsessive-compulsive disorder reinforcement during the COVID-19 pandemic. *Trends Psychiatry Psychother*, 395, <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0054>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. ve Lu, L. (2020b). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3).

- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakersman-Kranenburg, M. J. ve van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and non-anxious individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 1–24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>
- Bavolar, J., Kacmar, P., Hricova, M., Schrötter, J., Kovacova-Holevova, B., Köverova, M. ve Raczova, B. (2021). Intolerance of uncertainty and reactions to the covid-19 pandemic. *Journal of General Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00221309.2021.1922346>
- Bayram, F., Özkamalı, E. ve Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (7), 98-120.
- Beck, A. T. ve Steer, R. A. (1987). Manual for the Beck Depression Inventory. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beckwe, M., Deroost, N., Koster, E., De Lissnyder, E., De Raedt, R., (2013). Worrying and rumination are both associated with reduced cognitive control. *Psychological Research*, 78 (5), 651-60. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0517-5>
- Beekman, A.T.F., Bremmer, M. A., Deeg, D.J.H., Van Balkom, A.J.L.M., Smit, J.H., Beurs, E.D., Dyck, R. ve Tilburg, W.V. (1998). Anxiety disorders in later life: a report from the longitudinal aging study Amsterdam. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13(10), 717-726. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1166\(199810\)13:10<717::AID-GPS857>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1166(199810)13:10<717::AID-GPS857>3.0.CO;2-M)
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Bendau, L., Kunasa, S.L., Wykaa, S., Petzolda, M.B., Plaga, J., Asselmann, E. ve Ströhle, A. (2021). Longitudinal changes of anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic in Germany: The role of pre-existing anxiety, depressive, and

- other mental disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 79,102377. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102377>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. ve Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117–125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Bilgin, M. (2009). Developing a Cognitive Flexibility Scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-353. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.3.343>
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A. ve Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1198–1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Bora, E., Fornito, A., Pantelis, C. ve Yücel, M. (2012). Gray matter abnormalities in major depressive disorder: A meta-analysis of voxel based morphometry studies. *Journal of Affect Disorders*, 138 (1-2), 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.03.049>
- Borkovec, T. D. ve Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behavior Research and Therapy*, 28(2), 153–158. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90027-g](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90027-g)
- Boswell, J. F., Thompson-Hollanda, J., Farchione, T.J. ve Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S. ve Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological Review*, 108(3), 624–652. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.624>
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>

- Brady, R. E., Adams, T. G. ve Lohr, J. M. (2010). Disgust in contamination-based obsessive–compulsive disorder: a review and model. *Expert Review of Neurotherapeutics*, *10*(8), 1295–1305. <https://doi.org/10.1586/ern.10.46>
- Braver, T. S. (2012). The variable nature of cognitive control: a dual mechanisms framework. *Trends in Cognitive Sciences*, *16*(2), 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.12.010>
- Breen, L., Lee, S.A. ve Neimeyer, R.A. (2021). Psychological Risk Factors of Functional Impairment After COVID-19 Deaths. *Journal of Pain and Symptom Management*, *61*(4), 2-4. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2021.01.006>
- Brenes, G. A. (2006). Age differences in the presentation of anxiety. *Aging & Mental Health*, *10*(3), 298–302. <https://doi.org/10.1080/13607860500409898>
- Brockmeyer, T., Ingenerf, K., Walther, S., Wild, B., Hartmann, M., Herzog, W., Bents, H. ve Friederich, H. C. (2013). Training cognitive flexibility in patients with anorexia nervosa: A pilot randomized controlled trial of cognitive remediation therapy. *International Journal of Eating Disorders*, *47* (1), 24-31. <https://doi.org/10.1002/eat.22206>
- Brown, M. A. (2009). *Investigating normal and pathological variation in memory-based inhibition : an examination of worry, thought suppression, and stimuli characteristics*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. The University of Texas at Austin.
- Brown, R.G. ve Marsden, C. D. (1988). Internal versus external cues and the control of attention in Parkinson's disease. *Brain*, *111*(2). 323-345. <https://doi.org/10.1093/brain/111.2.323>
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W. ve Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in Clinical Samples. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(1), 79- 89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)
- Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of personality*, *30*(1), 29-50. doi:10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x

- Buhr, K. ve Dugas, M.J. (2002). The intolerance of uncertainty scale Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>
- Burns, G. L., Keortge, S. G., Formea, G. M., ve Sternberger, L. G. ( 1996 ). Revision of the Padua Inventory of obsessive compulsive symptoms: distinctions between worry, obsessions, and compulsions. *Behaviour Research and Therapy*, 34,163 - 173. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00035-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00035-6)
- Butzer, B. ve Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167–176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.017>
- Calleo, J.S., Hart, J., Björgvinsson, T. ve Stanley, M.A. (2010). Obsessions and worry beliefs in an inpatient OCD population. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 903-908. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.06.015>
- Campbell, J. D. ve Tesser, A. (1983). Motivational interpretations of hindsight bias: An individual difference analysis. *Journal of Personality*, 51(4), 605–620. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1983.tb00868.x>
- Cañas, 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. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>

- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M. ve Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468–479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carleton, R.N., Sharpe, D. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307–2316. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.006>
- Carr, A. T. (1974). Compulsive neurosis: A review of the literature. *Psychological Bulletin*, 81(5), 311–318. <https://doi.org/10.1037/h0036473>
- Carter, R. M., Wittchen, H.-U., Pfister, H. ve Kessler, R. C. (2001). One-year prevalence of subthreshold and threshold DSM-IV generalized anxiety disorder in a nationally representative sample. *Depression and Anxiety*, 13(2), 78–88. <https://doi.org/10.1002/da.1020>
- Cartwright-Hatton, S. ve Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitive Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279-296. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(97\)00011-x](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(97)00011-x)
- Ceri, V. ve Çiçek, İ. (2021) Psychological well-being, depression and stress during COVID-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and non-healthcare professionals, psychology. *Health & Medicine*, 26(1), 85-97. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859566>
- Chamberlain, S. R., Blackwell, A.D., Fineberg, N. A., Robbins, T. W. ve Sahakian, B. J. (2005). The neuropsychology of obsessive compulsive disorder: The importance of failures in cognitive and behavioural inhibition as candidate endophenotypic markers. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 29(3), 399–419. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.11.006>

