

Dünya İnsan Bilimleri Dergisi

World Journal of Human Sciences

ISSN: 2717-6665

Ocak 2024

Cilt/Volume: 2024

Sayı/Issue: 1

Maske Takma Davranışının, Saldırganlık ve Bilişsel Esneklik Açısından İncelenmesi

Examining Mask Wearing Behavior in Terms of Aggressiveness and Cognitive Flexibility

İrem Döndar*

Tuğba Erdoğan**

Fatma Can***

Özet

COVID-19 pandemisi ile birlikte hastalığın bulaşmasını önlemek için neredeyse tüm dünyada maske takmak zorunlu kılınmıştır. Maske takmak hastalıktan kaçınabilmek açısından çok etkili bir yöntem olmakla birlikte, bazı istenmeyen sonuçlara da yol açabilmektedir. Bu çalışmada da maske takma davranışının bir engellenme hissine yol açarak saldırgan davranışlarda bir artışa katkısı olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla çalışmada, maske takma davranışı ile saldırganlık arasındaki ilişkide, olumsuz duygular / öfke ile bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. 117 (%65.4) kadın ve 62 (%34.6) erkek olmak üzere toplam 179 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Saldırganlık Davranış Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Maske Takma Davranışı Tutum Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bulgularımız maske takma davranışı ile öfke ve saldırganlık arasında negatif

* **Sorumlu Yazar/Corresponding author:** Psikolog, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, iremdondar9@gmail.com, ORCID ID: 0009-0007-3742-739X.

** Psikolog, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, tugbaer.35.06@gmail.com, ORCID ID: 0009-0008-2240-0765.

*** Dr.Öğr.Üyesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, fatmacan@ibu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-0992-5459.

Atıf/Citation: Döndar, İ., Erdoğan, T. & Can, F. (2024). Maske Takma Davranışının, Saldırganlık ve Bilişsel Esneklik Açısından İncelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*. 2024 (1), 76-95.

yönde anlamlı ilişki olduğunu, maske takma davranışı ile saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bulguları Engellenme-Saldırganlık hipotezi bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Maske, Öfke, Saldırganlık, Bilişsel Esneklik, COVID-19

Abstract

With the COVID-19 pandemic, mask-wearing has become mandatory almost all over the world to prevent the transmission of the disease. Although mask-wearing is a very effective method to avoid the disease, it can also lead to some undesirable consequences. In this study, we examined whether mask-wearing contributes to an increase in aggressive behaviors by causing a feeling of frustration. For this purpose, the mediating role of anger and cognitive flexibility in the relationship between mask-wearing and aggression was examined. A total of 179 people, 117 (65.4%) women and 62 (34.6%) men, constituted the sample of the study. Data were collected using the Personal Information Form, Aggression Behavior Scale, Cognitive Flexibility Scale, and Mask-Wearing Attitude Scale. Our findings showed that there was a significant negative relationship between mask-wearing and anger and aggression, and that anger played a mediating role in the relationship between mask-wearing behavior and aggression. The findings of the study are discussed in the context of the Frustration-Aggression hypothesis.

Key Words: Mask-Wearing, Anger, Aggression, Cognitive Flexibility, COVID-19

Giriş

İnsanlık tarihi boyunca toplumlar birçok salgın hastalıkla karşılaşmışlar ve bu salgınların ölümcül sonuçlarını önleyebilmek için mücadele etmişlerdir. 2019 yılı sonunda Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 salgını da küresel bir sağlık krizine dönüşmüştür (Sohrabi ve ark., 2020). COVID-19 öksürme, hapşırma, konuşmayla yayılan damlacıkların solunması ya da virüs bulunan yüzeylere dokunduktan sonra ellerin burun, ağız ve göze götürülmesi yoluyla bulaşmaktadır (Saydam, 2020). Ayrıca enfekte olmuş hastaların solunum yollarıyla dağılan damlacıkların bakır, plastik, çelik gibi alanlarda canlılığını koruduğu bildirilmiştir (Van Doremalen ve ark., 2020).

Damlacık yoluyla bulaşan bir enfeksiyon olması nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü, bulaş riskini azaltmada en etkili yöntemin maske kullanmak olduğunu ve maske kullanımının etkili olabilmesi için maskenin ağız, burun ve çeneyi tam kapatacak şekilde takılması gerektiğini vurgulamıştır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2020b). Ülkemizde salgın yönetimi için T.C. Sağlık Bakanlığı başkanlığındaki Bilimsel Danışma Kurulunun önerileri dikkate alınarak hazırlanan rehberlerde, sosyal alanlarda zorunlu olarak maske takılması gerekliliği ifade edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Ülkemizde salgının başında hasta veya semptomu olan kişilere maske kullanımı önerilirken ilerleyen süreçte hasta olan ve/veya olmayan herkesin maske takması önerilmiştir. Covid-19'un kapalı ortamlarda yayılımını inceleyen bir çalışmada, maske takmayan enfekte olmuş bir kişi, sağlıklı olan ama maske takmayan bir kişiye virüsü 15 dakikada bulaştırırken, her ikisi de cerrahi maske taktığında bu süre 60 dakikaya uzamıştır (American Conference of Governmental Industrial Hygienists [ACGIH], 2021). Başka bir çalışmada ise filtrasyon özelliği bulunan maskelerin hem takan kişiyi hem de karşıdaki kişiyi sınırlı da olsa koruduğu ifade edilmiştir (Yam ve Ng, 2020).

