

Covid-19 Sıkıntısı ve Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Kontrolün Aracı Rolü

Hasibe Arıcan¹, Hatice Kafadar²

Arıcan, H. ve Kafadar, H. (2022). Covid-19 sıkıntısı ve bilişsel hatalar arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kontrolün aracı rolü. *Nesne*, 10(26), 555-572. DOI: 10.7816/nesne-10-26-02

Anahtar kelimeler
Aracılık analizi,
bilişsel durum,
bilişsel esneklik,
kaygı, dikkat, algı

Keywords
Mediation analysis,
cognitive status,
cognitive
flexibility, anxiety,
attention,
perception

Öz

Psikolojik tedavi sırasında bireylerin kaygıdan etkilenen bilişsel hatalarının azaltılmasına yönelik uygulamalar kişinin günlük yaşamını sürdürmesinde kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olabilir. Bilişsel hataların günlük yaşamda odaklanma, bellek gibi alanlarda sorunların azalması için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, Covid-19 ile ilişkili kaygı ile bilişsel durum arasındaki ilişkide duygular üzerinde bilişsel kontrol ve başa çıkma esnekliğinin aracılık etkisinin ile incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın katılımcıları 351 kadın, 234 erkek olmak üzere toplam 585 kişiden oluşmaktadır. Yaş aralığı 18-64 olup, katılımcıların yaş ortalaması 32.08 (S= 10.92)'dir. Araştırmanın katılımcıları 314 erkek, 494 kadın olmak üzere toplam 808 kişiden oluşmakta olup yaş ortalaması 33.14 (SS= 11.74)'tür. Aracılık analizi için Hayes (2014) 'in 4. Modeli SPSS'te PROCESS Macro kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda Covid-19 kaygısı ile bilişsel hatalar ilişkisine bilişsel kontrolün aracılık ettiği bulunmuştur. Mevcut çalışmanın sonuçlarının bireylerin bilişsel esneklik ve kontrol becerilerinin geliştirilmesinde kaygı ve bilişsel hataların azaltılmasında önemli rol oynayabileceği ve sağlık politikalarının ve gerekli bireysel müdahalelerin planlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

The Mediating Role of Cognitive Flexibility and Control in the Relationship between the Covid-19 Distress and Cognitive Failures

Abstract

It is thought that reducing the cognitive errors of individuals affected by anxiety during psychological treatment is important for reducing cognitive errors in areas such as focusing and memory in daily life. In this study, it was aimed to examine the mediation effect of cognitive control and coping flexibility on emotions in the relationship between Covid-19-related anxiety and cognitive status, via the structural equation model. The participants of the study consisted of 585 people, 245 male and 351 female. The age range was 18-64 and the mean age of the participants was 32.08 (SS= 10.92). Covid-19 Distress Scale, Cognitive Failures Scale and Cognitive Control and Flexibility Scale were used. For the mediation analysis, Hayes' (2014) Model 4 was analyzed using Process Macro in SPSS. As a result of the analysis, it was found that cognitive control mediated the relationship between Covid-19 anxiety and cognitive errors. It is thought that the results of the current study may play an important role in reducing anxiety and cognitive errors by studying the cognitive flexibility and control skills of individuals and will contribute to the planning of health policies and necessary individual interventions.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 25 Mayıs 2022

Düzeltilme tarihi: 7 Ağustos 2022

Kabul tarihi: 17 Ekim 2022

DOI: 10.7816/nesne-10-26-02

¹ Araş. Gör., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, hasibearicann(at)gmail.com, ORCID: 0000-0002-4450-9031

² Doç. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, haticekafadar(at)yahoo.com, ORCID: 0000-0002-0802-6550