- Chamberlain, S. R., Fineberg, N. A., Blackwell, A. D., Robbins, T. W. ve Sahakian, B. J. (2006). Motor inhibition and cognitive flexibility in obsessive-compulsive disorder and trichotillomania. *The American Journal of Psychiatry*, *163*(7), 1282–1284. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.7.1282>.
- Channon, S. (1996). Executive dysfunction in depression: The Wisconsin Card Sorting Test. *Journal of Affective Disorders*, *39*(2), 107–114. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(96\)00027-4](https://doi.org/10.1016/0165-0327(96)00027-4)
- Channon, S. ve Green, P. S. S. (1999). Executive function in depression: the role of performance strategies in aiding depressed and non-depressed participants. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, *66*(2), 162–171. <https://doi.org/10.1136/jnnp.66.2.162>
- Chen, H., Gao, J., Dai, J., Mao, Y., Wang, Y., Chen, S., Xiao, Q., Jia, Y., Zheng, P. ve Fu, H. (2021). Generalized anxiety disorder and resilience during the COVID-19 pandemic: evidence from China during the early rapid outbreak. *BMC Public Health*, *21*, 1830 <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11877-4>
- Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J. ve Wong, K. C. (2004). Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological Medicine*, *34*(7), 1187–1195. <https://doi.org/10.1017/s0033291704002272>
- Choi, E. P.H., Hui, B.P.H. ve Wan, E.Y.F. (2020). Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(10), 3740. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103740>
- Ciarrochi, J., Said, T. ve Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: the link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, *33*(2), 185–197. <https://doi.org/10.1080/03069880500132540>



- Clark, D.A. ve Beck, A.T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-24. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>.
- Cordeiro, T., Sharma, M.P., Thennarasu, K. ve Reddy, Y.J. (2015). Symptom dimensions in obsessive-compulsive disorder and obsessive beliefs. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 37 (4), 403. <https://doi.org/10.4103 / 0253-7176.168579>
- Cropley, M. ve MacLeod, A. K. (2003). Dysphoria, attributional reasoning and future event probability. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10(4), 220–227. <https://doi.org/10.1002/cpp.360>
- Çarkıt, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusunun yordayıcısı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *MM-Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 33-42. <https://doi.org/10.46762/mamulebd.934997>
- Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 261-275. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399>
- D’Alcante, C. C., Diniz, J. B., Fossaluzza, V., Batistuzzo, M. C., Lopes, A.C., Shavitt, R. G., ... Hoexter, M. Q. (2012). Neuropsychological predictors of response to randomized treatment in obsessive-compulsive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 39(2), 310–317. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2012.07.002>
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ.V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-7.
- Dajani, D. R., ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113213>
- Davis, R.N. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Söylentiler ve konuşmacılar arasında bilişsel esneklik. *Bilişsel Terapi ve Araştırma*, 24(6), 699–711. <https://doi.org/10.1023/A:1005591412406>.
- Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Deák, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. R. V. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior*, (ss. 271–327) içinde. Burlington: Academic Press.
- Demeyer, I., De Lissnyder, E., Koster, E.H.W. ve De Raedt, R. (2012). Rumination mediates the relationship between impaired cognitive control for emotional information and depressive symptoms: a prospective study in remitted depressed adults. *Behaviour Research and Therapy*, 50(5), 292-297. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.02.012>.
- Demirtaş, A.S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368.
- Demirtaş, A. S. (2021). Predictive roles of state hope and cognitive control/flexibility in state anxiety during COVID-19 outbreak in Turkey. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 34, 89-96. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00124>
- Dennis, J. P .ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34 (3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- De Raedt, R. ve Koster, E. H. W. (2010). Understanding vulnerability for depression from a cognitive neuroscience perspective: A reappraisal of attentional factors and a new

- conceptual model. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 10(1), 50–70. <https://doi.org/10.3758/CABN.10.1.50>.
- Derakshan, N. ve Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European Psychologist*, 14(2), 168–176. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.2.168>
- Derakshan, N., Salt, M. ve Koster, E.H.W. (2009). Attentional control in dysphoria: an investigation using the antisaccade task. *Biological Psychology*, 80 (2), 251-255. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2008.09.005>
- Desimone, R. ve Duncan, J. (1995). Neural mechanisms of selective visual attention. *Annual Review of Neuroscience*, 18(1), 193–222. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.18.030195.001205>
- 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), 429-437. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.429>
- Diener, E., Biswas-Diener, R., Choi, D., Kim-Prieto, C., Oishi, S., Tov, W., ve Wirtz, D. (2009). Assessing well-being. E. Diener, (Ed.), *New measures of well-being* içinde (s.247-266) içinde. Berlin: Springer.
- Disner, S.G.S., Beevers, C.G.C., Haigh, E.A.P. ve Beck, A.T. (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8),467-77. <https://doi.org/10.1038/nrn3027>
- Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M., Nedeljkovic, M. ve Mikulincer, M. (2009) Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 1022- 49. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.8.1022>
- Downes, J. J., Roberts, A. C., Sahakian, B. J., Evenden, J. L., Morris, R. G. ve Robbins, T. W. (1989). Impaired extra-dimensional shift performance in medicated and unmedicated Parkinson's disease: Evidence for a specific attentional dysfunction.

*Neuropsychologia*, 27(11-12), 1329–1343. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(89\)90128-0](https://doi.org/10.1016/0028-3932(89)90128-0)

- Dreisbach, G. ve Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30(2), 343–353. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.30.2.343>
- Drevets, W.C., Price, J.L. ve Furey, M.L. (2008). Brain structural and functional abnormalities in mood disorders: Implications for neurocircuitry models of depression. *Brain Structure and Function*, 213(1-2), 93-118. <https://doi.org/10.1007/s00429-008-0189-x>.
- Duan, L. ve Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593–606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/a:1005553414688>
- Dugas, M.J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N.A.(2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>

- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4 (8), 426-437. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.748404>.
- Eisma, M. C., Tamminga, A., Smid, G. E. ve Boelen, P. A. (2021). Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders*, 278, 54–56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.049>
- Ellis, A. (2001). Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy. Prometheus Books.
- Enright, S. J. ve Beech, A. R. (1993). Reduced cognitive inhibition in obsessive-compulsive disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 67–74. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1993.tb01028.x>
- Erdoğan, Y., Koçoğlu, F. ve Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 24-37. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.35403>
- Eslinger, P. J. ve Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17–28. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(93\)90077-d](https://doi.org/10.1016/0028-3932(93)90077-d)
- 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>
- Ezerbolat Özateş, M., Taş, G., Herdi, O., Tuncal, T. ve Öncü, B. (2018). Bir üniversite hastanesi ergen polikliniğinde obsesif kompulsif bozuklukta eş tanılar ve intihar davranışı. *Kriz Dergisi* 26(2), 7-12.

