

COVID-19 SALGININA YAKALANMAYAN YETİŞKİNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS, DEPRESSION, ANXIETY AND
STRESS LEVELS OF ADULTS WHO HAVE NOT INFECTED WITH THE COVID-19
PANDEMIC

Osman SÖNER¹ - Aslı KARTOL²

Öz

COVID-19 salgını küçükten büyüğe her yaş grubunu birçok alanda derinden etkilemiştir. Özellikle yetişkin bireyler salgının sebep olduğu sağlık sorunlarının yanı sıra, psikolojik ve sosyal alanlarda da sorun yaşamıştır. Bu durum yetişkinlerin ruh sağlığı ve mental iyi oluşlarını olumsuz etkilemiştir. Salgın sürecindeki psikolojik süreçlerin ele alındığı bu çalışmada yetişkinlerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 364 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği' ve 'Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği' uygulanmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılan bu çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyete göre bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca depresyon ve anksiyete bilinçli farkındalığın anlamlı yordayıcılarıdır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete

Abstract

The COVID-19 epidemic has deeply affected all age groups, from small to large, in many areas. In particular, adult individuals have been exposed to the economic effects of the epidemic as well as the health and social problems caused by the epidemic. This situation negatively affected the mental health and mental well-being of adults. In this study, which deals with the psychological processes in the epidemic process, it is aimed to examine the relationships between mindfulness, depression, anxiety and stress levels in adults. The study group consisted of 72.4% (n=364) adult females and 27.6% (n= 139) adult males. In the study, the "Mindfulness Scale" and the "DASS-21 Scale" were applied. In the study, the relational survey method was used. When the findings obtained from this study, were examined, it was revealed that the levels of mindfulness, depression, anxiety and stress differed significantly according to gender. It has been observed that as the mindfulness levels of adult individuals increase, their depression, anxiety and stress levels decrease. In addition, depression and anxiety are significant predictors of mindfulness.

Keywords: COVID-19, mindfulness, depression, anxiety.

¹ Uzm. Psk.Dan., Arnavutköy Bilim ve Sanat Merkezi, osmansoner02@hotmail.com, Orcid: 0000-0001-9741-5357

² Dr.Öğr.Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Nizip Eğitim Fakültesi , aslikartol@gmail.com, Orcid: 0000-0001-8127-0560

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi: 23.05.2022 – Kabul Tarihi: 26.09.2022

DOI:10.17755/esoder.1120296

Atf için: Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2022;21(84): 1811-1825

Etik Kurul İzni: Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 09/07/2021 tarih ve 63978 sayılı yazısı ile etik açıdan uygun görülmüştür.

Giriş

Pandeminin olumsuz fiziki etkileri kadar ruh sağlığı üzerindeki etkileri artan bir endişe kaynağıdır (Vindegard ve Benros, 2020). Herhangi bir bulaşıcı hastalık salgını sırasında, bireylerin vermiş olduğu psikolojik tepkiler hem hastalığın yayılmasının şekillenmesinde hem de salgın sırasında ve sonrasında duygusal sıkıntı ve düzensizliğin ortaya çıkmasında kritik bir rol oynamaktadır (Cullen vd., 2020). Bu yüzden pandemi sırasında yapılan çalışmalar psikolojik durumların tespiti ve yapılacak müdahaleler ile alınacak önlemler açısından oldukça önemlidir.

Zorlayıcı şartları ile birlikte pandemi döneminin yarattığı belirsizlik ve bu belirsizliğe tahammülsüzlük, insanların şimdiki ana odaklanmasını engellemiştir (Mantzios vd., 2015). Sweeny vd. (2020) farkındalığın belirsiz kriz dönemlerinde önemli bir etkili başa çıkma becerisi olduğunu belirtmişlerdir. Bilinçli farkındalık o anda yaşananlara dikkat kesilmek, olanları şefkat ile kabul ederek anda kalmayı ifade eder (Kabat-Zinn, 2009). Özyeşil vd. (2013) bilinçli olarak farkında olmanın bir uyanış olduğunu, farkındalığın bilinçliliğin arka planındaki sürekli iç ve dış dünyayı izleyen bir radar olduğunu vurgulamıştır. Young (2016) bilinçli farkındalığı üç dikkat becerisinin edinilmesine (konsantrasyon gücü, duygusal berraklık ve sakinlik) ve uygulanmasına dayalı bir kişiyi mutluluk durumuna getirebilen herhangi bir büyüme süreci olarak düşündüğünü dile getirmiştir. Germer vd. (2005) ise şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlayan bu becerinin olumsuz deneyimlerin azalıp iyi oluş halini arttırması ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Kabat-Zinn (2009) bilinçli farkındalıkta “şimdiki zaman” ve “yargısız bir biçimde dikkat etme” özelliklerini vurgulamıştır. Farkındalık ölçülebilir bir özellikte olması ile çoğu öğrenme ve gelişme biçimini güçlendiren ve yaygın dünya görüşleriyle uyumlu bir tür evrensel donanım platformu olma potansiyeline sahiptir (Young, 2016). Özellikle son 10 yılda farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalarda artış olduğu gözlenmiştir. Farkındalığın psikolojik, fiziksel ve zihinsel iyi oluşa önemli katkılarının olduğu öne sürülmektedir (Shumlich ve Bourdage, 2020).

