

Covid-19 Anksiyetesi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Aysu BAYRAM-SAPTIR¹ ve Tuğba Seda ÇOLAK-TURAN²

Öz

Koronavirüs anksiyetesi hastalığa gelecekte yakalanma korkusu ile ortaya çıkan bir anksiyete türüdür. Belirsizliğe tahammülsüzlük kişinin gelecekte yaşayabileceği olumsuz durumların kabul edilemez olduğuna dair bir tutum şeklinde tanımlanabilir. Öte yandan bilinçli farkındalık ise, kişinin anbean deneyimlerini yargısız bir şekilde kabul etmesini gerektiren "şimdi" merkezli bir bilinç halidir. Anksiyete zihnin sürekli olarak geçmiş veya gelecekle meşgul olmasına neden olurken, bilinçli farkındalık zihnin şimdiki ana odaklanmasına yardımcı olarak kaygıyla mücadeleye yardımcı olabilir. Buradan hareketle hem Koronavirüs Anksiyetesi (KVA), Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BT), Bilinçli Farkındalık (BF) arasındaki ilişkiyi belirlemek hem de bu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı değişken etkisine sahip olup olmadığını ortaya koymak hedeflenmiştir. Ayrıca KVA çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma 737 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. KVA üzerinde BT ve BF'nin etkisini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar koronavirüs anksiyetesinin çeşitli değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Korelasyon analizi bulgularına göre KVA ile BF arasında negatif yönde, BT arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulunurken, BF ve BT arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan aracılık etkisi analizi sonuçlarına göre, BF'nin BT ve KVA arasında kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük koronavirüs anksiyetesini doğrudan yordama etkisine sahipken, ilişkiye BF eklendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün koronavirüs anksiyetesi üzerindeki etkisi düşmektedir. Bu bulgu bilinçli farkındalığın koronavirüs anksiyetesine yönelik koruyucu bir faktör olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs Anksiyetesi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilinçli Farkındalık

The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Coronavirus Anxiety and Intolerance to Uncertainty

Abstract

Covid-19 anxiety is a type of anxiety that occurs with the fear of catching the disease in the future. Intolerance of uncertainty can be defined as an attitude that negative situations that a person may experience in the future are unacceptable. Mindfulness, on the other hand, is a "now"-centered state of consciousness that requires one to accept moment-to-moment experiences without judgment. While anxiety causes the mind to be constantly preoccupied with the past or future, mindfulness can help combat anxiety by helping the mind focus on the present moment. From this point of view, it is aimed to determine the relationship between Covid-19 Anxiety (CVA), Intolerance of Uncertainty (IU), and Mindfulness (M) and to reveal whether mindfulness has a mediating variable effect in this relationship. The research was carried out with 737 participants. Hierarchical regression analysis was performed to test the effect of IT and M on CVA. The results revealed that there were significant differences according to various variables of Covid-19 anxiety. According to the findings of the correlation analysis, there was a negative relationship between CVA and M, and a positive relationship between IU, and a negative significant relationship between M and IU. According to the results of the mediation effect analysis, it was seen that M played a partial mediator role between IU and CVA. While intolerance of uncertainty has a direct predictive effect of coronavirus anxiety, when BP is added to the relationship, the effect of intolerance of uncertainty on coronavirus anxiety decreases. This finding was interpreted as mindfulness being a protective factor for coronavirus anxiety.

Key Words: Covid-19 Anxiety, Intolerance to Uncertainty, Mindfulness


Atıf İçin / Please Cite As:

Bayram-Saptır, A. ve Çolak-Turan, T. S. (2024). Covid-19 Anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(4), 1567-1577. doi:10.33206/mjss.1233548


Geliş Tarihi / Received Date: 13.01.2023

Kabul Tarihi / Accepted Date: 19.07.2024

¹ Uzman Psikolojik Danışman - Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, aysubayrams@gmail.com,

 ORCID: 0000-0003-3949-6878

² Doç. Dr. - Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, tugbacolak@duzce.edu.tr,

 ORCID: 0000-0002-7219-1999

Giriş

2019 yılının aralık ayı itibarıyla Çin'in Wuhan kentinde, solunum yolu hastalıkları çerçevesinde değerlendirilen KOVID-19 (Yeni Tip Koronavirüs-19) hastalığı baş göstermiş ve hızlı bir şekilde dünya çapında yayılmıştır. Pandemiye kontrol altına almak için bir dizi önlem (sosyal izolasyon, sokağa çıkma yasakları vb.) alınmıştır (Ünlü ve Çiçek, 2021, s. 102). KOVID-19 süresince, yayılımını kontrol altına almak amacıyla alınan önlemler toplumun ruh sağlığını olumsuz şekilde etkilemiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, KOVID-19 pandemisinin patlak vermesinden bu yana, kaygı ve depresyon yaygınlığı küresel olarak %25 artmıştır (WHO, 2022). Literatür bulguları KOVID-19 pandemisinin bireylerde depresyonu (Minervini ve diğerleri, 2023, s. 14), anksiyeteyi (Kupcova, Danisovic, Klein ve Harsanyi, 2023, s. 12), uyku bozukluklarını (Seighali ve diğerleri, 2024, s. 25), panik atağı (Bao, Sun, Meng, Shi ve Lu, 2020, s. 37) ve travma sonrası stres bozukluğunu (Nguyen ve diğerleri, 2023, s. 16) tetiklediğini göstermektedir. Kişilerde bu tür durumların tetiklenmesi birçok stres faktörüne bağlanmaktadır. Yaşam olanaklarının kısıtlanması, belirsizlikler, sosyal temasın kısıtlanması, bilgi eksiklikleri ve mali kayıplar pandemi süreci ve sonrasında toplum ruh sağlığını etkileyen stres faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Brooks ve diğerleri, 2020, s. 397). Tüm bu stres faktörlerinin yanında KOVID-19 pandemi süreci yaşamın belirsizliklerini, ölümlülüğü, yaşamın kontrol edilemeyen unsurlarını ve hastalıkların her yerde mevcut olmasını ön plana çıkararak anksiyetenin giderek artmasına neden olmuştur (Pappa ve diğerleri, 2020, s.89)