- Fenger, M. M., Gade, A., Adams, K. H., Hansen, E. S., Bolwig, T. G. ve Knudsen, G. M. (2005). Cognitive deficits in obsessive–compulsive disorder on tests of frontal lobe functions. *Nordic Journal of Psychiatry*, *59*(1), 39–44. <https://doi.org/10.1080/08039480510018814>
- Fergus, T. A. (2013). A comparison of three self-report measures of intolerance of uncertainty: An examination of structure and incremental explanatory power in a community sample. *Psychological Assessment*, *25*(4), 1322–1331. <https://doi.org/10.1037/a0034103>
- Fernández, R.S., Crivelli, L., Guimet, N.M., Allegri, R.F. ve Pedreira, M.E. (2020). Psychological distress associated with COVID-19 quarantine: latent profile analysis, outcome prediction and mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, *277*, 75-84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.133>
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G. ve Salkovskis, P. M. (2002). The Obsessive-Compulsive Inventory: Development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, *14*(4), 485. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.4.485>
- Foland-Ross, L.C.ve Gotlib, I.H. (2012). Cognitive and neural aspects of information processing in major depressive disorder: an integrative perspective. *Frontiers in Psychology*, *3*, 489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00489>
- Fontenelle, L. F., Mendlowicz, M. V. ve Versiani, M. (2006). The descriptive epidemiology of obsessive–compulsive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, *30*(3), 327–337. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2005.11.001>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.04.038>
- Francis, L. J., Brown, L. B. ve Philipchalk, R. (1992). The development of an abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): Its use among

- students in England, Canada, the USA and Australia. *Personality and Individual Differences*, 13, 443-449. doi:10.1016/0191-8869(92)90073-X
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K. ve Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595–608. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.595>
- Friedman, N.P. ve Miyake, A. (2017). Unity and diversity of executive functions: Individual differences as a window on cognitive structure. *Cortex*, 86, 186-204. <https://doi.org/>
- 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, 2219. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H. ve Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS One*, 15 (4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Garcia, R. (2017). Neurobiology of fear and specific phobias. *Learning & Memory*, 24(9), 462–471. <https://doi.org/10.1101/lm.044115.116>.
- Gentes, E.L. ve Ruscio, A.M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923–933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.00>
- Gonçalves, D. C. ve Byrne, G. J. (2012). Sooner or later: Age at onset of generalized anxiety disorder in older adults. *Depression & Anxiety*, 29(1), 39–46. <https://doi.org/10.1002/da.20881>

- Gotlib, I. H. ve Joormann, J. (2010). Cognition and depression: current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 285–312. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305>
- Grahek, I., Shenhav, A., Musslick, S., Krebs, R. M. ve Koster, E.H.W. (2019). Motivation and cognitive control in depression. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 102, 371-381. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.04.011>
- Grant, D.A. ve Berg, E. (1948). Weigl tipi bir kart sıralama probleminde pekiştirme derecesinin ve yeni yanıtlara geçiş kolaylığının davranışsal analizi. *Deneysel Psikoloji Dergisi*, 38 (4), 404–411. <https://doi.org/10.1037/h0059831>
- Greco, V. ve Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: the construction and validation of a new measure. *Personality & Individual Differences*, 31 (4), 519-534. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00156-2)
- Greco, V. ve Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057–1068. doi:10.1016/s0191-8869(02)00091-0
- Grenier, S., Barrette, A.-M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Grisham, J. R. ve Williams, A. D. (2009). Cognitive control of obsessional thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 395–402. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.014>
- Gustavson, D. E., Altamirano, L. J., Johnson, D. P., Whisman, M. A. ve Miyake, A. (2017). Is set shifting really impaired in trait anxiety? Only when switching away from an effortfully established task set. *Emotion*, 17(1), 88–101. <https://doi.org/10.1037/emo0000212>
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.



- Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yasar, A. B. ve Aydin, M. S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.024>
- Hallion, L.S., Ruscio, A. M. ve Jha, A. P. (2014). Fractionating the role of executive control in control over worry: A preliminary investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 54, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.12.002>
- Hallion, L.S., Tolin, D.F., Assaf, M., Goethe, J. ve Diefenbach, G. J. (2017). Cognitive Control in Generalized Anxiety Disorder: Relation of Inhibition Impairments to Worry and Anxiety Severity. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 610–618. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9832-2>
- Hallion, L.S., Tolin, D. F. ve Diefenbach, G. J. (2019). Enhanced cognitive control over task-irrelevant emotional distractors in generalized anxiety disorder versus obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 64, 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.02.004>
- Hare, T. A., Camerer, C. F. ve Rangel, A. (2009). Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. *Science*, 324(5927), 646–648. <https://doi.org/10.1126/science.1168450>
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D. ve Latzman, R. D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Addiction*, 21, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>.
- Hayes, F. A. (2017). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach Second Edition. Guilford Press.
- Heiden, C. V., Muris, P. ve Molen H. T. V. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.12.005>

- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, *44*(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hewitt, S. N., Egan, S. ve Rees, C. (2009). Preliminary investigation of intolerance of uncertainty treatment for anxiety disorders. *Clinical Psychologist*, *13*(2), 52-58. <https://doi.org/10.1080/13284200802702056>
- Hirsch, C.R. ve Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour Research and Therapy*, *50*(10), 636-646. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.06.007>
- Hoffman, D. L., Dukes, E. M. ve Wittchen, H. U. (2008). Human and economic burden of generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, *25*(1), 7290. <https://doi.org/10.1002/da.20257>
- Holmes, E. A. , O'Connor, R. C. , Perry, V. H. , Tracey, I. , Wessely, S. , Arseneault, L. , ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, *7*(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *20*(2), 158–174. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>
- Hong, R. Y. ve Cheung, M. W. L. (2014). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety. *Clinical Psychological Science*, *3*(6), 892–912. <https://doi.org/10.1177/2167702614553789>
- Hong, R. Y. ve Lee, S. S. M. (2015). Further clarifying prospective and inhibitory intolerance of uncertainty: Factorial and construct validity of test scores from the intolerance of uncertainty scale. *Psychological Assessment*, *27*(2), 605–620. <https://doi.org/10.1037/pas0000074>

- Hou, Z., Sui, Y., Song, X. ve Yuan, Y. (2016). Disrupted interhemispheric synchrony in default mode network underlying the impairment of cognitive flexibility in late-onset depression. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 230 (8). <https://doi.org/10.3389/fnagi.2016.00230>
- Howell, H. B., Brawman-Mintzer, O., Monnier, J. ve Yonkers, K. A. (2001). Generalized Anxiety Disorder in Women. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 165–178. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(05\)70212-4](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(05)70212-4)
- Huang, Y. ve Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R., Martinez, A. ve Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 1-22. <https://doi.org/10.31234/osf.io/8yqxr>
- Hyland, P., Shevlin, M., Murphy, J., MCBride, O., Fox, R., Bondjerks, K., Karatzias, T., Bentall, R.P., Martinez, A. ve Vallières, F. (2021). A longitudinal assessment of depression and anxiety in the Republic of Ireland before and during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 300, 113905. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113905>
- Inzlicht, M., Bartholow, B. D. ve Hirsh, J. B. (2015). Emotional foundations of cognitive control. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(3), 126 –132. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.01.004>
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190–200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Jacobi, F., Wittchen, H. U., Höltling, C., Höfler, M., Pfister, H., Müller, N. ve Lieb, R. (2004). Prevalence, co-morbidity and correlates of mental disorders in the general population: results from the German Health Interview and Examination Survey