Pandemi sürecinde bilinçli farkındalık ile yapılan pek çok çalışma bulunmaktadır. Belen (2022) COVID-19 korkusunun bilinçli farkındalık ile negatif, kaygı ve depresyon ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu; COVID-19 korkusu ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Manav vd. (2021) pandemi sürecinde yapmış oldukları çalışmalarında bilinçli farkındalığı yüksek olan yaşlıların daha yüksek kişisel iyi oluş ve daha düşük stres düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Conversano vd. (2020) farkındalığın refahı artırdığını ve COVID-19 salgını gibi stresli durumlarla başa çıkmaya yardımcı olduğunu saptamışlardır. Haliwa vd. (2020) ise bilinçli farkındalığın COVID-19’u önleyici sağlık davranışları ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan bu çalışmalar bilinçli farkındalığın pandemi sürecinde ruh sağlığına iyi gelen koruyucu bir rol üstlendiğini gösterir niteliktedir.

Ruhsal bozukluklar çocuklar ve ergenlerin psikolojik, sosyal ve biyolojik iyi oluşunu etkilemesi açısından oldukça ciddi ve karmaşıktır (Weller vd., 2002). Ingram (2009) depresyonun oluşumunda üzücü ve stresli olayların önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir. Depresyon kişiyi sosyal, kişisel ve ekonomik alanlar başta olmak üzere birçok alanda olumsuz etkileyen ve birçok olumsuzluğa mal olan ciddi bir rahatsızlıktır (Dozois vd., 2020; Rudolph, 2009). Olumsuz yaşam olayları aynı şekilde anksiyeteyi de tetiklemektedir (Feder vd., 2017). COVID-19 pandemi sürecinde zorunlu izolasyon, sosyal mesafe, yakınların kaybı ve hastalıkla mücadele gibi birçok stresör günlük hayata dahil olmuştur. Bu stresörlerle aynı anda baş edebilmek bireyleri oldukça zorlamıştır (Polizzi vd., 2020). Pandeminin başlı başına sadece var olması düşüncesi bile önemli ve büyük bir stres kaynağıdır. Nitekim olumsuz yaşam olayları, hastalık, kayıp gibi durumlarda var olan düzenin değişmesi stres düzeyini de doğru orantıda arttırmaktadır. Bu yüzden ki COVID-19 sürecinin depresyon, anksiyete

ve stres üzerine etkisini ele alan birçok çalışma yapılmıştır (Gasteiger vd., 2021; Khademian vd., 2021; Öztürk vd., 2021; Shah vd., 2021; Ünver ve Güloğlu, 2021).

COVID-19 pandemi süreci hayatı ciddi şekilde sekteye uğratan ve tamamen ne zaman biteceği noktasında belirsizliğini koruyan bir süreçtir. Ruh sağlığı uzmanları bireylerin bu süreci daha sağlıklı atlatabilmeleri adına birçok çalışma yürütmüşlerdir. İzolasyon, zorunlu eve kapanmalar, kısıtlamalar, yakınların kaybı ve en önemlisi virüse yakalanıp ağır hastalanma ya da ölüm korkusu yoğun olarak yaşanmıştır. Tüm bu durumlarla baş edebilme, bireyleri psikolojik olarak yıpratıp uyum düzeylerini bozabilmektedir. Mental sağlığı olumsuz etkileyen bu süreç depresyon ve anksiyete vakalarında da artışa sebep olmuştur. Pandemi sürecinde bilinçli farkındalık temelli yapılan müdahale çalışmalarının mental sağlık ve iyi oluşa katkı sağlayıp, koruyucu bir rol üstlendiğini ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Antonova vd., 2021; Lailatul vd., 2021; Zhu vd., 2021). Bilinçli farkındalığın pandemi sürecindeki tampon etkisi göz önünde bulundurulduğunda depresyon, anksiyete ve stres üzerinde bilinçli farkındalığın etkisinin olup olmadığı bu araştırmanın başlıca amacıdır. Bu amaçla bu çalışmada bireylerin depresyon anksiyete ve stres düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Covid-19 sürecinde artan psikolojik problemler ile birlikte bu problemlere dönük yapılabilecek müdahale çalışmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma çıktılarının bu ve benzer olumsuz yaşam olaylarında farklı çalışmalara ışık tutacağı varsayılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkinlerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkinlerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkinlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri bilinçli farkındalıklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Deseni