Kovid-19 süreci ile birlikte literatürde yeni bir anksiyete türü tanımlanmıştır. Anksiyete, tehlikeli veya korku yaratacak olan olaylara karşı belirsizliğin neden olduğu bir duygu olarak tanımlanmaktayken (Budak, 2005, s. 50); Koronavirüs anksiyetesi se KOVID-19 ile enfekte olan kişilerle temas kurma korkusu olarak tanımlanmıştır (Lin, 2020, s. 2). KOVID-19 salgının küresel çapta stres, kaygı, depresif belirtiler, uykusuzluk, inkâr, öfke ve korku gibi ek sağlık sorunlarına yol açtığı bildirilmektedir (Torales, O'Higgins, Casteldelli-Maia ve Ventriglio, 2020, s. 318). Yaşanan anksiyetenin sebepleri arasında kişilerin gün içerisinde haber bombardımanından kendilerini alıkoyamamaları ve uzun izolasyon süreçleri olduğu belirtilmiştir (WHO, 2020b). Ek olarak KOVID-19 salgını, bireylerin yeni bir duruma karşı karşıya kalması ve sürecin doğasının bol miktarda belirsizlik içermesi (Kaya, 2020, s. 56) nedeniyle de anksiyeteye neden olmuştur. Bu belirsizlik süreci koronavirüs anksiyetesi ile pozitif ilişkili bir şekilde kesişen bir kavram olan belirsizliğe tahammülsüzlüğü akıllara getirmektedir. Literatürde belirsizlik, gelecekteki durumların netleştirilememesi olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014, s. 149). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ise kişinin gelecekte yaşayabileceği olumsuz durumlara kabul edilemez bir tutum ile yaklaşması olarak açıklanmaktadır (Dugas, Grosselin ve Ladouceur, 2001, s. 552). Nitekim Kovid-19 süreci hastalığın başlangıcı, seyri, bulaş riski ve alınan önlemler bakımından belirsizliklere gebe bir süreç olarak seyretmiştir (Rettie ve Daniels, 2020, s. 9). Dahası salgın; ekonomi, istihdam, finans, ilişkiler ve tabii ki fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki belirsizliği artırmış ve kişilerin gün geçtikçe belirsizliğe tahammüllerini de azaltmıştır (Robinson ve Smith, 2020).

Kovid-19 sürecinde sürecin belirsizliği ve yarattığı anksiyeteye karşı çeşitli koruyucu faktörler denenmiştir ve bu koruyucu ve önleyici olduğu sıklıkla altı çizilen kavramlardan birisi de bilinçli farkındalıktır (Racine, Miller, Mehak ve Trolino, 2022, s. 130). Bilinçli farkındalık, şimdiki an içerisinde cereyan eden olaylara dikkat etmek, bu dikkatin kaynağını fark etmek bununla birlikte tüm bu farkındalıkları yargılamadan ve sakince kabul etmeyi içermektedir (Atalay, 2018, s. 45). Bilinçli farkındalık kişilerin otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranış kalıplarından ayrışması için bir aracı olarak işlev görmektedir. Bu ise kişilerin anksiyete, korku vb. duygulara karşı davranışlarını düzenlemede anahtar rol oynamaktadır (Brown ve Ryan, 2003, s. 822). Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin stres veya anksiyete yaratan durumlarla daha kolay baş edebildiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Brown, 2017, s. 29; Yılmaz, 2020, s. 38).

Anksiyete, sanki zihnimiz gelecekteki olası sorunlara takılmış gibi, sürekli bir endişe ve dikkat dağınıklığı hali yaratır. Bu durum zihnin sürekli olarak gelecekte başına gelebilecek birtakım durumlara yönelik sürekli bir "acaba" ve "ya olursa" döngüsüne girmesine neden olmaktadır (Barlow, 2000, s. 1250). Geleceğe yönelik kaygı odağının aksine, farkındalığın operasyonel tanımı, kişinin anbean deneyimlerine yargısız bir şekilde katılmasını gerektiren şimdiki merkezli bir bilinç halidir (Brown ve Ryan, 2003, s. 822). Anksiyete ve farkındalık arasındaki zamansal odaktaki karşıtlık (Droit-Volet ve Heros, 2017, s. 268), farkındalığın geliştirilmesinin kaygı üzerinde faydalı etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim bilinçli farkındalığın geliştirilmesi ile belirsiz durumlar ile daha kolay baş edilebileceği ve belirsizliğe ilişkin direncin azaltılabileceği araştırmalarla desteklenmektedir (Kraemer, O'Brayn ve McLeish, 2016, s. 861; Mousavi, Hosseini, Bakthiyari, Abasi, Mohammadi ve Arani, 2020, s. 140). Bu durum bilinçli farkındalığın

řu felsefesine dayandığı söylenebilir: Kişinin geleceğe ya da geçmişe olan odağının an'a yönlendirmesi belirsiz durum ile arasına bir mesafe koymasına ve kaygı yaratan durumu daha iyi anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır (Williams ve Penman, 2020, s. 130). Bu araştırma ile koronavirüs anksiyetesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolünü ortaya koyarak hem kuramsal bilgilerin desteklenmesi hem de klinik ve toplumsal bazda koronavirüs anksiyetesi ile başa çıkmayı kolaylaştıracak mekanizmaları netleştirmek amaçlanmıştır. Koronavirüs anksiyetesi çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve tartışılmıştır.

Yöntem

Veriler toplanmadan etik kurul izinleri alınmış ve verilerin toplanabilmesi için onam formu ve ölçek bilgileri online bir platforma yüklenmiştir. Araştırmada kullanılan lme araçları online bir platforma aktarılmış ve online link katılımcılarla paylaşılmıştır. Veriler SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir.

Evren – rneklem

Araştırmada veriler online olarak toplanmıştır. Araştırmada toplam 757 kişi katılmış olup 20 u veri tespit edilmiştir. U veriler veri setinden çıkarılarak analizler 737 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 542 kadın (%73.5), 195 erkek (%26.5) katılmıştır. Araştırma grubu, 19-77 yaş aralığındadır (\bar{x} = 37.25; S = 11.82). Yaş dağılımı kategorik olarak değerlendirildiğinde, araştırmaya 268 tane 19-30 yaş (%36.4), 306 tane 31-45 yaş (%41.5), 122 tane 46-60 yaş (%16.6) ve 41 tane 61-77 yaş (%5.6) arasında birey katılmıştır. Araştırmaya katılanların 439'u evli (%49.6), 93' bekar ama ilişkisi var (%12.6), 156'sı bekar ama ilişkisi yok (%21.2) ve 49' boşanmıştır (%6.6). Aynı zamanda 93 katılımcı (%12.6) geçmişte KOVID-19 tanısı almış, 642 katılımcı (%87.1) KOVID-19 tanısı almamıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Araştırma grubundaki bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu ve Kovid-19 tanısı alıp almadığını tespit etmeye yönelik maddeler içermektedir.