(GHS). *Psychological Medicine*, 34(4), 597–611. <https://doi.org/10.1017/S0033291703001399>

- Jacoby, R.J., Fabricant, L.E., Leonard, R.C., Riemann, B.C. ve Abramowitz, J.S. (2013). Just to be certain: Confirming the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(5), 535-542. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.07.008>
- Jassi, A., Shahriyarmolki, K., Taylor, T., Peile, L., Challacombe, F., Clark, B. ve Veale, D. (2020). OCD and COVID-19: a new frontier. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, 1-11. <https://doi.org/10.1017/S1754470x20000318>
- Jecker, N.S., Wightman, A.G. ve Diekema, D.S. (2021). Vaccine ethics: an ethical framework for global distribution of COVID-19 vaccines. *Journal of Medical Ethics*, 47(5), 308-317. <https://doi.org/10.1136/medethics-2020-107036>.
- Jones, M.K. ve Menzies, R.G. (1998). Role of perceived danger in the mediation of obsessive-compulsive washing. *Depression and Anxiety*, 8(3), 121-125. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1998\)8:3<121::AID-DA4>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1998)8:3<121::AID-DA4>3.0.CO;2-P)
- Jong-Meyer, R., Beck, B. ve Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547-551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.010>
- Joormann, J. (2006). Differential effects of rumination and dysphoria on the inhibition of irrelevant emotional material: Evidence from a negative priming task. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 149–160. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9035-8>
- Joormann, J. ve D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition & Emotion*, 24(6), 913–939. <https://doi.org/10.1080/02699931003784939>
- Joormann, J. ve Vanderlind, M.W. (2014). Emotion regulation in depression: The role of biased cognition and reduced cognitive control. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 402–421. <https://doi.org/10.1177/2167702614536163>

- Joormann, J., Yoon, K. L. ve Zetsche, U. (2007). Cognitive inhibition in depression. *Applied & Preventive Psychology* 12(3), 128–139. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2007.09.002>
- Julien, D., Careau, Y., O'Connor, K.P., Bouvard, M., Rhéaume, J., Langlois, F., Freeston, M. H., Radomsky, A.S. ve Cottraux, J. (2008). Specificity of belief domains in OCD: Validation of the French version of the Obsessive Beliefs Questionnaire and a comparison across samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 22 (6), 1029-1041. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.11.003>
- Jurado, M. B. ve Rosselli, M. (2007). The Elusive Nature of Executive Functions: A Review of our Current Understanding. *Neuropsychology Review*, 17(3), 213–233. <https://doi.org/10.1007/s11065-007-9040-z>
- Kaiser, R.H., Andrews-Hanna, J.R., Wager, T.D. ve Pizzagalli, D.A. (2015). Large-scale network dysfunction in major depressive disorder: a meta-analysis of resting-state functional connectivity *JAMA Psychiatry*, 72(6), 603-611. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0071>
- Kalia, V., Knauff, K. ve Hayatbini, N. (2020) Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. *PLoS ONE* 15(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243881>
- Karakaya, A. ve Alper Ay, F. (2007). Çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler: Sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Mayıs*, 31(1), 55-67.
- Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>

- Kaser, M., Zaman, R. ve Sahakian, B.J. (2017). Cognition as a treatment target in depression. *Psychological Medicine*, 47(6), 987-989. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003123>
- Kazmi, S.S.H., Hasan, K., Talib, S. ve Saxena, S. (2020). COVID-19 and Lockdown: a study on the impact on mental health. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3577515>
- Kehagia, A. A., Murray, G. K. ve Robbins, T. W. (2010). Learning and cognitive flexibility: frontostriatal function and monoaminergic modulation. *Current Opinion in Neurobiology*, 20 (2), 199–204. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2010.01.007>
- Keren, G. ve Gerritsen, L.E.M. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1–2), 149–172. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00034-7)
- Kessler, R.C. ve Wang, P.S. (2008). The descriptive epidemiology of commonly occurring mental disorders in the United States. *Annual Review of Public Health*, 29, 115-129. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090847>.
- Khanna, S., Kaliaperumal, V. G. ve Channabasavanna, S. M. (1990). Clusters of Obsessive-Compulsive Phenomena in Obsessive-Compulsive Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 156 (01), 51–54. <https://doi.org/10.1192/bjp.156.1.51>
- Khosravani, V., Asmundson, G.J.D., Taylor, S., Bastan, F. S. ve Ardestan, S.M.S. (2020). The Persian COVID stress scales (Persian-CSS) and COVID-19-related stress reactions in patients with obsessive-compulsive and anxiety disorders. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 28, 100615. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100615>
- Kıvanç, U., Gönültaş, O. ve Akın, S. (2020). Ergenlerin Aleksitimi Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1156225>

- Kirton, M. J. (1981). A Reanalysis of Two Scales of Tolerance of Ambiguity. *Journal of Personality Assessment*, 45(4), 407–414. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4504\\_10](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4504_10)
- Klingler, A.M. (2014). Generalized Anxiety Disorder. *Journal of The American Academy of Physician Assistants*, 27(8), 42-43. <https://doi.org/10.1097/01.JAA.0000451864.10330.b4>
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2007). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: the role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619–638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Koesten, J., Schrodt, P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24 (1), 82-94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>.
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., ve Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirliği. *Nöropsikiatri Arşivi*, 50 (1), 53-58. <https://doi.org/10.4274/npa.y6308>
- Koster, E. H., De Lissnyder, E., Derakshan, N. ve De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: the impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review* 31(1), 138-145. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.005>
- Koster, E.H.W., Hoorelbeke, K., Onraedt, T., Owens, M. ve Derakshan. (2017). Cognitive control interventions for depression: A systematic review of findings from training studies. *Clinical Psychology Review*, 53, 79-82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.02.002>
- Kreuter, E. A. ve Moltner, K. M. (2014). Treatment and management of maladaptive schemas. Springer.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Monahan, P. O. ve Löwe, B. (2007). Anxiety disorders in primary care: Prevalence, impairment, comorbidity, and

- detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-146-5-200703060-00004>
- Kroska, E. B., Roche, A.I., Adamowicz, J.L. ve Stegall, M.S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*.18, 28-33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.011>
- Kuelz, A., Hohagen, F.ve Voderholzer, U. (2004). Neuropsychological performance in obsessive–compulsive disorder: A critical review. *Biological Psychology*, 65(3), 185–236. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2003.07.007>
- Kurt Demirbaş, N. ve Sevgili Koçak, S. (2020). 2-6 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerin bakış açısıyla COVID-19 salgın sürecinin değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(6), 328-349.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rhéaume, J., Blais, F., Boisvert, J.-M., ... Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy*, 30(2), 191–207. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(99\)80003-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(99)80003-3)
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00133-3)
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, j., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z. ve Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lam, R.W., Kennedy, S.H., McIntyre, R.S. ve Khullar, A. (2014). Cognitive dysfunction in major depressive disorder: Effects on psychosocial functioning and implications for