Maske kullanımı bulaşı azaltarak sosyal yaşamda koruyucu olmakla birlikte, maske kullanımına ilişkin bilgilerin sürekli değişmesi, seçim özgürlüğünün kısıtlanması ya da pandeminin ciddiyetine olan inançsızlık gibi nedenler birçok kişinin maske takma önerisine karşı çıkarak "maske karşıtı" hareketler başlatmasına yol açmıştır (Batova, 2022). Ayrıca maske kullanımının fiziksel görünüm ve nefes almada yarattığı değişiklikler, etiketlenme gibi kişisel maliyetleri de bulunmaktadır (Carbon, 2020; Capraro ve Barcelo, 2020). Engellenme-saldırganlık kuramından (Dollard ve ark., 1998) yola çıkarak, maske kullanımının bir diğer olumsuz sonucu pandemi süresinin uzaması ve maske kullanımının kalıcı hale gelmesiyle birlikte maske kullanımının engellenme duygusu yaratarak, olumsuz duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına ve saldırgan davranışların artmasına yol açması olabilir. Engellenme-saldırganlık

kuramına göre (Dollard ve ark., 1998), saldırgan davranış engellenme duygusuna gösterilen tipik bir davranıştır ve engellenmenin nedeni beklenmedik bir nedense, bir kanunsa ya da mantık dışıysa, engellenme duygusu daha da artmaktadır (Kulik ve Brown, 1979). Pandemi koşulları dikkate alındığında, maske kullanımının beklenmedik olması, kanunlarla zorunlu kılınması ve pandeminin ciddiyetine olan inançsızlık nedeniyle mantık dışı algılanma olasılığı maske takma davranışının bir engellenme duygusu yaratarak olumsuz duygularda / öfkede ve saldırgan davranışlarda artışa yol açması beklenebilir. Alan yazın incelendiğinde, pandemi döneminde saldırgan davranışlarda bir artış riski olduğuna, kadınlara ve çocuklara yönelik aile içi şiddetin arttığına (Boxall ve ark., 2020; Humphreys ve ark., 2020); işsiz kalma, gelir kaybı veya işini kaybetme korkusu gibi sorunların kişilerarası şiddeti arttırdığına (Sharma ve Borah, 2020); ekonomik kaygılar, enfekte olma korkusu, tecrit ve sosyal mesafe nedeniyle kısıtlanmış koşulların, mağdurların saldırgan ortamdan ayrılmasını engelleyebildiğine (Cluver ve ark., 2020); katılımcılar maske kullanımı sırasında korku, endişe, nefessizlik, rahatsızlık, kısıtlanma ve huzursuzluk duygularını deneyimlediklerine (Okan ve Okan, 2021) ve maske kullanımı arttıkça öfke duygusunun arttığına (Batova, 2022) ilişkin bulgulara rastlanmakla birlikte maske takma davranışının saldırganlık ve öfke ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmanın olmadığı dikkat çekmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada, maske takma davranışı ile öfke duygusu ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Pandemi gibi belirsizliğin arttığı stresli yaşam olayları, değişen koşullara uyum sağlamayı gerektirmektedir (Genet ve Siemer, 2011) ve stresli olaylarla başa etme stratejileri, değişen bağlamsal koşullara esnek bir şekilde uygulanabilmelidir (Bonanno ve Burton, 2013; Cheng, 2001). Troy ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü deneysel çalışma, bir baş etme stratejisi olarak bilişsel yeniden değerlendirilmenin, kişinin daha fazla kontrole sahip olduğunu hissettiği stresli koşullardansa, kontrol edilemeyen stres koşullarında daha etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar stres kaynağının türüne duyarlı düzenleyici stratejiler uygularken esnek olmanın, baş etme stratejilerini keşfetmekten daha uygun olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu nedenle, esneklik genel sağlık, iyi oluş ve uyum için anahtar bir role sahiptir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Yürütücü işlevlerin temel bir bileşeni olan bilişsel esneklik, değişen durumlara ve koşullara uygun tepki verebilme ve bilişsel olarak uyum sağlama süreçlerini ve stratejilerini içermektedir (Canas ve ark., 2003). Spiro ve Jehng (1990) bilişsel esnekliği, kişilerin farklı durumlarda oluşan taleplere uygun tepki verebilmeleri için bilgilerini yeniden yapılandırma yetenekleri olarak tanımlamışlardır. Stevens (2009) ise bilişsel esnekliği, kişinin bir olay karşısında kolayca uyum sağlaması, kurallar ya da düşünceler arasında esnek bir şekilde geçiş yapma becerisi ya da daha önce karşılaşılmamış olan problemlere karşı farklı çözüm