COVID-19 sürecinde yetişkinlerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin bilinçli farkındalığı yordama düzeyinin saptanmasının amaçlandığı bu çalışmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli bir grubun belirli özelliklerini öğrenmek ve belirlemek için anket ya da ölçek uygulayarak veya görüşme yapılarak, demografik değişkenlerle bazı ilişkilerin incelenmesi ve verilerin toplanmasıdır (Büyüköztürk, 2016; Karasar, 2021).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem verilerin erişilmesi daha kolay olan gruptan toplanmasına olanak sağlayan ekonomik bir yöntemdir (Fraenkel vd., 2012). Bu yöntem araştırmacıların salgın sürecinde yüz yüze veri toplaması sorun oluşturabileceğinden ötürü kullanılmış ve araştırmacıların çevrimiçi ortamda veri toplamasını kolaylaştırmak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin %72.4'ü (n=364) kadın ve %27.6'sı (n= 139) erkektir. Ayrıca katılımcıların %57.5'i (n=289) 21-30 yaş aralığında, %29.0'ı (n=146) 31-40 yaş aralığı ve %13.5'i (n= 68) 41 yaş ve üstüdür. Son olarak katılımcıların %1.2'si (n= 6) ilköğretim, %4.8'i (n= 24) ortaöğretim, %80.3'ü (n= 404) üniversite %13.7'si (n= 69) lisansüstü mezundur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

	N	%
Cinsiyet		
Erkek	139	27.6
Kadın	364	72.4
Yaş		
21-30 Yaş	289	57.5
31-40 Yaş	146	29.0
41 Yaş ve üstü	68	13.50
Mezuniyet Durumu		
İlköğretim	6	1.2
Ortaöğretim	24	4.8
Üniversite	404	80.3
Lisansüstü	69	13.7

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği', 'Depresyon Anksiyete Stres- 21 Ölçeği' ve araştırmacılar tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuyla araştırma amacı ile ilgili bazı demografik özelliklerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Sona alınabilir, hangi sorular var nasıl geliştirildi vb. bilgi verilebilir

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bu ölçek bireylerin hayatlarında karşılaşılabilecekleri durum ya da olaylara karşı dikkatli olmalarına yönelik eğilim düzeylerini belirlemek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü yapısını koruduğu ve madde-toplam korelasyon değerlerinin .48 ve .81 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında uyum iyiliği değerlerinin de kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmüştür [$\chi^2/sd= 2.086$, $RMSEA= .06$, $GFI= .93$, $AGFI= .91$]. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Altılı likert tipi olan ölçekten alınan puan arttıkça bilinçli farkındalık artmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon değerlerinin de .86 olduğu saptanmıştır. Bu çalışma için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden incelenmiş ve .83 olarak bulunmuştur.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS-21): Bu ölçek Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipi olup her bir boyuttan alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 21'dir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında uyum iyiliği değerlerinin de kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmüştür [$\chi^2 (39, N= 101) =74.57$, $p=0.00$], $GFI=0.951$, $CFI=0.956$, $TLI=0.925$, $RMSEA=0.044$, $SRMR=0.046$]. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlılık katsayısı depresyon için .94, anksiyete için .87 ve stres için .91 olduğu görülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması için iç tutarlılık katsayısı anksiyete için .84, depresyon için .87 ve stres alt boyutu için .85 olduğu saptanmıştır. Bu çalışma için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tekrar

incelenmiş ve depresyon alt boyutu için .90, anksiyete alt boyutu için .88 ve stres alt boyutu için .87 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri, araştırmacıların görev yaptıkları İstanbul ve Gaziantep illerinde yaşayan 20 yaş ve üstü yetişkin bireylerden toplanmıştır. Veriler, salgın hastalıktan dolayı çevrimiçi ortamda Google form aracılığıyla 5 Temmuz 2021-5 Ağustos 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onamı okuyup kabul ettikten sonra ölçme araçlarını doldurmaları istenmiştir. Veriler çevrimiçi ortamda toplandığından dolayı katılımcıların herhangi bir soruyu boş bırakmamaları için bütün maddeleri işaretleme zorunluluğu getirilmiş ve bu sayede kayıp veri olmamıştır. Çevrimiçi ortamda toplanan verilerin analizi SPSS 25.0 ile yapılmıştır. Toplanan verilerden mahalanobis değerlerinden uç değer olan 12 veri analizden çıkarılmış ve kalan 503 veri ile analizler yapılmıştır. Bağımsız gruplar arasındaki farklılaşmanın incelenmesinde ve yetişkin bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için yapılan analizlerde iki grubun karşılaştırılmasında t testi kullanılmıştır. Aynı zamanda ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İki grup ortalaması arasındaki farkın hesaplandığı istatistiksel yöntemler için etki büyüklüğü hesaplanmasında Cohen's d formülü kullanılmıştır. Hesaplamalar sonucunda elde edilen Cohen's d değeri .20 küçük; .50 orta ve .80 ise büyük etki büyüklüğü olarak yorumlanmıştır (Cohen, 1988). Araştırmada depresyon, anksiyete, stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stresin bilinçli farkındalık üzerindeki etki düzeyinin belirlenmesi için standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Bayram, 2017; Büyüköztürk, 2016). Standart regresyon veri analizine başlanmadan önce standart çoklu regresyon analizi varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir (Can, 2020). İlk adım olarak normallik varsayımı incelenmiştir. Normallik varsayımı için basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve bu değerlerinin Tablo 2'de belirtildiği üzere +1 ve -1 aralığında (Barrett vd., 2012) normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. İkinci adımda otokorelasyon durumu analizi için Durbin Watson d değerine bakılmış ve bu değer 1.865 ile kabul edilebilir aralıkta olduğu saptanmıştır (Field, 2005). Üçüncü adımda yordanan değişkenlerin birbirinden bağımsız olup olmadığının belirlenmesi için varyans büyütme faktörü ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Tablo 4'de görüldüğü üzere varyans büyütme faktörünün (VIF) 2.735-3.595 değer aralığında ve tolerans değerlerinin ise .278-.366 değer aralığında kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Elde edilen bu veriler çoklu korelasyon olmadığını göstermektedir. Çoklu regresyon analizi varsayımlarının dördüncü adımı olarak yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişki düzeyleri için değişkenler arasındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır. Korelasyon katsayısının 0 – 0,30 arasında olması değişkenler arasında ilişki bulunmadığını, 0,31 – 0,49 arasında olması değişkenler arasında zayıf bir ilişkinin var olduğu, 0,50 – 0,69 arasında olması orta derecedeki bir ilişkiye, 0,70 – 1,00 arasında olması ise yüksek (güçlü) bir ilişkinin var olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Büyüköztürk, 2016). Yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki korelasyonel ilişki Tablo 3'de yer almaktadır. Çoklu regresyon analizi için varsayımlar sağlandıktan sonra standart regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkinlerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Salgına yakalanmayan yetişkinlerin depresyon, anksiyete, stres, ve bilinçli farkındalıklarının cinsiyet durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Cinsiyet durumuna göre t-testi sonuçları