Psikolojik faktörlerin risk iletişimi, aşılama ve antiviral tedavi, hijyen uygulamaları ve sosyal mesafe gibi salgınları ve pandemileri yönetmek için kullanılan kamu sağlığı stratejilerinin başarısında önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Sağlık kaygısı, bu stratejilerin her birinin başarısını veya başarısızlığını etkilemede önemlidir (Taylor, 2019). Bu nedenle, kamu sağlığı karar mercilerinin, sağlık yetkililerinin ve disiplinler genelindeki sağlık görevlilerinin sağlık kaygılarının, Covid-19'a verilen mevcut yanıtlar da dahil olmak üzere viral salgınlara verilen tepkileri nasıl etkileyeceğinin anlaşılması kritik önem taşımaktadır. Covid-19 salgını ile ortaya çıkan hastalık Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, WHO) tarafından küresel bir salgın olarak ilan edilmiştir (WHO, 2020). Ülkemizde ilk Covid-19 vakası 13 Mart 2020'de açıklanmış, ardından yetkililer tarafından evde karantina ve sosyal izolasyon, sosyal mesafe, çevrimiçi eğitime devam etme ve uzaktan çalışma gibi önlemleri hayata geçirilmiştir. Covid-19 pandemisinin birçok ülkede hem sağlık çalışanları hem de genel nüfus üzerinde psikolojik etkileri olmuştur (Bruno ve ark., 2020; Felice ve ark., 2020; González-Sanguino ve ark. 2020; Kang ve ark., 2020; Lai ve ark., 2020; Mazza ve ark., 2020; Qui ve ark., 2020; Ozamiz-Etxebarria ve ark., 2020; Özdin ve Bayrak Özdin, 2020).

Rutinlerde meydana gelen ani bir değişiklik, kaygı, kendimiz ve sevdiklerimiz için endişelenme ve salgınla ilgili ekonomik kaygılarla birlikte bilişsel referans çerçevelerimiz, hiç şüphesiz değişmektedir. Bilişsel boyut, pandemi döneminde yürütülen çalışmalarda araştırmacılar tarafından psikolojik sorunlardan daha az ilgi görmüştür. Fakat günlük yaşamdaki bilişsel hatalara yönelik yatkınlığa sahip olma durumu strese maruz kalma döneminin ardından bilişsel rahatsızlık ile sonuçlanabilir (Broadbent ve ark., 1982; Carrigan ve Barkus, 2016).

Covid-19'un psikolojik iyi oluş üzerindeki değiştirici etkisini gösteren kanıtlar giderek artmaktadır. Çin'de yapılan bir çalışmada, Covid-19'un psikolojik etkilerinin hemen değerlendirilmesi, katılımcıların yarısından fazlasının önemli derecede depresyon, anksiyete veya stres yaşadığı bildirilmektedir (Wang ve ark., 2020). Diğer çalışmalarda, yeniden deneyimleme ve uyku bozuklukları gibi travma sonrası stres semptomlarının (Liu ve ark., 2020) yanı sıra fobiler ve obsesif veya psikotik semptomların görüldüğü tespit edilmiştir (Tian ve ark., 2020). Farklı ülkelerden elde edilen sonuçlar, Covid-19'un psikolojik etkisini ortaya koymakta tutarlı sonuçlar ortaya koymaktadır. İtalya, İspanya, Hindistan, Avustralya, Almanya ve Birleşik Krallık'tan elde edilen kanıtlar, depresyon (% 15 ila % 48), anksiyete (% 6 ila % 51), stres veya travma sonrası stres (% 7 ila % 82) prevalansında artış olduğunu göstermiştir (Li ve Wang, 2020; Mazza ve ark., 2020; Petzold ve ark., 2020; Varshney ve ark., 2020; Xiong ve ark., 2020).