önerileri sunabilme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bu özellikler kişinin bilişsel esneklik sergilemek için ilgisiz bilgileri engellemesini ve dikkat kaynaklarını etkili bir şekilde kullanmasını gerektirir. Belirli düşünme biçimleri arasında geçiş yapma yeteneği, bir kişi kontrol edemediği bir stresle karşılaştığında özellikle faydalı olabilir (Troy ve ark., 2013). Örneğin, bilişsel esneklik, kişinin mevcut küresel salgın anlayışını, kontrol edilemeyen bir stres etkeni olarak yeniden yapılandırmasına ve zorlu bir bağlamda riski azaltmasına yardımcı olacak davranışları (örneğin, maske takma) yeniden gözden geçirmesine olanak tanır (Bonanno ve Burton, 2013). Bilişsel esneklik, problem çözme (Beverdors ve ark., 1999; Kalia ve ark., 2019) ve duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesini destekleyen mekanizmalar (Ochsner ve Gross, 2007) ile ilişkilendirilirken, bilişsel katılık hem uyumsuz düşünce kalıpları (Whitmer ve Banich, 2007) hem de kaygı (Wilson ve ark., 2018) ile ilişkilidir. Pandemi döneminde Kalia ve ark., (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, hem Covid-19'a ilişkin algılanan tehdidin hem de zorlukların değerlendirilmesindeki esnekliğin, olumsuz çocukluk deneyimleri ile durumsal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca bilişsel esneklik sözel saldırganlık ile negatif ilişkiyken (Martin ve ark., 1998) öfke kontrolü ile pozitif ilişkili olduğu (Diril, 2011) ve bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin öfke gibi olumsuz duygular / öfke yaşaması sonucunda saldırgan davranışlarında da artış olduğu görülmektedir (Deffenbacher, 2011). Bu bağlamda bilişsel esnekliğin, belirsizliğin arttığı pandemi koşullarında zorunlu maske kullanımı gibi yeni uygulamalara uyum sağlama düzeyini ve bu uygulamalara verilen duygu ve tepkileri düzenleyen temel mekanizmalardan biri olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu çalışmanın bir diğer amacı bilişsel esneklik ile maske kullanımı, maske kullanımının yarattığı olumsuz duygular / öfke ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Covid-19 pandemisi gibi kriz durumları davranışlarımız üzerinde etkisi olan güçlü stresörlerdir. Alanyazındaki çalışmalar, saldırgan davranışların travmatik stres (Ehring ve ark., 2009; Holliday ve ark., 2019; Kleim ve ark., 2007) tarafından yordandığını desteklemiştir. Bu nedenle COVID-19 salgını sırasında krizin neden olduğu sağlık ve sosyoekonomik stres faktörleri ile saldırganlık arasındaki ilişkiler çalışma kapsamına dahil edilmiştir.

1. Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, 117 (%65,4) kadın ve 62 (% 34.6) erkek olmak üzere toplam 179 kişiden oluşmaktadır. Kadınların yaş ortalaması 24.19 (SS= 5.29), erkeklerin yaş ortalaması ise 25.92 (SS= 5.74)'dir. Algıladıkları ekonomik sınıf sorulduğunda katılımcıların

%84,9'u kendilerini orta, %9,5'i düşük ve %5,6'sı üst ekonomik sınıfa ait olarak belirtmişlerdir. Eğitim durumuna bakıldığında katılımcıların %76,5'inin lisans, %8,9'unun lise, %6,7'sinin lisansüstü, %5,6'sının önlisans ve %2,2'sinin ilköğretim mezunu olduğu görülmektedir. Tüm katılımcılar kolay örnekleme yoluyla seçilmiştir.

2. Veri Toplama Araçları

2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, eğitim düzeyleri vb. sorulardan oluşmaktadır. Katılımcılardan isim, telefon numarası, e-mail adresi vb. kişisel bilgiler istenmemiştir.

2.2. Saldırganlık Davranışı Ölçeği

Saldırganlık Davranışı Ölçeği, Borah ve arkadaşları (2018) tarafından deneyim örnekleme metodolojisiyle anlık saldırganlığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin yapısal güvenirliği kişi bazında .66, kişilerarası düzeyde .85 olarak bulunmuştur. Likert tipi beşli derecelendirilen ölçek, toplam 12 maddeden (örn, 'Birine bağırdım', 'Birine onu incitecek sözler söyledim') oluşmaktadır. Özdoğan ve arkadaşları (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85'dir. Alınan puanların yüksekliği saldırgan davranışların da yüksek olduğunu göstermektedir.

2.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği 12 maddeden (örn, 'Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim') ve tek boyuttan oluşmaktadır. Orjinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı (α) .80, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .83 olarak elde edilmiştir. Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında ise BEÖ'nün iç tutarlığı .72, .73 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, Altunkol (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81'dir. Ölçeğin 2, 3, 6 ve 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Alınan puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4. Covid Stresörleri Ölçeği

Covid stresörleri ölçeği, Covid-19'dan kaynaklanan ekonomik, sosyal ve sağlık ile ilgili stres faktörlerini değerlendirmek için Çelik ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin 3 maddesi sağlık stresörlerini (örn, 'COVID – 19 pandemisi sürecinde bu hastalıktan dolayı bir yakınınızı kaybettiniz mi?'), 4 maddesi sosyoekonomik stresörleri (örn, 'COVID-19 pandemisinde aileden biri işini kaybetti mi?') ölçmektedir. Ölçek maddeleri 'Hayır' = 0 'Evet' = 1 olarak kodlanarak toplam puan hesaplanmaktadır ve daha yüksek puanlar COVID-19 ile

İlgili daha fazla soruna maruz kalmayı temsil etmektedir. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sağlık stresörleri boyutu için .63, sosyo-ekonomik stresörler boyutu için ise .71'dir.

2.5. Maske Takma Tutum Ölçeği (MTTÖ)

Maske takma tutum ölçeği, katılımcıların maske takma sıklıklarını ve maske takmanın yarattığı olumsuz duygudurumunu ölçmek amacıyla bu çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

Maske Takma Tutum Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. MTTÖ'nün faktör analizine uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi uygulanmış ve analiz sonucunda elde edilen KMO değeri .85 olarak bulunmuştur. Bu değer .60'ın üzerinde olduğu için faktör analizinin yapılabileceğini göstermektedir. Ayrıca Bartlett Sphericity testi verilerin anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($X^2 = 1134.44$, $df = 66$, $p < .001$). MTTÖ'nün yapı geçerliği konusunda bilgi edinebilmek için varimax eksen döndürme tekniği kullanılarak temel bileşenler faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, özdeğeri 1'in üzerinde olan ve özdeğer grafiğinin (scree plot) işaret ettiği iki faktör bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin bu iki faktörlü yapı toplam varyansın %59,95'ini açıklamaktadır. Faktörler ve maddelere ilişkin bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: MTTÖ'nün Ortalamaları, Standart Sapmaları, Madde-Toplam Korelasyonları, Faktör Yükleri, Açıklanan Varyans Yüzdeleri ve İç Tutarlılık Katsayıları