Kovid-19 Anksiyete leği (KA).

KOVID-19 pandemisi ile ilgili anksiyete vakalarını ortaya koymak için Lee (2020, s. 393) tarafından geliştirilen lek Biçer, akmak, Demir ve Kurt (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Likert biçimde beş sorudan oluşan ölçek, 0-4 arasında puanlanan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20 en düşük puan ise 0'dır. Ölçeğin puanlamasına göre 9 ve üzeri alınan puanlar anksiyete düzeyinin yüksek olduğunun işaretidir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .83 olarak belirlenmiştir ve maddelere ilişkin faktör yükleri ise .62 ve .78 arasında değişmektedir (Biçer ve vd., 2020). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı .76 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Pallant, 2010, s. 154).

Bilinçli Farkındalık leği (BIF).

Günlük yaşam deneyimleri ve bunlara ilişkin farkındalığı ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011, s. 225) tarafından yapılmıştır. 15 sorudan oluşan 6'lı likert tipindeki ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90 en düşük puan ise 15'tir. Toplam puanların ykseklıği bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak ölçülmüştür. Her bir maddeye ilişkin faktör yükleri ise .48 ile .80 arasında değişmektedir (Özyeşil ve vd., 2011, s. 226). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı .87 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Pallant, 2010, s. 154).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük leği (BT).

Günlük yaşamdaki belirsizliğe ilişkin tahammül seviyelerini ölçmek amacıyla ilk olarak Carleton, Norton ve Asmundson (2007, s. 109) geliştirilen lek Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014, s. 155) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipinde ve 2 boyutlu bir ölçektir. Ters kodlanan madde olmayan ölçekte 1-7 arasındaki maddeler "ileriye yönelik kaygı" boyutunu; 8-12 arasındaki maddeler ise "engelleyici kaygı" boyutunu oluşurmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60 en düşük puan ise 12'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük olduğu anlamına gelmektedir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak ölçülmüştür. Alt boyutlardaki Cronbach alfa güvenirlik katsayısı "ileriye yönelik kaygı" .84 "engelleyici kaygı" .77 olarak hesaplanmıştır (Sarıçam ve vd., 2014, s. 155). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı toplam puanda .88 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Pallant, 2010, s. 154).

Verilerin Analizi

Uygulanacak analizlerin yöntemlerinin veri setine uygun olup olmadığını test etmek amacıyla normallik varsayımlarını karşılama durumuna bakılmıştır. Çarpıklık (skewness) değerleri -.24 ile -.02 arasında, basıklık (kurtosis) değerleri ise -.64 ile -.40 arasında değişmektedir. Ancak Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeğinden elde edilen çarpıklık değeri 1.58, basıklık (kurtosis) değeri ise 1.89'dur. Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeğinden elde edilen veriler dışında tüm verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Bu ölçüğe dair puanların basıklık ve çarpıklık değerlerinin beklenenin dışında çıkması veri setinin büyüklüğü ile açıklanabilir (>200) ve büyük veri setlerinde varsayımların bazılarının karşılanmamasının tolere edilebileceği literatürde vurgulanmıştır (Pallant, 2010, s. 156; Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 354). Değişkenler arasında çoklu bağlantı, varyans genişliği (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF değerleri 10'dan küçük, tolerans değerleri ise .10'dan büyük bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak veri setinde çoklu bağlantı sorunu bulunmadığı söylenebilir. Bir sonraki aşamada bağımsız değişkenlerin (belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık) bağımlı değişkeni (koronavirüs anksiyetesi) yordamasını test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bilinçli farkındalığın, belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasındaki aracı rolünü tespit etmek amacıyla ise Preacher ve Hayes (2004; 2008) tarafından geliştirilen SPSS-macro programı ile yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping), 10.000 tekrarlı deneme (iteration) kullanılmıştır.

Bulgular

Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Koronavirüs anksiyetesinin cinsiyete göre değişip değişmediğine ilişkin yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucuna göre farkın erkeklere ($\bar{x} = 1.47$; $S = 2.36$) oranla kadınlar ($\bar{x} = 2.07$; $S = 2.74$) lehine [$t(735)=2.69$, $p<.05$] anlamlı olduğu bulunmuştur. Yani koronavirüs anksiyetesi kadınlarda erkeklere oranla daha yüksektir. Veriler medeni duruma göre incelendiğinde yapılan ANOVA sonucunda farkın bekar ama ilişkisi var olan bireylere ($\bar{x} = 1.15$; $S = 1.89$) oranla evli ($\bar{x} = 2.03$; $S = 2.71$) ve bekar ama ilişkisi yok olan bireyler ($\bar{x} = 2.05$; $S = 2.80$) lehine [$F(3,733) = 3.01$, $p < .05$] anlamlı olduğu bulunmuştur. Yani evli ya da bekar ama ilişkisi olmayan bireylerin koronavirüs anksiyetesi bekar ama ilişkisi olan bireylere oranla daha yüksektir. Koronavirüs anksiyetesinin KOVİD-19 tanısı alma durumuna göre değişip değişmediğine ilişkin yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucuna göre geçmişte KOVİD-19 tanısı almamış bireylere ($\bar{x} = 1.73$; $S = 2.50$) oranla geçmişte KOVİD-19 tanısı alan bireylerin ($\bar{x} = 3.10$; $S = 3.31$) lehine [$t(733)=4.70$, $p<.001$] farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Yani geçmişte KOVİD-19 tanısı almış bireylerin koronavirüs anksiyetesi tanı almamış bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Yaş kategorilerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ise farkın anlamlı olmadığı [$F(3,733) = .56$, $p > .05$] bulunmuştur.