	Değişken	n	\bar{x}	Ss	Sd	t	p	Cohen’s d
Bilinçli Farkındalık	Kadın	364	60,6896	11,35429	501	2.475	.014*	.24
	Erkek	139	63,5324	11,93782				
Depresyon	Kadın	364	9,0467	5,60013	501	2.307	.021*	.23
	Erkek	139	7,7842	5,18745				
Anksiyete	Kadın	364	7,5440	5,35677	501	2.479	.014*	.25
	Erkek	139	6,2446	4,98380				
Stres	Kadın	364	10,6593	5,27945	501	3.433	.001*	.36
	Erkek	139	8,8705	5,08028				

*p<.05

Tablo 2’de görüldüğü üzere COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t_{(501)} = 2.475, p<.05$]. Bu noktada COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin ($\bar{x} = 60.69$) yetişkin erkeklerden ($\bar{x} = 63.53$) anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin bireylerin depresyon [$t_{(501)} = 2.479, p<.05$], anksiyete [$t_{(501)} = 2.307, p<.05$] ve stres [$t_{(501)} = 3.433, p<.05$] düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin kadınların depresyon düzeylerinin ($\bar{x} = 9.05$) yetişkin erkeklerden ($\bar{x} = 7.78$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin kadınların anksiyete düzeylerinin ($\bar{x} = 7.54$) yetişkin erkeklerden ($\bar{x} = 6.25$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin bireylerin stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t_{(501)} = 3.433, p<.05$]. Bu noktada COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin kadınların stres düzeylerinin ($\bar{x} = 10.66$) yetişkin erkeklerden ($\bar{x} = 8.87$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkinlerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Depresyon, anksiyete, stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ilişkilerin bulunması için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’ de sunulmuştur.

Tablo 3. Bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkiler

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3	4
1. Bilinçli Farkındalık	61.48	11.58	-.514	.347	1			
2. Depresyon	8.70	5.51	.399	-.647	-.440**	1		
3. Anksiyete	7.19	5.28	.526	-.544	-.428**	.736**	1	
4. Stres	10.17	5.28	.060	-.698	-.405**	.807**	.774**	1

** p<.01

Tablo 3’de yer alan verilere göre COVID-19 salgın sürecinde salgına yakalanmayan yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon ($r = -.440$, $p < .01$), anksiyete ($r = -.428$, $p < .01$) ve stres ($r = -.405$, $p < .01$) düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

COVID-19 salgın sürecinde salgına yakalanmayan yetişkin bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin bilinçli farkındalıklarını yordama düzeylerini belirlemek için standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4 ’de sunulmuştur.

Tablo 4. Bilinçli farkındalığın yordanmasına ilişkin standart regresyon analizi bulguları

Yordayıcı Değişkenler	B	St Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi R	Tolerance	VIF
(Sabit)	70,253	1,000		70,279	0,000				
Depresyon	-0,538	0,148	-0,256	-3,641	0,000	-0,440	-0,161	.317	3.154
Anksiyete	-0,469	0,143	-0,214	-3,269	0,001	-0,428	-0,145	.366	2.735
Stres	-0,072	0,165	-0,033	-0,437	0,662	-0,405	-0,020	.278	3.595
R=	.466	R ² =	.22						
F ₍₃₋₄₉₉₎ =	46.266	p=	.000						

Tablo 4 incelendiğinde, COVID-19 salgın sürecinde salgına yakalanmayan yetişkin bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri birlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile orta düzeyde ve anlamlı bir regresyon bulgusuna sahip olduğu görülmüştür, $R = 0.466$, $R^2 = 0.22$, $p < .05$. Bu noktada depresyon, anksiyete ve stres birlikte bilinçli farkındalık düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %22’ sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin bilinçli farkındalık üzerindeki görece önem sırası; depresyon, anksiyete ve strestir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, depresyon ve anksiyetenin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra stresin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Tartışma

Yetişkin bireylerin depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin bilinçli farkındalıklarını yordama düzeylerinin araştırıldığı bu çalışmada öncelikle değişkenlerin cinsiyet durumuna göre farklılaşma durumları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda erkek yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi kadınlarınkine göre daha yüksek çıkmıştır. Kadınların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ise erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi artarken, depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Yordama analizleri incelendiğinde ise depresyon ve anksiyetenin bilinçli farkındalığın anlamlı yordayıcıları olduğu ortaya konulmuştur.