Maddeler	Ort.	S	Madde- Toplam	F1	F2
1. Maske taktığımda gergin hissederim.	2.85	1.56	.78	.84	
2. Maske taktığımda engellenmiş hissederim.	3.28	1.57	.78	.83	
3. Maske taktığımda öfkeli hissederim.	2.26	1.38	.74	.78	
4. Maske taktığımda bunalmış hissederim.	3.78	1.38	.65	.72	
5. Maske taktığımda mutsuz hissederim.	2.74	1.50	.79	.86	
6. Maske taktığımda iletişim kurmakta zorlanıyorum.	3.45	1.43	.68	.74	
7. Maske taktığımda kendimi ifade etmekte zorlanıyorum.	2.99	1.48	.69	.74	
8. Her dışarı çıktığımda maskemi taktım.	4.20	.98	.44		.59
9. Hiçbir durumda maskemi çıkarmadım.	2.30	1.37	.67		.82
10. Maskemi iş yerinde/okulda çıkardım.	3.61	1.37	.51		.66
11. Nefes almakta zorlandığım zamanlarda maskemi çıkardım.	2.49	1.36	.59		.68

12. Sosyal mesafemi koruyarak maskemi çıkardım.	2.28	1.36	.45	.69
Özdeğer				5.40
Açıklanan varyans (%)				45.02
İç tutarlılık katsayısı				.91

Tablo 1’de görüldüğü gibi, ‘maske takma sıklığı’ olarak adlandırılan birinci faktör varyansın %45.02’sini (özdeğer = 5.40); ‘olumsuz duygular / öfke’ olarak adlandırılan ikinci faktör varyansın %14,93’ünü (özdeğer = 1.79) açıklamıştır. Açımlayıcı faktör analizinden elde edilen iki boyut arasındaki korelasyon katsayısı -.43 olarak hesaplanmıştır. MTTÖ’nün alt ölçeklerinin güvenilirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları maske takma sıklığı için .91, olumsuz duygu durumu için ise .76 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, açımlayıcı faktör analizi sonucunda 12 madde ve iki alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir.

3. İşlem

Araştırmaya başlamadan önce Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’na uygulama için başvurulmuştur. Başvuru (Protokol NO. 2022/230) kurulun 27.05.2022 tarihli ve 2022/06 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Daha sonra uygulamaya geçilmiştir. Uygulama öncesinde araştırmanın kimler tarafından ne amaçla yürütüldüğü, araştırmaya katılımın gönüllülük esaslarına dayandığı, araştırmanın herhangi bir aşamasında hiçbir açıklama yapmaksızın araştırmayı yarıda bırakabilecekleri bilgisi katılımcılara verilmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formunu okuyup araştırmaya dahil olmak isteyen katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Saldırganlık Davranışı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Maske Takma Davranışı Tutum Ölçeğinden oluşan anket bataryası verilmiştir. Katılımcılar anketleri bireysel olarak doldurmuş ve araştırmacıya teslim etmiştir. Araştırma sonunda çalışmayı tamamlayan katılımcılara teşekkür edilerek ve bilgi alabilecekleri iletişim adresi verilerek veri toplama süreci tamamlanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür.

4. Analiz

Verilerin analizinde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İşlem Daire Başkanlığı aracılığıyla edinilen IBM SPSS Statistics 23 Programı kullanılmıştır. Elde edilen verilere, Tanımlayıcı analizler, Pearson korelasyon analizi, Regresyon analizi, Hayes Process Macro Aracılık analiz uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, saldırgan davranışlar, bağımsız değişkenleri ise maske takma sıklığı, maske takmanın yarattığı öfke duygusu (olumsuz

duygular), bilişsel esneklik ve Covid-19'a ilişkin algılanan stresörlerdir.

5. Bulgular

Yaş, Bilişsel Esneklik, Maske Takma Tutumları, Covid Stresörleri ve Saldırganlık Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların yaş, bilişsel esneklik, maske takma sıklığı, maske takmanın yol açtığı olumsuz duygu durumu, covid stresörleri ve saldırgan davranışları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2’de verilmiştir. Tabloda da görülebileceği gibi bilişsel esneklik ile saldırgan davranışlar ($r = -.19, p < .01$) arasında negatif yönde; maske takma sıklığı ile olumsuz duygular / öfke ($r = -.43, p < .01$) ve saldırgan davranışlar ($r = -.25, p < .01$) arasında negatif yönde; olumsuz duygular / öfke ile saldırgan davranışlar ($r = .28, p < .01$) arasında pozitif yönde ve saldırgan davranışlar ile covid stresi ($r = .17, p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon elde edilmiştir. Diğer bir deyişle, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça saldırgan davranışlar azalırken, olumsuz duygular / öfke ve covid stresi arttıkça saldırgan davranışlar artmaktadır. Ayrıca maske takma sıklığı arttıkça, olumsuz duygular ve saldırgan davranışlar azalmaktadır.