Koronavirüs anksiyetesinin yordanmasına ilişkin bulgular

Değişkenler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir (Tablo 1). Korelasyon sonuçlarına göre koronavirüs anksiyetesi bilinçli farkındalık ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye ($r = -.28$, $p < .01$), belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye ($r = .21$, $p < .01$) sahiptir. Bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.36$, $p < .01$) bulunmuştur

Tablo 1. *Koronavirüs Anksiyetesi, Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiler*

Değişkenler	1	2	3
Koronavirüs Anksiyetesi (1)	1		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (2)	.21**	1	
Bilinçli Farkındalık (3)	-.28**	-.36**	1

Bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün koronavirüs anksiyetesini yordayıp yordamadığını anlamak için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Analizin ilk adımında, belirsizliğe tahammülsüzlük koronavirüs anksiyetesini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve toplam varyansın %4'ünü açıklamıştır. İkinci adımda, bilinçli farkındalık modele eklenmiştir. Bilinçli farkındalık koronavirüs anksiyetesini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve açıklanan toplam varyansa %5'lik bir katkı yapmıştır. İkinci adımda bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam varyansın %9'unu açıklamıştır. Fakat ikinci adımda bilinçli farkındalık modele eklenince, belirsizliğe tahammülsüzlüğün koronavirüs anksiyetesi üzerindeki etkisi $\beta = -.21$ 'den $\beta = -.12$ 'ye düşmüştür. Bu sonuçlar bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile

koronavirüs anksiyetesi arasında aracı değişken rolüne sahip olabileceğini göstermektedir. Bu etkinin anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla aracılık etkisine bakılmıştır.

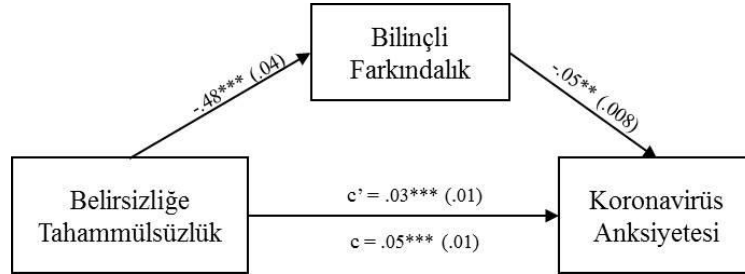
Tablo 2. Koronavirüs Anksiyetesinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R ²	ΔR ²	B	Standart Hata	β	T	P	F
Adım 1	.04							33.83***
Belirsizliğe tahammülsüzlük			.06	.01	.21	5.81	.000	
Adım 2	.09	.09**						37.53***
Belirsizliğe tahammülsüzlük			.03	.01	.12	3.25	.001	
Bilinçli Farkındalık			-.05	.008	-.23	-6.28	.000	

Bilinçli Farkındalığın Aracı Etkisine Ait Bulgular

Baron ve Kenny'e (1986) göre aracı etki analizi için üç şartın sağlanması gerekir. Bunlar sırasıyla bağımsız değişkenin (belirsizliğe tahammülsüzlük) aracı değişkeni (bilinçli farkındalık) yordaması; bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni (koronavirüs anksiyetesi) yordaması, bağımlı değişkenin bağımsız değişken ve aracı değişken ile beraber yordandığında, aracı değişken bağımlı değişkeni yordamalı ve bağımsız değişkenin etkisi ortadan kalkmalı (tam aracı) veya azalmalıdır (kısmi aracı). Hiyerarşik regresyon sonuçlarına bakıldığında, ikinci ve üçüncü şartlar halihazırda karşılanmıştır. İlk şart ile ilgili, bir doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu sonuçlara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük bilinçli farkındalığı anlamlı ve negatif yönde yordamıştır, $F(1,735) = 113.65, p < .001; \beta = -.36, p < .001$.

Şekil 1'de elde edilen değerlere bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlükten bilinçli farkındalığa, bilinçli farkındalıktan koronavirüs anksiyetesine, belirsizliğe tahammülsüzlükten koronavirüs anksiyetesine doğrudan ve toplam etkiler görülmektedir. koronavirüs anksiyetesi yordanırken, %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [-.02 ve -.01 aralığı]. Bu sonuç bilinçli farkındalığın anlamlı bir aracı etkisinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün koronavirüs anksiyetesi üzerine olan doğrudan etkisi de anlamlı olduğu için, bilinçli farkındalık belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasında kısmi aracı rol oynamıştır.



Şekil 1. Bilinçli Farkındalığın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Koronavirüs Anksiyetesi Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

Bütün etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerlerdir ve standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir. c' değeri Belirsizliğe Tahammülsüzlükten Koronavirüs Anksiyetesine olan doğrudan etkiyi göstermekte; c değeri Belirsizliğe Tahammülsüzlükten Koronavirüs Anksiyetesine olan toplam etkiyi göstermektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma; Koronavirüs anksiyetesinin çeşitli değişkenler ile bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bir diğer amacı da bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Araştırma sonuçlarına göre koronavirüs anksiyetesi kadınlar, evli ya da bekar (ilişkisi yok), daha öce tanı almış bireyler lehine anlamlı farklılıklar bulunurken, yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasında pozitif, bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani belirsizliğe tahammülsüzlük koronavirüs anksiyetesini hem doğrudan yordarken hem de bilinçli farkındalık üzerinden yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük azaldıkça bilinçli farkındalık artmakta ve koronavirüs anksiyetesi azalmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin koronavirüs anksiyete puan ortalamalarında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma görülmüş ve kadınların koronavirüs anksiyete puanları erkeklerle oranla daha yüksek bulunmuştur. Literatürde Koronavirüs anksiyetesinin kadınların lehine olduğu yerli ve yabancı araştırmalar olduğu gibi (Wang, Li, Lu ve Huang, 2020, s. 6050; Özdin ve Özdin, 2020, s. 508; Evren vd., 2020, s. 5; Silva, Sampaio-Brito ve Pereira, 2020, s. 5698) erkeklerin lehine sonuçların olduğu araştırmalar (Kuru ve Uymaz, 2020) bulunmaktadır. Ayrıca cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı farklılığın olmadığı yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar da (Özdede ve Şahin, 2020, s. 125; Petzold vd., 2020, s. 91) bulunmaktadır.