Çalışmanın ilk bulgusu cinsiyet açısından kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğudur. Alan yazında Gündüz (2016) ile Wang ve Chopel (2017) yapmış oldukları farklı çalışmalarda erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu bulguların yanı sıra alan yazında kadınların bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu (Bluth vd., 2017; Yılmam, 2019) ve bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Ahmadi vd., 2014; Brown vd., 2011; Özdoğan, 2018). Salgın sürecinde yapılan bazı çalışmalara bakıldığında kadınların virüse karşı daha hassas ve kaygılı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Bakıoğlu ve ark. (2021) kadınların daha yüksek COVID-19 korkusuna sahip olduğunu bildirirken, Wang ve ark. (2020) pandemi sürecinde kadınların daha fazla depresyon anksiyete ve stres belirtileri gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Talevi ve ark. (2020) ise pandeminin psikolojik etkilerinin kadınlarda daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmalar incelendiğinde kadınların COVID-19 sürecinde erkeklere kıyasla psikolojik olarak daha fazla etkilenmeleri, pandemi sürecinde temizlik adına daha titiz davranmaları, mizaç olarak erkeklere göre daha duygusal ve hassas olmaları gibi sebepler kadınların anda kalmaları dolayısı ile bilinçli farkındalık düzeylerini etkilemiş ve daha düşük olmasına sebep olmuştur şeklinde yorumlanabilir.

COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusu bu çalışmanın bir diğer bulgusudur. Bu noktada alan yazında salgın sürecinden önce veya salgın sürecinde yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna dair elde edilen sonuçlar bu çalışmanın sonucuyla tutarlılık göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 1987; Erözkan, 2004; Öztürk vd., 2021; Rodríguez-Rey vd., 2020; Tee vd., 2020; Wang vd., 2020; Xiong vd., 2020). Bunun yanı sıra alan yazında depresyon düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik araştırmalar da mevcuttur (Cebeci ve Kara, 2021; Özdel vd., 2002; Ünver ve Güloğlu, 2021). Block vd. (1991) göre toplumların cinsiyete yükledikleri farklı sosyalleşme rolleri, depresyon düzeyinde farklılaşmalara yol açabilmektedir. Kadınların duygusal bir mizaca sahip olmaları, olumsuz olaylar karşısında dirençlerini düşürebilmektedir. Türk toplum yapısının genel yapısı dikkate alındığında kadınların aile ortamında çok fazla sorumluluk almak zorunda kaldıkları görülmektedir. Özellikle salgın sürecinde sokağa çıkma yasaklarının ev ortamındaki sorumlulukları arttırdığı söylenebilir. Yine virüsün bulaş riskini azaltma noktasında kadınlar bu süreçte oldukça titiz davranmış ve bu durum bazı kadınların temizlik anlamında takıntılarını arttırmıştır denebilir. Dolayısı ile bu etkenler kadınların olumsuz düşüncelerini tetiklemiş olabileceğinden depresyon düzeylerini arttırmış olabilir.

COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında salgın sürecinde veya salgın sürecinden önce yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularıyla tutarlılık gösteren araştırmaların olduğu görülmüştür (Khanam ve Rehman, 2003; Lewinsohn vd., 1998; Öztürk vd., 2021; Rodríguez-Rey vd., 2020; Tee vd., 2020; Wang vd., 2020; Xiong vd., 2020). Ünver ve Güloğlu (2021) anksiyetenin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Salgın süreci hastalığa yakalanma, bir yakınının hastalığa yakalanması, bu hastalıktan dolayı ölümlerin gerçekleşmesi, izolasyon sürecinde yalnız kalma, evden çıkamama, alınan tedbirlerden dolayı işsiz kalınması yani ekonomik kaygılar gibi aslında pek çok farklı alanda birçok kişide benzer kaygılar oluşturmuştur denebilir. Kadınların mizaç özelliklerinden dolayı daha hassas olmaları, hastalıktan korunmak adına temizlik noktasında evde daha fazla rol üstlenmeleri gibi sebepler kadınların kaygı düzeyinin daha fazla olduğu bulgusunu açıklayabilir.

COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin kadınların stres düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında farklı örneklem gruplarıyla salgın sürecinden önce veya salgın sürecinde yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu gösteren ve araştırma bulgularıyla örtüşen çalışmaların olduğu görülmektedir (Öztürk vd., 2021; Rodríguez-Rey vd., 2020; Tee vd., 2020; Wang vd., 2020; Xiong vd., 2020; Bland, Newman and Orn, 1988; Cheng, 1989; Kessler and McRae, 1981; Wittchen et al., 1992). Bu bulguların yanı sıra alan yazında stres düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı çalışmalarda mevcuttur (Ünver ve Güloğlu, 2021; Cebeci and Durmaz, 2021). Stres oluşturan durumlara karşı erkekler ve kadınlar farklı tepkiler verebilmektedirler. Ancak kadınlar bu stres oluşturan durumları daha tehlikeli olarak değerlendirdiklerinden dolayı negatif duygu durumlarını daha fazla sürdürme eğilimi göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 1987; Ptacek vd., 1992). Salgın sürecinin oluşturduğu olumsuz durumlar yani eve kapanma, karantina, evden çalışma ya da hiç çalışmama, eğitimin uzaktan olması ile öğrencilerin yaşadığı adaptasyon problemleri ile ilgilenme gibi birçok faktör kadınları özellikle anneleri daha olumsuz etkilemiş, rollerini arttırmış ve stresle baş etme düzeylerini azaltmış olabilir.

COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyi azalmaktadır. Depresyon, anksiyete ve stresin bilinçli farkındalığı yordama düzeyini belirlemek için yapılan standart regresyon analizine göre bu üç değişkenin birlikte bilinçli farkındalığın %22'sini yordadığı görülmüştür. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde benzer şekilde Yüksel vd. (2020) gebe bireylerde ve Ülev (2014) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları farklı çalışmalarda bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra Song ve Lindquist (2015) Koreli hemşirelik öğrencileri, Sears ve Kraus (2009) farklı etnik kökenli lise öğrencileri ve Antonio vd. (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları farklı deneysel çalışmalarda farkındalık temelli programların depresyon, anksiyete ve stres üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Alan yazında yer alan bu çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Eyles vd. (2015) bilinçli farkındalık düzeyinin kişinin duygusal sorunlara beklenenden daha az tepki göstermesine, fiziksel ve psikolojik sorunlardan dolayı bozulan hayat düzenini kabullenmeye yönelik eğilimlerini arttırmaya katkı sağladığını belirtmişlerdir. Salgın sürecinin getirmiş olduğu toplumsal sorunlar beraberinde yaşam düzeninde de zorunlu değişikliklere sebep olmuştur. Özellikle sokağa çıkma yasakları, maske takma zorunluluğu, işten çıkarılma, ücretsiz izne ayrılma gibi nedenlerden dolayı yetişkin bireylerin yaşam düzenlerinde mecburi değişiklikler meydana gelmiştir. Bu durumun yetişkin bireyler üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu söylenebilir. Bu noktada salgına yakalanmayan bireylerin salgın sürecindeki bilinçli farkındalıkları onların yaşanan bu zorunlu değişikliklere uyum sürecinde koruyucu bir faktör olup tampon görevi üstlendiği

söylenbilir. Nitekim bilinçli farkındalığın salgın sürecinde koruyuculuğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur (Antonova vd., 2021; Lailatul vd., 2021; Zhu vd., 2021). Anda kalabilmek, anı yaşayabilmek ve anı kabul edebilmek önemli bir yaşam becerisidir. Birçok insan yaşanan olumsuz olaylar noktasında andan uzaklaşarak geçmiş ya da geleceğe odağını kaydırabilmektedir. Bu durum olumsuz olaylarla baş edebilmeyi zorlaştırdığı gibi kişinin sağlıklı kararlar alabilmesini de etkileyebilmektedir. Kişinin yaşadığı olumlu gelişmeler karşısındaki kabullenici tavrını olumsuz olaylar karşısına transfer edebilmesi, olanları şefkatle kabul edebilmek, ruh sağlığını korumak ve yanlış kararlar almasını engellemek adına oldukça önemlidir denebilir. Bu yüzden bu beceriyi güçlendirici çalışmaların yapılmasının ruh sağlığı alanında önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılık ve Öneriler

Bu çalışmada salgına yakalanmayan yetişkin bireylerin psikolojik durumları değerlendirilmiştir. Salgına yakalanmamış olanlar üzerinde yapılması sınırlılık teşkil edebilir. Bu açıdan sadece salgına yakalanmayan yetişkinlerin değil salgına yakalanan yetişkin bireylerde de bu çalışma yapılabilir. Katılımcıların aşı olup olmama durumları ele alınmamıştır. Bu durum sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Verilerin online form aracılığı ile toplanması bir diğer sınırlılık sayılabilir.