Tablo 2: Yaş, Bilişsel Esneklik, Maske Takma Tutumları ve Saldırganlık Arasındaki İlişkiler

	1	2	3.1	3.2	4	5
1. Yaş	-	.13	-.05	.07	-.05	.11
2. Bilişsel esneklik		-	.08	-.06	-.19**	-.11
3. Maske takma tutumları						
3.1. Maske takma sıklığı			-	-.43**	-.25**	-.01
3.2. Olumsuz duygular / öfke				-	.28**	.09
4. Saldırganlık davranışı					-	.17*
5. Covid Stresörleri						-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Saldırgan Davranışları Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Saldırgan davranışları, yaş, cinsiyet, bilişsel esneklik, maske takma sıklığı, maske takmanın yarattığı olumsuz duygu ve covid stresi değişkenlerinden hangileri tarafından yordanabilir olduğunu sınamak için Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır (Tablo 3). Tablo 3’de görüldüğü gibi ilk olarak saldırgan davranışları maske takmanın yarattığı olumsuz duygular / öfke yordamıştır. Yaş, cinsiyet, bilişsel esneklik, maske takma sıklığı ve covid stresi değişkenleri model dışında kalmıştır. İlk modelde yer alan olumsuz duyguların / öfkenin ($\beta =$

.28, $p = .00$) saldırgan davranışlar ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, olumsuz duygular / öfke arttıkça, saldırgan davranışlarda da bir artış görülmektedir. Olumsuz duyguların / öfkenin açıkladığı varyans ise % 8'dir ($F_{1,177} = 15.08$; $p = .00$). İkinci modelde regresyon denkleminde birinci sırada olumsuz duygular / öfke ($\beta = .28$, $p = .00$), ikinci sırada ise cinsiyet ($\beta = -.22$, $p = .00$) değişkeni girmiş ve açıklanan varyans %13'e yükselmiştir ($F_{2,176} = 12.69$; $p < .00$). İkinci modelde yer alan cinsiyet değişkeninin saldırgan davranışlar ile negatif bir ilişkiye sahip olması, kadınların saldırgan davranış puanlarının erkeklerden daha düşük olduğunu göstermektedir. Üçüncü modelde ise regresyon denkleminde birinci sırada olumsuz duygular / öfke ($\beta = .27$, $p = .00$), ikinci sırada cinsiyet ($\beta = -.21$, $p = .00$), üçüncü sırada covid stresörleri ($\beta = .17$, $p = .01$) girmiş ve açıklanan varyans %15'e yükselmiştir ($F_{3,175} = 10.69$; $p < .00$). Son olarak dördüncü modelde regresyon denkleminde birinci sırada olumsuz duygular / öfke ($\beta = .25$, $p = .00$), ikinci sırada cinsiyet ($\beta = -.23$, $p = .00$), üçüncü sırada covid stresörleri ($\beta = .15$, $p = .01$) ve dördüncü sırada bilişsel esneklik ($\beta = -.15$, $p = .01$) girmiş ve açıklanan varyans %16'ya yükselmiştir ($F_{4,174} = 9.32$; $p < .00$). Bulgular özetlenecek olursa, olumsuz duygular / öfke ve covid stresörleri arttığında saldırgan davranışların arttığı, bilişsel esneklik arttığında ise saldırgan davranışların azaldığı ve erkeklerin daha fazla saldırgan davranışlar sergilediği görülmektedir.

Tablo 3: Saldırgan Davranışları Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

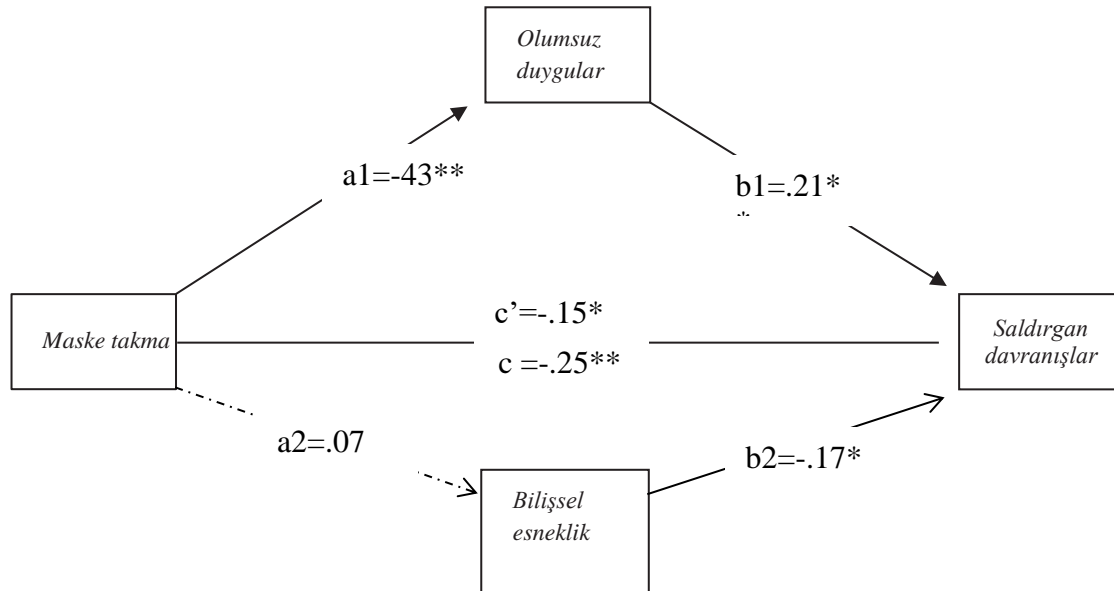
Model		B	β	R ²	R ² Δ	F
1	Sabit	1.16				
	Maske takmanın yarattığı olumsuz duygular	.17	.28	.08	.07	15.08
2	Sabit	1.73				
	Maske takmanın yarattığı olumsuz duygular	.17	.28			
	Cinsiyet	-.34	-.22	.13	.12	12.69
3	Sabit	1.55				
	Maske takmanın yarattığı olumsuz duygular	.16	.27			
	Cinsiyet	-.37	-.21			
	Covid stresörleri	.11	.17	.15	.14	10.69
4	Sabit	2.23				
	Maske takmanın yarattığı olumsuz duygular	.16	.25			
	Cinsiyet	-.35	-.23			
	Covid stresörleri	.10	.15			
	Bilişsel esneklik	-.15	-.15	.18	.16	9.32

Maske Takma ile Saldırgan Davranışlar Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin ve Olumsuz Duyguların / Öfkenin Aracı Rolü

Katılımcıların maske takma davranışları ile saldırgan davranışları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin ve maske takmanın yarattığı olumsuz duyguların aracı rolü Bootstrap (5000) yöntemi kullanılarak paralel aracılık analizi ile test edilmiştir (Hayes, 2013).