Araştırma sonuçları çeşitlilik göstermekle beraber sonuçların literatürle desteklendiği belirtilebilir. Bununla birlikte kadınların anksiyete seviyelerinin daha yüksek olması Türk aile yapısı sebebiyle olduğu düşünülebilir. Türk aile yapısı incelendiğinde, kadının birden fazla rolü ve sorumluluğu olduğu görülebilir. Kadınların koronavirüs anksiyete puanlarının daha yüksek olması kadının iş ve aile yapısının iç içe olmasına bağlanabileceği gibi, annelik duygusu ile gelen koruma içgüdüğü ile yaşadığı kaygıdan ileri gelebileceği söylenebilir. Ek olarak önceki çalışmalar kadınların anksiyete ya da depresif bozukluklara daha yatkın olduğunu söylemektedir (Alexander, Dennerstein, Kotz ve Richardson, 2007, s. 49). Yine pandemilerden sonra travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının en güçlü yordayıcısı olarak kadın cinsiyeti gösterilmektedir (Liu vd., 2020, s. 17). Kadın cinsiyetindeki depresyon ve kaygıya yatkınlık araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Mevcut çalışmada medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma görülmüş ve evli ya da bekar (ilişkisi yok) olan bireylerin koronavirüs anksiyetesi, bekar (ilişkisi var) olan bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında ise koronavirüs anksiyete seviyelerini inceleyen diğer araştırmalarda bekar olanların anksiyete puan ortalamalarının evli olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Polat ve Coşkun, 2020, s. 55; Köksal vd., 2020, s. 475). Nitekim hemşirelerin koronavirüs anksiyete seviyelerini ölçmek amacıyla yapılan başka bir çalışmada evli olanların bekar olanlara oranla anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Pamuk-Cebeci ve Kara, 2021, s. 52). Medeni duruma ilişkin araştırma bulguları çeşitlilik göstermektedir. Ancak evlilik beraberinde birtakım sorumluluklar getirmektedir. Bu sorumluluklar daha fazla kaygıya sebep olabilir.

Yine kredi yurtlar kurumunda karantina altına alınan bireylerin koronavirüs anksiyete seviyelerine ilişkin yapılan diğer bir araştırmada ise bekar olanların anksiyete seviyelerinin evli olanlardan, evli olanların ise boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Sağlam, Salman ve Kök, 2020, s. 76). Bunlara ek olarak medeni durum ile koronavirüs anksiyetesi arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalarda mevcuttur (Özdin ve Özdin, 2020, s. 509; Hoşgör, Ülker ve Sağcan, 2020, s. 880; Silva vd., 2020, s. 5691).

Araştırma sonuçlarına göre KOVID-19 tanısı alma değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma mevcuttur ve geçmişte KOVID-19 tanısı almış bireylerin koronavirüs anksiyetesi tanı almamış bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile örtüşen bulgular mevcuttur (Karaman-Yılmaz ve Yastıbaş, 2021, s. 252; Salari vd., 2020, s. 1095). KOVID-19 tanısı alan kişilerde anksiyetenin daha yüksek olması, kişinin hastalık hakkında bilgisinin artması ve kendisini nelerin beklediğine ilişkin bilginin korkuya yol açmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Pandemi sürecinde hastaneye yatış sebebiyle yakınlar ile iletişimin kopması, bununla beraber gelen sosyal desteğin azalması da kişilerde yalnız kalma korkusuna ve beraberinde artan kaygıya neden olabilir. Öte yandan KOVID-19 tanısı alma ile koronavirüs anksiyetesi arasında anlamlı farklılığın olmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Ataç, Sezerol, Taşçı ve Hayran, 2020, s. 53; Lee, 2020, s. 396).

Mevcut çalışmada yaş değişkeni ile koronavirüs anksiyetesi arasında anlamlı farklılaşma yoktur. Literatür incelendiğinde ise araştırma sonuçları ile örtüşen çalışmalar olduğu gibi (Lee, Mathis, Jobe ve Pappalardo, 2020, s. 6; Petzold vd., 2020, s. 91; Silva vd., 2020, s. 5698) anlamlı farklılığın olduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Hyland, vd., 2020, s. 251; Orru vd., 2021, s. 66). Verilerin toplandığı zaman dilimi pandeminin en yüksek vaka sayılarının olduğu bir döneme denk gelmektedir. Bu sürecin yediden yetmişe herkesi etkilediği bir süreç olduğu düşünüldüğünde anlamlı bir farklılığın görülmemesi araştırmanın yapıldığı döneme dayandırılabilir.

Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında koronavirüs anksiyetesi ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bu ilişkiyi destekleyen hem yerli hem de yabancı araştırmalar bulunmaktadır (Behan, 2020, s. 256; Arslan, 2021, s. 1930). Bilinçli farkındalık üzerine yapılan düzenli meditasyon uygulamaları bireylerin gün içinde ortaya çıkan olumsuzluklara daha sakin ve soğukkanlılıkla tepki vermelerini sağlamaktadır (Behan, 2020, s. 257).

Ek olarak uzun süreli farkındalık temelli meditasyon yapan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, beyin stres ve kaygıyla ilgili alanlarında değişiklikler olduğunu gösteriyor (Afonso, Kraft, Aratanha ve Kozasa, 2020, s. 100). Dolayısıyla bireylerde KOVID-19'a bağlı anksiyeteye müdahale edebilmek için bilinçli farkındalık uygulamalarının etkisine başvurmak etkili bir yöntem olabilir.

Başka bir korelasyon sonucu ise koronavirüs anksiyetesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki pozitif ilişkidir. Literatür incelendiğinde sonucu destekler nitelikte araştırmalar göze çarpmaktadır (Sauer, Jungmann ve Witthöft, 2020, s. 7241; Korkmaz ve Güloğlu, 2021, 110952). Kovid-19'un ortaya çıktığı günden bu yana belirsizlik yarattığı söylenebilir. Nitekim iki değişken arasındaki ilişkiye çift yönlü olarak bakıldığında çoğu kişide olumsuz duygu durumuna sebep olabileceği öngörülebilir. Ek olarak araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsizlik yaratan durumlarda kaygı yaşadığını belirtmektedir (Şirin, 2018, s. 85; Buhr ve Dugas, 2002, s. 942).

Diğer bir korelasyon sonucu ise bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı ilişkidir. Literatür incelendiğinde sonucu destekler nitelikte araştırmalar bulunduğu gibi (Kraemer, O'Brayn ve McLeish, 2016, s. 862; Alimehdi, Ehteshamzadeh, Naderi, Eftekharsaadi ve Pasha, 2016, s. 183) desteklemeyen çalışmalar da (Mousavi, vd., 2020, s. 143) bulunmaktadır. Farkındalık; kişinin yaşamındaki olaylara karşı yeni bir bakış açısı getirerek kişinin yargılamak yerine kabullenmesini ve anda kalmasını sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2009, s. 398). Farkındalığı yüksek olan kişiler yaşadıkları belirsizliklere odaklanmak yerine o anda yaşanan sürece odaklanmaktadır (Kraemer vd., 2016, s. 863). KOVID-19 hastalığı belirsizliklerin yoğun olarak yaşandığı bir süreç olarak ele alındığında bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin bu süreçteki belirsizliklere daha kolay tahammül edebileceği söylenebilir.