- treatment. *Canadian Journal of Psychiatry*, 59(12), 649-654. <https://doi.org/10.1177/070674371405901206>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Lee, S.A., Mathis, A.A., Jobe, M.C. ve Pappalardo, E.A. (2020). Clinically significant fear and anxiety of COVID-19: A psychometric examination of the Coronavirus Anxiety Scale. *Psychiatry Research*, 290, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113112>
- Lee, J. K. ve Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208–216. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>
- Lee, A. M., Wong, J. G., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C. ve 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. <https://doi.org/10.1177/070674370705200405>
- Leung, G. M. (2003). The impact of community psychological responses on outbreak control for severe acute respiratory syndrome in Hong Kong. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(11), 857–863. <https://doi.org/10.1136/jech.57.11.857>
- Levens, S.M. ve Gotlib, I.H. (2015). Updating emotional content in recovered depressed individuals: evaluating deficits in emotion processing following a depressive episode. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 48, 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.03.009>
- Liao, A., Walker, R., Carmody, T. J., Cooper, C., Shaw, M. A., Grannemann, B. D., Adams, P., Bruder, G. E., McInnis, M.G., Webb, C.A., Dillon, D.G., Pizzagalli, D.A., Philips, M.L., Kurian, B.T., Fava, M., Parsey, R.V., McGrath, P.J., Weissman, M.M. ve Trivedi, M. H. (2019). Anxiety and Anhedonia in Depression: Associations with

- Neuroticism and Cognitive Control. *Journal of Affective Disorders*, 245,1070-1078.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.072>
- Llera, S.J. ve Newman, M.G. (2017). Development and validation of two measures of emotional contrast avoidance: The contrast avoidance questionnaires. *Journal of Anxiety Disorders*, 49, 114-127. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.04.008>
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lyche, P., Jonassen, R., Stiles, T. C., Ulleberg, P. ve Landrø, N. I. (2010). Cognitive control functions in unipolar major depression with and without comorbid anxiety disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 1,149. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2010.00149>
- Mackenzie, C.S., Reynolds, K., Chou, K.L., Pagura, J. ve Sareen, J. (2011) Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder in a national sample of older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19 (4), 305-315. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e318202bc62>
- Mackie, M. A., Van Dam, N. T. ve Fan, J. (2013). Cognitive control and attentional functions. *Brain and Cognition*, 82(3), 301-312. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2013.05.004>
- MacLeod, C. M. (1991). Half a century of research on the Stroop effect: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 109(2), 163–203. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.2.163>
- Mahklouf-Norris, F. ve Norris, H. (1973). The Obsessive Compulsive Syndrome as a Neurotic Device for the Reduction of Self-uncertainty. *The British Journal of Psychiatry*, 122(3), 277–288. <https://doi.org/10.1192/bjp.122.3.277>
- Mart, M. ve Kesicioglu, O.S. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Ailelerin Evde Oyun Oynamaya İlişkin Görüşleri. *Turkish Studies*, 15(4), 945-958. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.

- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1996). Communication traits: A cross-generalization investigation. *Communication Research Reports*, 13(1), 58–67. <https://doi.org/10.1080/08824099609362071>
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>.
- Martin, M. M., Cayanus, J. L., McCutcheon, L. E. ve Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Psychology*, 5(1), 75-81. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.004>
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martinot, J. L., Allilaire, J. F., Mazoyer, B. M., Hantouche, E., Huret, J. D., Legaut-Demare, F., Deslauriers, A. G., Hardy, P., Pappata, S., Baron, J.C. ve Syrota, A. (1990). Obsessive-compulsive disorder: a clinical, neuropsychological and positron emission tomography study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 82(3), 233–242. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1990.tb03059.x>
- 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 features. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Mersha, A., Shibiru, S., Girma, M., Ayele, G., Bante, A., Kassa, M., Abebe, S. ve Shewangizaw, M. (2021). Health professionals practice and associated factors towards precautionary measures for COVID-19 pandemic in public health facilities of Gamo zone, southern Ethiopia: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 16(3), e0248272. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248272>
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M. ve Brocki, K. C. (2020). Psychological impact of COVID-19 in the Swedish Population: Depression, Anxiety, and Insomnia

- and their Associations to Risk and Vulnerability factors. *European Psychiatry*, 1–30. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.81>
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112–122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. J. (2012). To Be Sure, To Be Sure: Intolerance of Uncertainty Mediates Symptoms of Various Anxiety Disorders and Depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533–545. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- McKay, D., Abramowitz, J.S., Calamari, J.E., Kyrios, M., Radomsky, A., Sookman, D., Taylor, S. ve Wilhelm, S. (2004). A critical evaluation of obsessive–compulsive disorder subtypes: Symptoms versus mechanisms. *Clinical Psychology Review*, 24(3), 283–313. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.04.003>
- McKay, D. ve Moretz, M. (2009). The intersection of disgust and contamination fear. B. Olatunji ve D. McKay (Eds.), *Disgust and its disorders: theory, assessment, and treatment implications* (s. 211-227) içinde. American Psychological Association
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85–90. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>
- Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L. ve Fresco, D.M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>.
- Menzies, L., Achard, S., Chamberlain, S. R., Fineberg, N., Chen, C. H., del Campo, N., Sahakian, B. J., Robbins, T.W. ve Bullmore, E. (2007). Neurocognitive endophenotypes of obsessive–compulsive disorder. *Brain*, 130 (P12), 3223-3236. <https://doi.org/10.1093/brain/awm205>



- Miyake, A. ve Friedman, N.P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 8-14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. ve Wager, T. D. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex “Frontal Lobe” Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Mogg, K. ve Bradley, B.P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36 (9), 809-848. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00063-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00063-1)
- Mohamdkhani, S. H. (2011). Practice Guideline of Meta-Cognition on Anxiety and Depression. Tehran: Varaye Danesh.
- Moore, A. ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Moreno-Peral, P., Conejo-Cerón, S., Motrico, E., Rodríguez-Morejón, A., Fernández, A., García-Campayo, J., Roca, M., Serrano-Blanco, A., Rubio-Valera, M. ve Bellón, J.A. (2014). Risk factors for the onset of panic and generalised anxiety disorders in the general adult population: a systematic review of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 168, 337-348. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.021>
- Morriss, J., Christakou, A. ve van Reekum, C. M. (2016). Nothing is safe: Intolerance of uncertainty is associated with compromised fear extinction learning. *Biological Psychology*, 121, 187–193. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.05.001>
- Morton, J. B., Ezekiel, F. ve Wilk, H. A. (2011). Cognitive Control: Easy to Identify But Hard to Define. *Topics in Cognitive Science*, 3(2), 212–216. <https://doi.org/10.1111/j.1756-8765.2011.01139.x>