Şekil 1’de görüldüğü gibi maske takma davranışı, olumsuz duyguları ($b = -.56$, $se = .09$, $t = -6.40$, $p < .01$, %95 GA $[-.73, -.39]$) doğrudan, negatif yönde anlamlı olarak yordarken; bilişsel esnekliği yordamamaktadır. Ayrıca olumsuz duygular, saldırgan davranışları doğrudan, pozitif yönde ($b = .13$, $se = .05$, $t = 2.62$, $p < .01$, %95 GA $[.03, .22]$), bilişsel esneklik ise ($b = -.18$, $se = .07$, $t = -2.41$, $p < .01$, %95 GA $[-.32, -.03]$) doğrudan negatif yönde yordamaktadır. Maske takma davranışının saldırgan davranışlar üzerindeki toplam etkisinin ($b = -.20$, $se = .06$, $t = -3.49$, $p < .01$, %95 GA $[-.32, -.09]$) olumsuz duygular ve bilişsel esnekliğin etkisi kontrol edildiğinde ($b = -.12$, $se = .06$, $t = -1.93$, $p = .55$, %95 GA $[-.24, .00]$) ortadan kalktığı görülmüştür. Doğrudan anlamlı ve anlamsız yollar dikkate alındığında, maske takma ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkide, olumsuz duyguların ($b = -.07$, $se = .03$, %95 GA $[-.14, -.02]$) aracı rolü olduğu görülmüştür. Bu bulgu maske takma davranışının daha yüksek olumsuz duygular üzerinden saldırgan davranışları arttırdığını göstermektedir.

Şekil 1: Maske Takma ile Saldırgan Davranışlar Arasındaki İlişkide Bilişsel esnekliğin ve Olumsuz Duyguların / Öfkenin Aracı Rolü



Not: Kesikli yollar anlamlı olmayan ilişkileri göstermektedir.

Şekilde standardize katsayılar verilmiştir.

* $p < .05$; ** $p < .01$

6. Tartışma

Bu araştırmada Covid-19 pandemisi nedeniyle kullanımı zorunlu tutulan maske kullanımı ile olumsuz duygular / öfke, saldırganlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öncelikle maske takma sıklığı arttıkça maskenin yarattığı olumsuz duygu durumunun ve saldırgan davranışların artacağı varsayılmıştır. Ancak araştırma bulgularımız maske takma sıklığı arttıkça olumsuz duyguların / öfkenin ve saldırgan davranışların azaldığını göstermiştir. Beklenmedik ancak önemli olan bu bulgu, maskenin insanların kendilerini güvende hissetmelerine ilişkin bir ipucu görevi görmüş olabileceğine işaret etmektedir. Maske, COVID-19 pandemisinin ciddiyetini ve önemini hatırlatan bir etki yaratarak insanların daha güvende hissetmelerine yol açmış olabilir. Dolayısıyla maskenin bir engellenme yaratarak öfke duygusuna değil daha çok koruyucu bir davranış olarak algılandığı söylenebilir. Bununla birlikte araştırmamızda öfke duygusu arttıkça saldırgan davranışların arttığı; yapılan aracılık analizinde ise maske takma ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkide olumsuz duyguların / öfkenin aracı rolü olduğu görülmüştür. Engellenme-Saldırganlık Kuramına (Berkowitz, 1989) göre saldırganlığı etkileyen önemli faktörlerden biri davranışa ilişkin yapılan nedensellik yüklemeleridir. Davranışın kasıtlı, zarar verici ve mantık dışı algılanması saldırganlığı artırırken, davranışın sosyal olarak uygun, faydalı ve kasıtsız algılanması saldırganlık olasılığını azaltmaktadır. Araştırmamızın bulgularını birlikte değerlendirdiğimizde, maskenin koruyucu ve faydalı bir zorunluluk olarak algılanması durumunda saldırgan davranışların azaldığı ancak maskenin rahatsız edici bir engel olarak algılanması durumunda saldırganlığın arttığı söylenebilir. Sonuç olarak araştırmamızın bulguları, literatürdeki engellenme-saldırganlık hipotezine ilişkin bulguları desteklemektedir (örn, Berkowitz, 1989; Krieglmeier ve ark., 2009; Tuente ve ark., 2019).

Araştırmamızda ayrıca bilişsel esneklik arttıkça saldırgan davranışların arttığı ancak maske takma davranışı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiye bilişsel esnekliğin aracılık etmediği görülmüştür. Bu bulgular, alan yazındaki çalışmalarla uyumludur. Araştırmalar bilişsel esneklik arttıkça öfke kontrolünün arttığını ve bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin öfke gibi olumsuz duygular / öfke yaşaması sonucunda saldırgan davranışlarında da azalış olduğunu göstermektedir (Deffenbacher, 2011; Diril, 2011; Ochsner ve Gross, 2007). Belirli düşünme biçimleri arasında geçiş yapma yeteneği olan bilişsel esneklik, problem çözme ve duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesini destekleyen mekanizmalarla yakından ilişkilidir ve özellikle kontrol edilemeyen stres durumlarında faydalı olabilmektedir (Beverdsdorf ve ark., 1999; Kalia ve ark., 2019; Troy ve ark., 2013). Bu noktadan bakıldığında bilişsel esneklik

arttıkça saldırgan davranışların azalması anlaşılır görünmektedir. Bu bağlamda bilişsel esnekliğin, belirsizliğin arttığı pandemi koşullarında zorunlu maske kullanımı gibi yeni uygulamalara uyum sağlama düzeyini ve bu uygulamalara verilen duygu ve tepkileri düzenleyen temel mekanizmalardan biri olduğu söylenebilir.