Son olarak, üç değişken arasındaki aracılık etkisine bakıldığında bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasında kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Bu sonuca bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin bilinçli farkındalık seviyeleri düşük ve beraberinde koronavirüs anksiyetesi yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün koronavirüs anksiyetesi üzerine olan doğrudan etkisi de anlamlı olduğu göz önüne alındığında bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve koronavirüs anksiyetesi arasında kısmi aracı etkisi olduğu desteklenmektedir.

Literatürde bilinçli farkındalığın herhangi bir anksiyete yaratan duruma ilişkin etkililiği uzun zamandır araştırma konusudur. Özellikle, beyindeki herhangi bir tehlike anında kişiye 'savaş ya da kaç' tepkisinin verildiği yapı olarak tanımlanan amigdala (Uzbyay, 2002, s. 7) üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. . Bilinçli farkındalık amigdalanın tepki verme süresinin gecikmesini sağlamakta adeta bir tampon görevi görmektedir (Atalay, 2018, s. 56). Bilinçli farkındalık üzerine yapılan nörobiyolojik çalışmalara bakıldığında 100 dakikalık meditasyon sonrasında bile amigdalanın tepkilerinin kontrol edilebilir duruma geldiğini göstermektedir (Goldin ve Gross, 2010, s. 87). Bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalığın Kovid-19 sürecinde oluşan anksiyeteye ilişkin koruyucu etkisi olduğu söylenebilir. Bunların yanında bilinçli farkındalığın refahı arttırdığı ve anksiyeteyi azalttığı bilinmektedir (Hoffman ve diğerleri, 2010, s. 173; Gallego ve diğerleri, 2014, s. 4). Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin sağlıklı başa çıkma stratejilerini desteklemesine ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün yol açtığı süreçleri etkilediği yani endişe ve ruminasyonu azalttığı (Deyo ve diğerleri, 2009, s. 268), sıkıntı toleransını arttırdığı (Lotan, Tanay ve Bernstein, 2013, s. 380) olumsuz durumları ve duyguları kabullenmeye yardımcı olduğu (Lindsay ve diğerleri, 2018) bilinmektedir.

Kovid-19 sürecinde anksiyete oluşumunu tetikleyen bir dizi olay sıralanabilir: karantina kapsamında yaşanan sokağa çıkma yasakları ile ekonomik belirsizlik, artan işsizlik, olası gıda ve diğer ürün kıtlıkları ile ilgili endişeler, kısıtlama önlemlerinin süresi hakkındaki belirsizlik ve ülke çapında bir karantınayı yeniden deneyimleme olasılığı gibi faktörler de ek stres kaynaklarına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu stres faktörleri kişilerin kendilerine ve çevrelerine olan farkındalık düzeylerini olumsuz şekilde etkilemekte ve bu durum ise beraberinde koronavirüs anksiyetesini tetikleyebilmektedir.

Sınırlılıklar

- 1) Veriler Pandemi kapsamında uygulanan karantina sebebiyle online şekilde öz bildirim yolu ile toplanmıştır. Pandemi koşullarının elverdiği ölçüde katılımcıların samimi cevaplar verdiği varsayılmaktadır.
- 2) Cinsiyet ve kovid-19 geçirip geçirmeme sayılarına bakıldığında kadın ve kovid-19 geçirmeyen katılımcıların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların araştırmalara katılmaya

daha istekli olması ile açıklanabilir. Kovid-19 geçirmeyenler de yine aynı şekilde sürece dair daha meraklı olabilir bu da araştırmaya katılım oranlarına yansımış olabilir.

Etik Beyan

“Koronavirüs Anksiyetesi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Yazarların çalışmadaki katkı oranları eşittir.

Çatışma Beyanı

Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

Kaynakça

- Afonso, R. F., Kraft, I., Aratanha, M. A. ve Kozasa, E. H. (2020). Neural correlates of meditation: A review of structural and functional MRI studies. *Frontiers in Bioscience (Scholars Edition)*, 12(1), 92-115. Doi: 10.2741/S542
- Alexander, J. L., Dennerstein, L., Kotz, K., Richardson, G. (2007). Women, anxiety and mood: A review of nomenclature, comorbidity and epidemiology. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 7(11), 45-58. Doi: <https://doi.org/10.1586/14737175.7.11.s.S45>
- Alimehdi, M., Ehteshamzadeh, P., Naderi, F., Eftekharsaadi, Z. ve Pasha, R. (2016). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on intolerance of uncertainty and anxiety sensitivity among individuals with generalized anxiety disorder. *Asian Social Science*, 12(4), 179-187. Doi:10.5539/ass.v12n4p179
- Arslan, G. (2021). Understanding wellbeing and death obsession of young adults in the context of Coronavirus experiences: Mitigating the effect of mindful awareness. *Death Studies*. 46(8), 1923-1932. Doi: 10.1080/07481187.2020.1871122
- Ataç, Ö., Sezerol, M., Taşçı, Y. ve Hayran, O. (2020). COVID-19 pandemisinde görev yapan sağlık çalışanlarında anksiyete belirtileri ve uykusuzluk [Özel sayı]. *Turkish Journal of Public Health* 18, 47-57. DOI: 10.20518/tjph.767187
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness şimdi ve burada*. İstanbul: Psikonet.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. ve Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet Psychiatry*, 395, 37-38. Doi:10.1016/S0140-6736(20)30309-3
- Barlow, H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263. DOI: 10.1037//0003-066x.55.11.1247
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 256-258. Doi: 10.1017/ipm.2020.38
- Bıçer, İ., Çakmak, C., Demir, H. ve Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1), 216-225. Doi: 10.21673/anadoluklin.731092
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet Psychiatry*, 395(10227). Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, S. (2017). *Examining time perspective: Its role in relation to mindfulness, stress, and self-control* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 475398).
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- 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. Doi: 10.1016/S0005-7967(01)00092-4
- Carleton, R. N., Norton, M. A. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117. DOI: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J. ve Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?. *Explore (New York.)*, 5(5), 265-271. Doi: 10.1016/j.explore.2009.06.005
- Dugas, M.J., Grosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*. 25, 551-558. Doi: <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topçu, M. ve Kutlu, N. (2020). Measuring anxiety related to COVID-19: A Turkish validation study of the coronavirus anxiety scale, *Death Studies*, 3, 1-7. DOI: 10.1080/07481187.2020.1774969
- Gallejo, J., Aguilar-Parra, J.M., Cangas, A.J., Langer, Á.I. ve Mañas, I. (2015). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *Span J Psychology*. 17(e109), 1-6. Doi: 10.1017/sjp.2014.102