- Murphy, F.C., Michael, A. ve Sahakian, B.J. (2012). Emotion modulates cognitive flexibility in patients with major depression. *Psychological Medicine*, 42 (7), 1373-1382. <https://doi.org/10.1017/S0033291711002418>
- Murphy, F.C., Sahakian, B. J., Rubinsztein, J.S. Michael, A., Rogers, R. D. ve Robbins, E.S. (1999). Paykel Emotional bias and inhibitory control processes in mania and depression. *Psychological Medicine*, 29 (6), 1307-1321. <https://doi.org/10.1017/S0033291799001233>
- Mushtaq, F., Bland, A.R. ve Schaefer, A. (2011). Uncertainty and cognitive control. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>
- Nazarzadeh, R.S., Fazeli, M., Aval, M.M. ve Shourch, R. M. (2015). Effectiveness of Cognitive-Behavior Therapy on cognitive flexibility in perfectionist. *Psychology*, 6(14). [10.4236/psych.2015.614174](https://doi.org/10.4236/psych.2015.614174)
- Neikrug, S. M. (2003). Worrying about a frightening old age. *Aging & Mental Health*, 7(5), 326–333. <https://doi.org/10.1080/1360786031000150702>
- Newman, M. G. ve Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31 (3), 371-82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Norton, P. J., Sexton, K. A., Walker, J. R. ve Ron Norton, G. (2005). Hierarchical Model of Vulnerabilities for Anxiety: Replication and Extension with a Clinical Sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(1), 50–63. <https://doi.org/10.1080/16506070410005401>

- Norton, P. J. ve Mehta, P. D. (2007). Hierarchical Model of Vulnerabilities for Emotional Disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36 (4), 240–254. <https://doi.org/10.1080/16506070701628065>
- Nuevo, R., Wetherell, J. L., Montorio, I., Ruiz, M. A. ve Cabrera, I. (2009). Knowledge about aging and worry in older adults: Testing the mediating role of intolerance of uncertainty. *Aging & Mental Health*, 13(1), 135–141. <https://doi.org/10.1080/1360786080259108>
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (OCCWG). (2005). Psychometric validation of the obsessive belief questionnaire and interpretation of intrusions inventory-Part 2: Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1527-1542. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.07.010>
- Owens, M., Koster, E.H.W. ve Derakshan, N. (2012). Impaired filtering of irrelevant information in dysphoria: an ERP study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(7), 752-63. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr050>.
- Özcan, D.A. ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10. Erişim adresi: <http://dergipark.org.tr/en/pub/ijoeec/issue/33100/367905>
- Özkılıççı, G. ve Uysal Cantürk, P. (2020). Bilişsel Esneklik İle Uzaktan Eğitim Memnuniyetinin İlişkisi: Negatif Duygulanımın Aracı Rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 39 (19), 1167-1181. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.779478>
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Pak, H., Süsen, Y., Nazlıgöl, M. C. ve Griffiths, M. (2021). The Mediating Effects of Fear of COVID-19 and Depression on the Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00489-z>



- Palm, K. M. ve Follette, V. M. (2011). 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.
- Paluszek, M.M., Asmundson, A. J. N., Landry, C. A., McKay, D., Taylor, S. ve Asmundson, G. J. G. (2021). Effects of anxiety sensitivity, disgust, and intolerance of uncertainty on the COVID stress syndrome: a longitudinal assessment of transdiagnostic constructs and the behavioural immune system. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50 (3), 191-203. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1877339>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E.ve Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901-907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Park, J. ve Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.06.013>
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V.A., Sereslis, K., Athanasiadou M, Godosidis, A. I., Stephanou, T. ve Diakogiannis, T.(2020). Intolerance of Uncertainty and Loneliness in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychiatry*, 19(11), 842. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00842>
- Paulus, M. P. (2015). Cognitive control in depression and anxiety: out of control? *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 1, 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.12.003>
- Payne, B. K. (2005). Conceptualizing Control in Social Cognition: How Executive Functioning Modulates the Expression of Automatic Stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 488–503. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.488>

- Penades, R., Catalan, R., Rubia, K., Andres, S., Salamero, M. ve Gasto, C. (2007). Impaired response inhibition in obsessive compulsive disorder. *European Psychiatry*, 22(6), 404–410. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2006.05.001>
- Powers, C. B., Wisocki, P. A. ve Whitbourne, S. K. (1992). Age Differences and Correlates of Worrying in Young and Elderly Adults. *The Gerontologist*, 32(1), 82–88. <https://doi.org/10.1093/geront/32.1.82>
- Purdon, C. ve Clark, D. A. (2001). Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour Research and Therapy*, 39(10), 1163–1181. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00092-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00092-9)
- Qi, S., Zeng, Q., Luo, Y., Duan, H., Ding, C., Hu, W. ve Li, H. (2014). Impact of Working Memory Load on Cognitive Control in Trait Anxiety: *An ERP Study. PLoS ONE*, 9(11), e111791. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111791>
- Qiu, B., Shen, M., Zhao, Z., Wang, B., Xie, Y. ve Xu, A. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33 (2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Quigley, L., Wen, A. ve Dobson, K. S. (2020). Cognitive control over emotional information in current and remitted depression. *Behaviour Research and Therapy*, 103658. doi:10.1016/j.brat.2020.103658
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793–802. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00040-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00040-5)
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rasmussen, S. A. ve Eisen, J. L. (1992). The Epidemiology and Clinical Features of Obsessive Compulsive Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 15(4), 743–758. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30205-3](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30205-3)

- Reizer, A., Geffen, L. ve Koslowsky, M. (2021). Life under the COVID-19 lockdown: On the relationship between intolerance of uncertainty and psychological distress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(4), 432–437. <https://doi.org/10.1037/tra0001012>
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. *Seminars in Speech and Language*, 21(2), 0121–0153. <https://doi.org/10.1055/s-2000-7560>
- Robichaud, M. (2013). Cognitive Behavior Therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.09.001>
- Rodríguez-Hidalgo, A.J., Pantaleón, Y., Dios, I. ve Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: A predictive model for depression. *Frontiers in Psychology*, 11, 591797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>
- Rodríguez-Ray, R., Garrido-Hernansaiz, H. ve Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the Coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population of Spain. *Frontiers in Psychology*, 23(11), 1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rolls, E. T. (2000). Précis of the brain and emotion. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(2), 177–191. <https://doi.org/10.1017/s0140525x00002429>
- Rosa-Alcázar, Á., Olivares-Olivares, P. J., Martínez-Esparza, I. C., Parada-Navas, J. L., Rosa-Alcázar, A. I. ve Olivares-Rodríguez, J. (2019). Cognitive flexibility and response inhibition in patients with Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 20-28. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.07.006>
- Rosario-Campos, M. C. (2001). Peculiaridades do transtorno obsessivo-compulsivo na infância e na adolescência. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 23(2), 24–26. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462001000600008>