Ayrıca araştırmamızın sonuçları COVID-19 salgını sırasında krizin neden olduğu sağlık ve sosyo-ekonomik stres faktörleri arttıkça saldırgan davranışların arttığını göstermiştir. COVID-19 salgınının sosyoekonomik yönünün psikolojik sonuçları üzerine yapılan araştırmalar stres faktörlerinin kişilerarası saldırganlığa katkısını desteklemektedir (Cluver ve ark., 2020; Çelik ve ark., 2021). Bulgularımız alanyazındaki stresin saldırgan davranışları arttırdığı bulgularıyla tutarlıdır: Covid-19 stresörleri, saldırgan davranışları önemli ölçüde yordamaktadır.

Son olarak çalışmamızda erkeklerin kadınlardan daha fazla saldırgan davranışlar gösterdiği saptanmıştır. Saldırganlıkta cinsiyet farklılıkları alanyazında sıklıkla raporlanan bir bulgudur ve sosyal rol kuramı ile açıklanmaktadır. Roller, cinsiyete dayalı özellikler hakkında beklentiler üreterek, sosyalleşme süreçleri aracılığıyla gelecek nesillere aktarılan farklı davranış kalıplarına yol açar (Eagly ve ark., 2000). Erkekler, kendilerine daha iyi uyan bir dizi araçsal davranışın parçası olarak saldırgan tepkilerin uygun olduğunu öğrenirken, kadınlar saldırgan tepkileri engellemeyi öğrenirler. Sonuç olarak, erkeklerin saldırgan davranışları buldukları kültür tarafından çoğunlukla doğal karşılanmakta ve daha kabullenebilir olarak görülmektedir. Saldırganlıktaki cinsiyet farklılıkları toplumsal cinsiyet rollerine ek olarak erkeklerin saldırgan davranışlarının gen dizilimi ve hormonal sebepler ile de ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Bu çalışmada birtakım sınırlılıklar da bulunmaktadır. Araştırmanın örnekleminde cinsiyet açısından daha çok kadın katılımcılara ve yaş aralığı açısından ise dar bir ranja ulaşılabilmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda ölçeğin yaş ve cinsiyet açısından daha temsil edici bir örnekleme yeniden incelenmesi alan yazına katkı sağlayacaktır. Ayrıca çalışmamızda veriler pandeminin ilerleyen dönemlerinde toplanmıştır ve zamansal olarak maske takma davranışına alışma ya da bıkkınlık etkileri sonuçlarımızı etkilemiş olabilir. Bu açıdan alışma ya da bıkkınlık etkilerini gözlemleyebilmek açısından bu gibi kriz dönemlerinde boylamsal çalışmalar yapmak daha açıklayıcı olabilir. Bu sınırlılıklara rağmen çalışmamızda engellenme-saldırganlık hipotezini destekleyen sonuçlar elde edildiği dikkate alındığında, ileride kriz dönemlerinde oluşturulacak politikalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Sonuç

Maske takma davranışı ve saldırganlık arasındaki ilişkide öfke ve bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği bu araştırmada maske takma davranışının öfke duygusunu (olumsuz duygular) ve saldırganlık davranışının arttıracağı ileri sürülmüştür. Yapılan analizler sonucunda öfke duygusu arttıkça saldırgan davranışların arttığı ve maske takma ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkide olumsuz duyguların / öfkenin aracı rolü olduğu görülmüştür. Maske takma davranışının nasıl algılandığı, saldırgan davranışları yordayan temel bileşen olduğu belirlenmiştir. Maskenin koruyucu ve faydalı bir zorunluluk olarak algılanması durumunda saldırgan davranışlar azalırken, maskenin rahatsız edici bir engel olarak algılanması durumunda saldırganlık artmaktadır. Bulgularımız benzer kriz durumlarında ortaya konan veya konulacak koruyucu sağlık uygulamaları için sosyal politikalar üretilirken dikkat edilmesi gereken bazı noktalara dikkat çekmektedir. Bu noktaları şu şekilde sıralanabilir:

- Kriz durumlarında ortaya konulacak zorunlu uygulamaların insanlarda sosyal, psikolojik ve fiziksel bir engellenme hissi oluşturmayacak şekilde ifade edilmesi ve bu yönde yönergeler oluşturulması, şiddet olaylarını azaltmak açısından önemli görülmektedir.
- Ayrıca bu zorunlu uygulamaların kriz durumlarında savunmasız olan bireylerin güvende hissetmelerini sağlayacak biçimde ifade edilmesi şiddet olaylarının azaltılmasına yardımcı olabilir.
- Saldırgan davranışları arttıran önemli faktörlerden biri krizin neden olduğu sosyo-ekonomik sorunlardır. Dolayısıyla sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin saldırganlık açısından risk grubu olarak değerlendirilmelidir.

Sağlıkla ilgili düzenlemelerin yanı sıra krizin sosyal ve ekonomik boyutlarının da dikkate alınması ve buna göre müdahale stratejilerinin geliştirilmesi bireylerin psikolojik iyilik hallerinin iyileştirilmesi açısından önemlidir.