COVID-19 salgınına yakalanmayan yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile ilgili elde edilen sonuçların, yetişkin bireylere yönelik tedbirler alınması gerektiğini göstermektedir. Bu noktada özellikle yetişkin bireylerin salgın sürecinin getirmiş olduğu toplumsal sorunları en aza indirebilmek için bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi sağlanabilir. İçinde bulunulan pandemi sürecinin bitişi, tekrarı ya da benzer bir olumsuz yaşam olayı karşısında bireylerin psikolojik sağlıklarının en az düzeyde etkilenmesi sahip oldukları bazı becerilerle mümkündür. Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma, öfke ve kaygı yönetimi gibi beceriler bu gibi durumlarda hayati önem taşımaktadır. Bireyler çoğu zaman problemlerin içinden çıkmakta tek başlarına zorlanmakta ve bir rehberlik ya da danışma alma ihtiyacı hissetmektedir. Bu yüzden özellikle daha fazla yetişkin bireye ulaşmak için okul psikolojik danışmanlarına bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programını uygulama eğitimi verilebilir. Yetişkinler üzerine yapılan bu çalışma farklı yaş gruplarında uygulanabilir ve erken müdahale anlamında etkili çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., ve Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.321>
- Antonio, J. G., Parra, J. M. A., Díaz, A. C., Rosado, A., ve Langer, Á. I. (2016). Effect of mind/body interventions on levels of anxiety, stress and depression among future primary school teacher: A controlled study. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 87-101. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13256>
- Antonova, E., Schlosser, K., Pandey, R., ve Kumari, V. (2021). Coping with COVID-19: Mindfulness-based approaches for mitigating mental health crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.563417>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2369-2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>

- Barrett, K. C., Gloeckner, G. W., Leech, N. L., ve Morgan, G. A. (2012). *IBM SPSS for introductory statistics: Use and interpretation* (5 ed.). London: Routledge Press.
- Bayram, N. (2017). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri analizi* (6 ed.). Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Belen, H. (2022). Fear of COVID-19 and mental health: The role of mindfulness in during times of crisis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 607-618. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00470-2>
- Bland, R. C., Newman, S. C., & Orn, H. (1988). Period prevalence of psychiatric disorders in Edmonton. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 77, 33-42. doi: 10.1111/j.1600-0447.1988.tb08545.x
- Block, J. H., Gjerde, P. F., ve Block, J. H. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology* 60(5), 726. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.5.726>
- Bluth, K., Roberson, P. N., ve Girdler, S. S. (2017). Adolescent sex differences in response to a mindfulness intervention: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 1900-1914. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0696-6>
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., ve Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (21 ed.). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Can, A. (2020). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (9 ed.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cebeci, S.P. ve Durmaz, H. (2021). Corona virüslü hastalara bakım veren hemşirelerde depresyon, anksiyete, ve stres düzeyinin belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 46-56.
- Cebeci, S. P., ve Kara, H. (2021). Corona Virüslü hastalara bakım veren hemşirelerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 46-56. <https://doi.org/10.46971/ausbid.876837>
- Cheng, T. A. (1989). Sex differences in the prevalence of minor psychiatric morbidity: A social epidemiological study in Taiwan. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 80, 395-407. doi: 10.1111/j.1600-0447.1989.tb02996.x
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2 ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., ve Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>

- Cullen, W., Gulati, G., ve Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
- Dozois, D. J. A., Wilde, J. L., ve Dobson, K. S. (2020). Depressive disorders. M. M. Antony & D. H. Barlow (Ed.), *Handbook of assessment and treatment planning for psychological disorders* içinde (3 ed., ss. 335-378). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(13), 1-18.
- Eyles, C., Leydon, G. M., Hoffman, C. J., Copson, E. R., Prescott, P., Chorozoglou, M., ve Lewith, G. (2015). Mindfulness for the self-management of fatigue, anxiety, and depression in women with metastatic breast cancer: a mixed methods feasibility study. *Integrative Cancer Therapies*, 14(1), 42-56. <https://doi.org/10.1177/1534735414546567>
- Feder, A., Costi, S., Iacoviello, B., Murrough, J., ve Charney, D. (2017). Anxiety disorders: Neurobiology and neuroscience. B. J. Sadock, V. A. Sadock, P. Ruiz & H. I. Kaplan (Ed.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* içinde (10 ed., ss. 1741-1757). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gasteiger, N., Vedhara, K., Massey, A., Jia, R., Ayling, K., Chalder, T., . . . Broadbent, E. (2021). Depression, anxiety and stress during the COVID-19 pandemic: results from a New Zealand cohort study on mental well-being. *BMJ Open*, 11(5), e045325. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045325>
- Germer, D., Siegel, R., ve Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guildford Press.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* [Master Thesis, Nişantaşı University]. İstanbul, Turkey.
- Haliwa, I., Lee, J., Wilson, J., ve Shook, N. J. (2020). Mindfulness and engagement in COVID-19 preventive behavior. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101246. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101246>
- Ingram, R. E. (2009). Classification of depression. R. E. Ingram (Ed.), *The international encyclopedia of depression*. içinde (ss. 137-138). New York: Springer Publishing Co.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hachette Books.
- Karasar, N. (2021). *Bilimsel irade çerçevesinde bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (37 ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kessler, R. C., & McRae, J. A. (1981). Trends in the relationship between sex and psychological distress: 1957–1976. *American Sociological Review*, 46, 443– 452
- Khademian, F., Delavari, S., Koohjani, Z., ve Khademian, Z. (2021). An investigation of depression, anxiety, and stress and its relating factors during COVID-19 pandemic in Iran. *BMC Public Health*, 21(1), 275. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10329-3>