- Goldin, P.R. ve Gross, J.J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-90. DOI: 10.1037/a0018441
- Hoffman, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. Doi: 10.1037/a0018555
- Hoşgör, H., Ülker, Z. ve Sağcan, H. (2020). Acil sağlık hizmetleri alışanlarında COVID-19 anksiyetesi ve mesleki performans ilişkisinin tanımlayıcı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3), 865-886. Doi: 10.30798/makuiibf.793641
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R.P., Martinez, A. ve Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 249-256. Doi: 10.1111/acps.13219
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness*. New York, NY: Bantam Dell.
- Karaman-Yılmaz, İ.G. ve Yatsıbaş, C. (2021). Covid-19 pandemisinde görev yapan sağlık alışanlarında depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtilerinin sosyodemografik ve mesleki değişkenler ile ilişkisi nasıldır?. *Van Tıp Dergisi*, 28(2), 249-257. Doi: 10.5505/vtd.2021.55453
- Korkmaz, H. ve Güloğlu, B. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout Covid-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 179(1), 110952. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>
- Köksal, E., Dost, B., Terzi, Ö., Üstün, Y.B., Özdin, S. ve Bilgin, S. (2020). Evaluation of depression and anxiety levels and related factors among operating theater workers during the novel coronavirus (COVID-19) pandemic. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 35(5), 472-477. Doi: 10.1016/j.jopan.2020.06.017
- Kraemer, K.M., O'Bryan, E.M. ve McLeish, A.C. (2016). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness*, 7(4), 859-865. Doi:10.1007/s12671-016-0524-x
- Kuru, T. ve Uymaz, P. (2020). Anxiety, protective behaviors and related factors during the COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. *Acta Medica Alanya*, 4(2), 186-192. Doi: 10.2196/26285
- Lee, S.A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401. Doi: <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. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113112>
- Lin, C.Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-2. Doi: https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_11_20
- Lindsay, E. K., Chin, B., Greco, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A., Smyth, J. M., Burkett, D., & Creswell, J. D. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 944–973. Doi: 10.1037/pspa0000134
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y.T., Liu, Z., Hu, S. ve Zhang, B. (2020). Online mental health services in China During the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18 doi: 10.1016 / S2215-0366 (20) 30077-8
- Lotan, G., Tanay, G. ve Bernstein, A. (2013). Mindfulness and distress tolerance: Relations in a mindfulness preventive intervention. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(4), 371–385. Doi:10.1521/ijct.2013.6.4.371
- Mousavi, E., Hosseini, S., Bakhtiyari, M., Abasi, I., Mohammadi, A. ve Arani, A.M. (2020). The effects of mindfulness-based stress reduction group therapy on anxiety, depression, stress, and the intolerance of uncertainty in infertile women. *Iranian Rehabilitation Journal*, 18(2), 137-144. Doi: 10.32598/irj.18.2.862.1
- Orrù, G., Bertelloni, D., Diolaiuti, F., Conversano, C., Ciacchini, R. ve Gemignani, A. (2021). A psychometric examination of the coronavirus anxiety scale and the fear of coronavirus disease 2019 scale in the Italian population. *Frontiers in Psychology*, 12, 6693841-8. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.669384
- Özdede, M. ve Sahin, S. (2020). Views and anxiety levels of turkish dental students during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Stomatology*, 73(3), 123-128. Doi: <https://doi.org/10.5114/jos.2020.96867>
- Özdin, S., ve Bayrak-Özdin, ř. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *Int Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. doi: 10.1177/0020764020927051.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, ř. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık öleğini Türkeye uyarlama alışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224-235. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271>
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual* (4th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Pamuk-Cebeci, S. ve Kara, H. (2021). Corona virüslü hastalara bakım veren hemşirelerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 46-56. Doi: 10.46971/ausbid.876837
- Petzold, M., Bendeu, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Maricic, L., Rogogll, J., Betzle, F., Große, J. ve Ströhle, A. (2020). Development of the COVID-19-anxiety questionnaire and first psychometric testing. *BJPsych Open*, 6(5), e91. Doi: 10.1192/bjo.2020.82 Do
- Polat, Ö ve Coşkun, F. (2020). COVID-19 salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Bati Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58. DOI: 10.29058/mjwbs.2020.2.3

- Rettie, H. ve Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the covid-19 pandemic. *American Psychologist*, 3, 1-11. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000710>
- Robinson, L. ve Smith, M. (2020, 15 Haziran). Dealing with uncertainty during the coronavirus pandemic. [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://www.helpguide.org/articles/anxiety/dealing-with-uncertainty.htm>
- Salari, M., Zali, A., Ashrafi, F., Etemadifar, M., Sharma, S., Hajizadeh, N. ve Ashourizadeh, H. (2020). Incidence of anxiety in parkinson's disease during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Mov Disord*, 35(7), 1095-1096. Doi: 10.1002/mds.28116
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. Doi: <https://doi.org/10.17121/ressjournal.109>
- Sauer, K.S., Jungmann, S.M. ve Witthöft, M. (2020). Emotional and behavioral consequences of the COVID-19 pandemic: The Role of health anxiety, intolerance of uncertainty, and distress (in) tolerance. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(19), 7241. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17197241>
- Silva, W.A.D., de Sampaio-Brito, T.R. ve Pereira, C.R. (2020). COVID-19 anxiety scale (CAS): Development and psychometric properties. *Current psychology*, 41(8), 5693-5702. Doi: 10.1007/s12144-020-01195-0
- Şirin, A. B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi* (Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir). Erişim adresi: <http://dspace.marmara.edu.tr/handle/11424/36546>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., ve Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. Doi: 10.1177 / 0020764020915212
- Uzbay, T. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *J Clin Psy*. 5(1), 5-13. Erişim adresi: <https://klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdid=kpd&plng=tur&un=KPD-42890>
- Wang, B., Li, R., Lu, Z., ve Huang, Y. (2020). Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: Evidence from meta-analysis. *Aging (Albany NY)*, 12(79), 6049-6057. DOI: 10.18632/yaşlanma.103000 doi: 10.18632/aging.103000
- WHO (World Health Organization). (2020b, 14 Ekim). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Erişim adresi: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Williams, M. ve Penman, D. (2020). *Mindfulness - zıvanadan çıkmış bir dünyada buzur bulmak*. İstanbul: Diyojen.
- Yılmaz, F. (2020). *Mediating role of coping with stress styles in relation between mindfulness and basic psychological needs satisfaction* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 644666).
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., ve Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers 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>
- Racine, S., Miller, A., Mehak, A., ve Trolino, V. (2022). Examining risk and protective factors for psychological health during the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(1), 124-140.
- Droit-Volet, S., ve Heros, J. (2017). Time judgments as a function of mindfulness meditation, anxiety, and mindfulness awareness. *Mindfulness*, 8, 266-275.
- WHO (World Health Organization). (2022, 2 Mart). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Erişim adresi: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Minervini, G., Franco, R., Marrapodi, M. M., Mehta, V., Fiorillo, L., Badnjević, A., ... ve Cicciu, M. (2023). The association between COVID-19 related anxiety, stress, depression, temporomandibular disorders, and headaches from childhood to adulthood: a systematic review. *Brain Sciences*, 13(3), 481.
- Kupcova, I., Danisovic, L., Klein, M., ve Harsanyi, S. (2023). Effects of the COVID-19 pandemic on mental health, anxiety, and depression. *BMC psychology*, 11(1), 108.
- Seighali, N., Abdollahi, A., Shafiee, A., Amini, M. J., Teymouri Athar, M. M., Safari, O., ... ve Bakhtiyari, M. (2024). The global prevalence of depression, anxiety, and sleep disorder among patients coping with Post COVID-19 syndrome (long COVID): a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 24(1), 105.
- Nguyen, H. B., Nguyen, T. H. M., Vo, T. H. N., Vo, T. C. N., Nguyen, D. N. Q., Nguyen, H. T., ... ve Truong, Q. B. (2023). Post-traumatic stress disorder, anxiety, depression and related factors among COVID-19 patients during the fourth wave of the pandemic in Vietnam. *International Health*, 15(4), 365-375.
- Ünlü, H., ve Çiçek, E. (2021). Salgın hastalıklardan koruma ve kontrol önlemleri, covid-19 pandemisi ile mücadele ve yaşanan güçlükler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(1), 101-107.