Kaynakça

- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Çukurova Üniversitesi.
- Batova, T. (2022). To wear or not to wear: a commentary on mistrust in public comments to CDC tweets about mask-wearing during COVID19. *International Journal of Business Communication*, 59(2), 287-308. <https://doi.org/10.1177/23294884211008584>
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.1.59>
- Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D., ve Heilman, K. M. (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *Neuroreport*, 10(13), 2763-2767. <https://doi.org/10.1097/00001756-199909090-00012>
- Bonanno, G.A., ve Burton C.L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6),591- 612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Borah, T. J., Murray, A. L., Eisner, M., ve Jugl, I. (2018). Developing and validating an experience sampling measure of aggression: The Aggression-ES scale. *Journal of Interpersonal Violence*. doi:10.1177/0886260518812068
- Boxall, H., Morgan, A., ve Brown, R. (2020). The prevalence of domestic violence among women during the COVID-19 pandemic. *Australasian Policing*, 12(3), 38-46.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Capraro, V., ve Barcelo, H. (2020). The effect of messaging and gender on intentions to wear a face covering to slow down COVID-19 transmission. *arXiv preprint arXiv:2005.05467*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2005.05467>
- Carbon, C. C. (2020). Wearing face masks strongly confuses counterparts in reading emotions. *Frontiers in Psychology*, 11, 566886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566886>
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: a multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.80.5.814>

- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., ... ve McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet*, 395(10231). doi: 10.1016/S0140-6736(20)30736-4
- COVID-19 Fact Sheet: Workers Need Respirators. ACGIH. Retrived March 11, 2021 from <https://www.acgih.org/covid-19-fact-sheet-worker-resp/>
- Çelik, D., Alpay, E. H., Celebi, B. ve Turkeli, A. (2021). Intolerance of uncertainty, rumination, post-traumatic stress symptoms and aggression during COVID-19: a serial mediation model. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1953790. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1953790>
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1) 139-155.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 212-221. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.12.004>
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Dollard, J. Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H. ve Sears, R. R. (1998). *Frustration and aggression*. Routledge Press.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020b, December 1). Mask use in the context of COVID-19: interim guidance. 22.08.2022 tarihinde <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337199> adresinden 22 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.
- Eagly, A. H., Wood, W., ve Diekmann, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. *The Developmental Social Psychology of Gender*, 12(174), 9781410605245-12.
- Ehring, T., Fuchs, N., ve Kläsener, I. (2009). The effects of experimentally induced rumination versus distraction on analogue posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 40(4), 403-413. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.10.001>
- Genet, J. J., ve Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition and Emotion*, 25(2), 380-388. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.491647>
- Hayes A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

- Holliday, R., Rozek, D. C., Smith, N. B., McGarity, S., Jankovsky, M., ve Monteith, L. L. (2019). Safety planning to prevent suicidal self-directed violence among veterans with posttraumatic stress disorder: Clinical considerations. *Professional Psychology, Research and Practice*, 50(4), 215–227. doi:10.1037/pro0000239
- Humphreys, K. L., Myint, M. T., ve Zeanah, C. H. (2020). Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 146(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0982>
- Kalia, V., Fuesting, M., ve Cody, M. (2019). Perseverance in solving Sudoku: Role of grit and cognitive flexibility in problem solving. *Journal of Cognitive Psychology*, 31(3), 370-378. <https://doi.org/10.1080/20445911.2019.1604527>
- Kalia, V., Knauft, K., ve Hayatbini, N. (2020). Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. *PLoS One*, 15(12), e0243881. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243881>
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kleim, B., Ehlers, A., ve Glucksman, E. (2007). Early predictors of chronic post-traumatic stress disorder in assault survivors. *Psychological Medicine*, 37(10), 1457-1467. doi:10.1017/S0033291707001006
- Krieglmeyer, R., Wittstadt, D., ve Strack, F. (2009). How attribution influences aggression: Answers to an old question by using an implicit measure of anger. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(2), 379-385. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.10.003>
- Kulik, J. A., ve Brown, R. (1979). Frustration, attribution of blame, and aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 15(2), 183-194. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(79\)90029-5](https://doi.org/10.1016/0022-1031(79)90029-5)
- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2007). The neural architecture of emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*, 1(1), 87-109.

- Okan ve Okan (2021). COVID-19 sürecinde maske takmaya ilişkin metaforik algıların incelenmesi ve maske takmanın psikolojik etkilerinin belirlenmesine yönelik nitel bir araştırma. II. Uluslararası Haliç Multidisipliner Bilimsel Araştırma Kongresi, İstanbul, Türkiye.
- Saydam, N. (2020) COVID-19 enfeksiyonunda epidemiyoloji ve korunma. Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1, 1-7.
- Sharma, A., ve Borah, S. B. (2020). Covid-19 and domestic violence: an indirect path to social and economic crisis. *Journal of Family Violence*, 1-7.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O’neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ve Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71-76. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034>
- Spiro, R. J. ve Jehng, J. C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In Nix, D. ve Spiro, R. J., (Eds.), *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology* (s. 163-205) içinde. Erlbaum Press.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. [Doctoral thesis] Seattle Pacific University.
- T. C. Sağlık Bakanlığı (2020, 30 Mayıs). COVID – 19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi. <https://covid19.saglik.gov.tr/> adresinden 22 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.
- Troy, A. S. Shallcross, A. J. ve Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*. 24 (12):2505–14. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Tuente, S. K., Bogaerts, S., ve Veling, W. (2019). Hostile attribution bias and aggression in adults-a systematic review. *Aggression and violent behavior*, 46, 66-81. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.01.009>
- Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... ve Munster, V. J. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England journal of medicine*, 382(16), 1564-1567.
- Whitmer, A. J., ve Banich, M. T. (2007). Inhibition versus switching deficits in different forms of rumination. *Psychological Science*, 18(6), 546-553. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01936.x>

Wilson, C. G., Nusbaum, A. T., Whitney, P., ve Hinson, J. M. (2018). Trait anxiety impairs cognitive flexibility when overcoming a task acquired response and a preexisting bias. *PloS One*, 13(9), e0204694. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204694>

Yam, J. Y. L., ve Ng, A. C. K. (2020). Basics of face masks and respirators. *Anaesthesia*.