- Rosen, N. O., Ivanova, E. ve Knäuper, B. (2013). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(1), 55–73. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.815743>
- Roy-Byrne, P.P. ve Wagner, A. (2004). Primary care perspectives on generalized anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 65(13), 20-26.
- Rubin, G. J. ve Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *The BMJ*, 368. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T. ve Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1), 53–63. <https://doi.org/10.1038/mp.2008.94>
- Sadler, J.R., Thapaliya, G., Jansen, E., Aghababian, A.H., Smith, K.R. ve Carnell, S. (2021). COVID-19 Stress and Food Intake: Protective and Risk Factors for Stress-Related Palatable Food Intake in U.S. Adults. *Nutrients*, 13(3), 901. <https://doi.org/10.3390/nu13030901>
- Sakaoğlu, H.H., Orbatu, D., Emiroglu, M. ve Çakır, Ö. (2020). Covid-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: Tepecik hastanesi örneği. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 30 (2), 1-9. <https://doi.org/10.5222/terh.2020.56873>
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571–583. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90105-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90105-6)
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. ve Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Sandson, J. ve Albert, M. L. (1984). Varieties of perseveration. *Neuropsychologia*, 22(6), 715–732. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(84\)90098-8](https://doi.org/10.1016/0028-3932(84)90098-8)

- Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., De la Cámara, C., Lobo, A. ve Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110207>
- Sarawgi, S., Oglesby, M.E. ve Cogle, J.R. (2013). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive symptom expression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(4), 456-462. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.06.001>
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıçam, H. (2018). The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Health Control and Clinical Samples. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1),19-30.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). The Turkish Short Version of The Intolerance of Uncertainty (IUS-12) Scale: The study of validity and reliability. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Saricali, M., Satici, S.A., Satici, B., Gocet-Tekin, E. ve Griffiths, M.D. (2020). Fear of COVID-19, mindfulness, humor, and hopelessness: A multiple mediation analysis *International Journal of Mental Health and Addiction*. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00419-5>
- Sarter, M., Gehring, W. J. ve Kozak, R. (2006). More attention must be paid: The neurobiology of attentional effort. *Brain Research Reviews*, 51(2), 145–160. <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2005.11.002>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E. ve Satici, S. A. (2020). Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health Addiction*, 10. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>

- Satici, B., Saricali, M., Satici, S.A. ve Griffiths, M.D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- 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), 41-45. <https://doi.org/https://doi.org/10.36131/>
- Schmeichel, B. J. ve Tang, D. (2015). Individual differences in executive functioning and their relationship to emotional processes and responses. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 93–98. <https://doi.org/10.1177/0963721414555178>
- Seçer, İ. ve Ulaş, S. (2020). 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*, 13, 11-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>
- Seiter, J.S. ve Timothy C. (2020). Social-distancing fatigue during the COVID-19 pandemic: a mediation analysis of cognitive flexibility, fatigue, depression, and adherence to CDC guidelines. *Communication Research Reports*, 38 (1), 68-78. <https://doi.org/10.1080/08824096.2021.1880385>
- Sharma, L.P., Balachander, S., Thamby, A., Bhattacharya, M., Kishore, C., Shanbhag, V., Sekharan, J.T., Narayanaswamy, J.C., Arumugham, S.S. ve Reddy, J.Y.C. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on the Short-Term Course of Obsessive-Compulsive Disorder. *J Nerv Ment Dis*, 209(4), 256-264. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001318>.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J., Hartman, T., Levita, L., Mason, L., Martinez, A. P., McKay, R., Stocks, T.V.A., Bennett, K.M., Hyland, P., Karatzias, T. ve Bentall, R. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *BJPsych Open*, 6(6), E125. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.109>

- Shin, L. M. ve Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 169–191. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.83>
- Silva, W.A.D., Brito, T.R.S. ve Pereria, C.R. (2021). Anxiety associated with COVID-19 and concerns about death: Impacts on psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 176,110772. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110772>
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. ve Beversdorf, D. Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and behavioral neurology*, 17(2), 93-97. doi:10.1097/01.wnn.0000119240.65522.d9
- Slamecka, N. J. (1968). A methodological analysis of shift paradigms in human discrimination learning. *Psychological Bulletin*, 69(6), 423–438. <https://doi.org/10.1037/h0025762>
- Snyder, H. R. (2013). Major depressive disorder is associated with broad impairments on neuropsychological measures of executive function: A meta-analysis and review. *Psychological Bulletin*, 139(1), 81–132. <https://doi.org/10.1037/a0028727>
- Solomou, I. ve Constantinidou, F. (2020). Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4924. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A., & Farmani, A. (2013). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in Correlation of coping Styles and Resilience with Depression. *Pajoohandeh Journal*, 18, 88-96.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. ve Lushene, R.E. (1970). STAI manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. ve Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.

- Sprang, G. ve Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7 (1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable1. *Journal of Personality*, 30 (1), 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Starcevic, V. ve Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs. *Depression and Anxiety*, 23(2), 51–61. <https://doi.org/10.1002/da.20145>
- Stein, M.B., Roy-Byrne, P.P., Craske M.G., Bystritsky, A., Sullivan, G., Pyne, J. M., Katon, W. ve Sherbourne, C. D.(2005). Functional impact and health utility of anxiety disorders in primary care outpatients. *Medical Care*, 43(12), 1164-1170. <https://doi.org/10.1097/01.mlr.0000185750.18119.fd>
- Steketee, G., Frost, R. O. ve Cohen, I. (1998). Beliefs in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(6), 525–537. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(98\)00030-9](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(98)00030-9)
- Stemme, A., Deco, G. ve Busch, A. (2007). The neuronal dynamics underlying cognitive flexibility in set shifting tasks. *Journal of Computational Neuroscience*, 23(3), 313–331. <https://doi.org/10.1007/s10827-007-0034-x>
- Stoney, C. M., Owens, J. F., Matthews, K. A., Davis, M. C. ve Caggiula, A. (1990). Influences of the normal menstrual cycle on physiologic functioning during behavioral stress. *Psychophysiology*, 27(2), 125-135.
- Stuss, D., Benson, D., Weir, W., Naeser, M., Lieberman, I. ve Ferrill, D. (1983). The involvement of orbitofrontal cerebrum in cognitive tasks. *Neuropsychologia*, 21(3), 235–248. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(83\)90040-4](https://doi.org/10.1016/0028-3932(83)90040-4)
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T. ve Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19 (3), 592–605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>