EXTENDED ABSTRACT

This study; It aimed to examine the levels of COVID-19 anxiety, mindfulness and intolerance of uncertainty, and the relationship between variables. The focus of mindfulness is the 'moment', while the focus of anxiety is the 'future'. Based on the temporal focus contrast between these two concepts, one of the research questions is the mediating effect of mindfulness between Covid-19 anxiety and intolerance to

uncertainty. A statistically significant difference was observed in the mean of COVID-19 anxiety scores of the individuals participating in the study in terms of gender, and the COVID-19 anxiety scores of women were found to be higher than men. Although the results of the research vary, it can be stated that the results are supported by the literature. However, it can be thought that the higher anxiety levels of women are due to the Turkish family structure. When the Turkish family structure is examined, it can be seen that women have more than one role and responsibility. It can be said that the higher Covid-19 anxiety scores of women can be attributed to the intertwining of the work and family structure of the woman, as well as the anxiety experienced by the instinct of protection that comes with the feeling of motherhood. In the current study, a statistically significant difference was observed in terms of marital status variable, and the coronavirus anxiety of individuals who were married or single (no relationship) was found to be higher than those who were single (in a relationship). When we look at the literature, it has been seen in other studies examining the COVID-19 anxiety levels that the anxiety score averages of the singles are higher than the married ones. Marriage comes with some responsibilities. These responsibilities may cause more anxiety. In addition, married individuals tend to focus on their spouse so that their life can be centered around this one person. This may cause people to weaken their social ties and become lonely when it comes to getting support. If we add social isolation, which is one of the measures taken within the scope of the pandemic, to this situation, the weak social ties in case of anxiety may have triggered the anxiety even more. However, when single (in a relationship) individuals are taken into account, both the lack of financial and moral burden of marriage and the fact that they have wider social ties compared to married individuals may explain their lower anxiety levels compared to others. In our study, there is a statistically significant difference in terms of the variable of being diagnosed with COVID-19, and the coronavirus anxiety of individuals who were diagnosed with COVID-19 in the past was found to be higher than those who were not diagnosed. It can be thought that the higher level of anxiety in people diagnosed with COVID-19 may be due to the fact that the person's knowledge about the disease increases and the information about what awaits them causes fear. The loss of communication with relatives due to hospitalization during the pandemic process, as well as the decrease in social support that comes with it, may cause the fear of being alone and accompanying increased anxiety. When the correlation results between the variables were examined, it was seen that there was a negative significant relationship between coronavirus anxiety and mindfulness. Therefore, the effect of mindfulness practices can be applied in order to interfere with anxiety related to COVID-19 in individuals. Another correlation result is the positive relationship between coronavirus anxiety and intolerance to uncertainty. It can be said that Covid-19 has created uncertainty since its emergence. As a matter of fact, when the relationship between the two is looked at from both sides, it can be predicted that it can cause a negative mood in most people. Another correlation result is a negative significant relationship between mindfulness and intolerance to uncertainty. People with high awareness focus on the current process instead of focusing on the uncertainties they experience. Considering the COVID-19 disease as a process where uncertainties are experienced intensely, it can be said that people with high conscious awareness can tolerate the uncertainties in this process more easily. Finally, looking at the mediating effect between the three variables, it was seen that mindfulness plays a partial mediator role between intolerance of uncertainty and coronavirus anxiety. Based on this result, it can be said that people with high intolerance to uncertainty have low levels of mindfulness and high coronavirus anxiety. In addition, considering that the direct effect of intolerance of uncertainty on coronavirus anxiety is significant, it is supported that mindfulness has a mediating effect between intolerance of uncertainty and Covid-19 anxiety. A number of events triggering anxiety to the Covid-19 process can be listed: economic uncertainty with curfews under the quarantine, increasing unemployment, concerns about possible food and other product shortages, uncertainty about the duration of restriction measures, and the possibility of re-experiencing a nationwide quarantine in the near future. Factors such as these cause additional stress sources. Therefore, these stress factors negatively affect people's awareness of themselves and their environment, and this situation can trigger coronavirus anxiety. In addition, mindfulness is known to increase well-being and reduce anxiety. It is known that in addition to supporting healthy coping strategies, mindfulness-based interventions affect the processes caused by intolerance to uncertainty, that is, they reduce anxiety and rumination, increase tolerance of distress, and help to accept negative situations and emotions. The present results may help us understand how intolerance to uncertainty functions as an instrumental risk factor for the development and maintenance of anxiety symptoms. In addition, it can inhibit coping and emotion regulation skills, thereby increasing the likelihood of stress sensitivity and distress in an environment of uncertainty. Our findings highlight that by pointing out certain aspects of mindfulness that may be the key to maintaining one's well-being in such a dilemma, one can protect oneself regarding anxiety symptoms.