- Khanam, M., ve Rehman, M. (2003). Investigating the degree of anxiety of incoming and outgoing men and women students of Dhaka University. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 18, 13-21.
- Lailatul, W., Hayatul Khairul, R., ve Basri, A. S. H. (2021). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 Pandemic. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4(0). <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icse/article/view/693>
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., ve Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.109>
- 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)
- Manav, A. İ., Atik, D., Coşkun, E., ve Bozkurt, A. (2021). Yaşlılarda COVID-19 pandemisi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 85-92. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.808383>
- Mantzios, M., Wilson, J. C., Linnell, M., ve Morris, P. (2015). The role of negative cognition, intolerance of uncertainty, mindfulness, and self-compassion in weight regulation among male army recruits. *Mindfulness*, 6(3), 545-552. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0286-2>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259-282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi* [Master Thesis, Ondokuz Mayıs University]. Samsun, Turkey. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ugCWWrjbE0B2r1GHm9Ll1g&no=aoHxsoC57G16WjGU3_L14A
- Öztürk, M., Tuncer Ertem, G., Kotanoğlu, M. S., Erdinç, Ş., ve Kinikli, S. (2021). COVID-19 pandemisinde görev alan sağlık çalışanlarının algıladıkları sosyal desteğin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi. *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*. <https://doi.org/10.20492/aeahtd.806895>
- Özyesil, Z., Deniz, M. E., ve Kesici, S. (2013). Mindfulness and five factor personality traits as predictors of humor. *Studia Psychologica*, 55(1), 33. <https://doi.org/10.21909/sp.2013.01.619>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. 2011, 36(160). <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., ve Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>

- Ptacek, J. T., Smith, R. E., ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of personality*, 60(4), 747-770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x>
- Rodríguez-Rey, 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 in Spain. *Frontiers in Psychology*, 1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rudolph, K. D. (2009). Adolescent depression. I. H. Gotlib., & C. L. Hammen (Ed.), *Handbook of depression* içinde (2 ed., ss. 444-466). New York: Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>
- Sears, S., ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573. <https://doi.org/10.1002/jclp.20543>
- Shah, S. M. A., Mohammad, D., Qureshi, M. F. H., Abbas, M. Z., ve Aleem, S. (2021). Prevalence, psychological responses and associated correlates of depression, anxiety and stress in a global population, during the Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic. *Community Mental Health Journal*, 57(1), 101-110. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00728-y>
- Shumlich, E. J., ve Bourdage, J. S. (2020). Mindfulness. B. J. Carducci & C. Nave (Ed.), *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences* içinde (ed., ss. 293-298). Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch227>
- Song, Y., ve Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Sweeny, K., Rankin, K., Cheng, X., Hou, L., Long, F., Meng, Y., . . . Zhang, W. (2020). Flow in the time of COVID-19: Findings from China. *PLOS ONE*, 15(11), e0242043. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242043>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., di Bernardo, A., Capelli, F., & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the COVID-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria*, 55(3), 137-144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>
- Tee, M. L., Tee, C. A., Anlacan, J. P., Aligam, K. J. G., Reyes, P. W. C., Kuruchittham, V., ve Ho, R. C. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in the Philippines. *Journal of Affective Disorders*, 277, 379-391. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.043>
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* [Master Thesis, Hacettepe University]. Ankara, Turkey. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=z4rIMeZPF7z5pomgJkw0Ug&no=IFb-zvPiJj1AZDgPgEHPmw>

- Ünver, D., ve Güloğlu, B. (2021). COVID-19 pandemisinde evli bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel yılmazlık bağlamında incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 517-531.
- Vindegaard, N., ve Benros, M. E. (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>
- Wang, W., ve Chopel, T. (2017). Mindfulness and gender: A pilot quantitative study. *Issues in Information Systems*, 18(4). https://doi.org/10.48009/4_iis_2017_105-115
- Wang, W., Tang, J., ve Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *J Med Virol*, 92(4), 441-447. <https://doi.org/10.1002/jmv.25689>
- Weller, E., Weller, R., Rowan, A., ve Svadjian, H. (2002). Depressive disorders in children and adolescents. M. Lewis (Ed.), *Child and adolescent psychiatry: a comprehensive textbook*. içinde (ed., ss. 767-781). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Wittchen, H. U., Essau, C. A., von Zerssen, D., Krieg, J. C., & Zaudig, M. (1992). Lifetime and six-month prevalence of mental disorders in the Munich follow-up study. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 241, 247-258.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., . . . Majeed, A. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* [Master Thesis, Nişantaşı University]. İstanbul, Turkey.
- Young, S. (2016). What is mindfulness? A contemplative perspective. K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Ed.), *Handbook of mindfulness in education* içinde (ed., ss. 29-45). New York: Springer.
- Yüksel, A., Dabanlı, Z., ve Bahadır Yılmaz, E. (2020). Gebelerde bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6(2), 195-202. <https://doi.org/10.5222/jaren.2020.55707>
- Zhu, J. L., Schülke, R., Vatansever, D., Xi, D., Yan, J., Zhao, H., . . . Wang, S. (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry*, 11(1), 329. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>