- Tamam, L., Saygılı, M. ve Ünal, M. (2003). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalarda Diğer Anksiyete Bozukluklarının Komorbiditesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 69-80
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. ve Asmundson, G. J. G. (2020a). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*. <https://doi.org/10.1002/da.23071>
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. ve Asmundson, G. J. G. (2020b). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V. ve Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 225–239.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233–242. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(02\)00182-2](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(02)00182-2)
- Tolin, D.F., Abramowitz, J.S., Brigidi, B.D., Amir, N., Street, G.P. ve Foa, E.B.(2001). Memory and memory confidence in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 913-927. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00064-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00064-4)
- Trak, E., Üzümcü, E., İnözü, M., ve Hacıömeroğlu, B. *Development and psychometric evaluation of the COVID-19 Distress Scale*. [Yayın başvurusu yapılmış makale]. Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi.
- Trivedi, M. H. ve Greer, T. L. (2014). Cognitive dysfunction in unipolar depression: Implications for treatment. *Journal of Affective Disorders*, 152-154, 19–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.012>
- Trivedi, M. H., McGrath, P. J., Fava, M., Parsey, R. V., Kurian, B. T., Phillips, M. L. Oquendo, M.A., Bruder, G., Pizzagali, D., Toups, M., Cooper, C., Adams, P., Weyandt, S., Morris, D.W., Grannemann, B. D., Ogden, R.T., Buckner, R., McInnis,

- M., Kraemer, H.C.,...Weissman, M. M. (2016). Establishing moderators and biosignatures of antidepressant response in clinical care (EMBARC): Rationale and design. *Journal of Psychiatric Research*, 78, 11–23. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.03.001>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. ve Mauss, I. B. (2013). A Person-by-Situation Approach to Emotion Regulation. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Tükel, R., Polat, A., Genç, A., Bozkurt, O., ve Atlı, H. (2004). Gender-related differences among Turkish patients with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive psychiatry*, 45(5), 362-366. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2004.06.006>
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2020, Nisan 11). *Türkiye Günlük Koronavirüs Tablosu*. <https://covid19.saglik.gov.tr/>. Son erişim tarihi: 10 Nisan 2020.
- Ünsalver, B. ve Balcıoğlu, İ. (2006). Yaygın anksiyete bozukluğu: Epidemiyoloji, prognoz ve farmakolojik olmayan tedaviler. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi*, 37(3), 115 - 120.
- Üstün, G. (2020). Determining depression and related factors in a society affected by COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 002076402093880. <https://doi.org/10.1177/0020764020938807>
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1) , 8-25. <https://doi.org/10.19126/suje.325679>
- Van der Heiden, C., Melchior, K., Muris, P., Bouwmeester, S., Bos, A. E. R., ve van der Molen, H. T. (2010). A hierarchical model for the relationships between general and specific vulnerability factors and symptom levels of generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 284–289. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.12.005>
- Vindegaard, N. ve Eriksen Benros, M. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>.

- Voitsidis, P., Gliatas, I., Bairachtari, V., Papadopoulou, K., Papageorgiou, G., Parlapani, E., Syngelakis, M., Holeva, V. ve Diakogiannis, I. (2020). Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Research*, 113076. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113076>
- Wang, Y., Di, Y. ve Wei, W. (2020). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-2019) in some regions of China. *Psychology Health & Medicine*, 26(1),13-22. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- Wang,C., Pan, R.,Wan, X.,Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., ve Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729
- Wang,C., Pan, R.,Wan, X.,Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R.S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V.F. ve Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Warren, A. M., Zolfaghari, K., Fresnedo, M., Bennett, M., Pogue, J., Waddimba, A., Zvolensky, M., Carlbring, P. ve Powers, M. B. (2021). Anxiety sensitivity, COVID-19 fear, and mental health: results from a United States population sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(3), 204–216. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1874505>
- Wells, A. ve Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90168-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90168-6)
- Wisocki, P. A. (1988). Worry as a phenomenon relevant to the elderly. *Behavior Therapy*, 19(3), 369–379. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(88\)80009-1](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(88)80009-1)
- Wittchen, H.U. (2002). Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depression and Anxiety*, 16(4), 162-71. <https://doi.org/10.1002/da.10065>

- Wittchen, H.U., Kessler, R.C., Beesdo, K., Krause, P., Höfler, M. ve Hoyer, J. (2002). Generalized anxiety and depression in primary care: prevalence, recognition and management. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 63(8), 24–34.
- Woods, C. M., Vevea, J. L., Chambless, D. L. ve Bayen, U. J. (2002). Are Compulsive Checkers Impaired in Memory? A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(4), 353–366. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.4.353>
- World Health Organization. (2021, Nisan 11). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>. Son erişim tarihi: 15 Ağustos 2021.
- Wu, K. K., Chan, S. K. ve Ma, T. M. (2005). Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Journal of Traumatic Stress*, 18(1), 39–42. <https://doi.org/10.1002/jts.20004>
- 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, 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Yook, K., Kim, K.-H., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Yorulmaz, O., İnözü, M., Clark, D. A. ve Radomsky, A. S. (2015). Psychometric properties of the Obsessive Compulsive Inventory Revised in a Turkish Analogue Sample. *Psychological reports*, 117(3), 781-793. <https://doi.org/10.2466/08.PR0.117c25z4>
- Zakzanis, K.K., Leach, L. ve Kaplan, E. (1998). On the nature and pattern of neurocognitive function in major depressive disorder. *Neuropsychiatry, Neuropsychology, and Behavioral Neurology* 11(3), 111–119.
- Zhang, W., Wang, K., Yin, L., Zhao, W., Xue, Q., Peng, M., Min, B., Tian, Q., Leng, H., Du, J., Chang, H., Yang, Y., Li, W., Shangguan, F., Yan, T., Dong, H., Wang, Y., Cosci, F. ve Wang, H. (2020). Mental Health and Psychosocial Problems of Medical

Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 242-250. <https://doi.org/10.1159/000507639>

Zhang, X., Norton, J., Carrière, I., Ritchie, K., Chaudieu, I. ve Ancelin, M.-L. (2015).

Generalized anxiety in community-dwelling elderly: Prevalence and clinical characteristics. *Journal of Affective Disorders*, 172, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.036>

Zhao, J. , Lee, M. , Ghader, S. , Younes, H. , Darzi, A. , Xiong, C. ve Zhang, L. (2020).

Quarantine fatigue: First-ever decrease in social distancing measures after the COVID-19 outbreak before reopening the United States. arXiv:2006 , 03716v2.

Zhu, Y., Zhang, L., Zhou, X., Li, C. ve Yang, D. (2021). The impact of social distancing

during COVID-19: A conditional process model of negative emotions, alienation, affective disorders, and post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 281, 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.004>