Karantinanın psikolojik sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ve uzun süreli stres bellek ve konsantrasyon problemleri ile bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Gibbons ve ark., 2007; Hawryluck ve ark., 2004). Buna ek olarak salgının kaygı, depresyon ve stres gibi psikolojik sorunların arttığını da belirtilmektedir (Duan ve Zhu, 2020). Covid-19 hastalığı tanısı alan kişilerde ile anosmi, bilişsel ve dikkat ile ilgili sorunlar (örn. beyin sisi), yeni başlayan anksiyete, depresyon, psikoz, nöbet ve hatta intihar davranışı görülebilmektedir (Meinhardt, 2021; Woo ve ark., 2020). Woo ve arkadaşları (2020) göre hastaların % 78'inin sürekli hafif bilişsel sorunlar sergilediğini ve aynı yaştaki 10 sağlıklı kontrole kıyasla hafif bilişsel bozukluk için daha kötü performans gösterdiklerini ifade etmektedir. Ayrıca kısa süreli bellek, dikkat ve konsantrasyonun özellikle Covid-19'dan etkilendiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, genç yetişkinlerde Covid-19'dan iyileşmenin ardından sürekli alt klinik bilişsel bozuklukları yaygın bir komplikasyon olarak ortaya koyabilir (Woo ve ark., 2020).

Literatürde bilişsel hatalar terimi amaçlanan eylemin olağan akışını bozan küçük hataları tanımlamak için kullanılmaktadır (Broadbent ve ark., 1982). Bilişsel hatalar, bilişsel kontrolde tekrar eden bozulmalar ile daha büyük bir soruna işaret edebilmektedir (Carrigan ve Barkus, 2016).

Araştırmalar, bilişsel hatalara yönelik bir öngörmenin, strese maruz kaldıktan sonra ve endişe durumlarında küçük psikolojik sağlık semptomlarına karşı duyarlılığı artırdığını ortaya koymaktadır (Broadbent ve ark., 1982; Broadbent ve ark., 1986).

Olumsuz ruh hali durumları günlük yaşamdaki bilişsel hataları daha da şiddetlendirirken (McVay ve ark., 2009) kontrol kapasitesi iyi olan bireylerde dikkati dağıtan çevresel faktörlerle karşılaştıklarında bilişsel hataların görülme olasılıkları daha yüksektir, fakat daha kötü bilişsel kontrol becerisi olan kişilerde ise bağlamdan bağımsız olarak bilişsel hatalar ile karşılaşılabilir (Kane ve ark., 2007). Ayrıca bilişsel hatalar eşyalarını kaybetme, ödünç alınan kitapları geri vermeyi unutma (Klumb, 1995), güvensiz iş davranışları sergileme, işyeri kazaları geçirme (Day ve ark., 2012; Wallace ve Vodanovich, 2003) ve hatta trafik kazaları geçirme (Larson ve Merritt, 1991) gibi günlük yaşam ile ilgili birçok değişkenle ilişkilendirilmiştir.

Bulaşıcı hastalık salgınlarına yönelik psikososyal tepkiler, yüksek düzeyli ve uzun süren endişe, panik ve üzüntü gibi psikolojik rahatsızlık şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Khan ve ark., 2016; Yan ve ark., 2021). Çin'de Qui ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen çalışmada salgın sürecinde psikolojik sıkıntı araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, kadınların, genç ve yaşlı yetişkinlerin, yüksek eğitim düzeylerine sahip olanların psikolojik sıkıntı seviyelerinin önemli ölçüde yükseldiğini ortaya koymuştur (Qui ve ark., 2020). Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmada psikiyatrik hastalıkları olan, kentlerde yaşayanlar ve kronik hastalıkları olanların, Covid-19 pandemisinde psikolojik olarak en çok etkilenen popülasyonları arasında yer aldığını ortaya koymuştur (Özdin ve Bayrak Özdin, 2020). Yapılan bir araştırmaya göre, mevcut Covid-19 salgını sırasında karantinanın psikolojik etkileri, önceki salgınlardaki (SARS, H1N1, Ebola, MERS, equine flu) karantinanın psikolojik etkilerinin araştırılmasından elde edilen bulgular ile benzerlik taşımaktaydı (Mazza ve ark., 2020). Kişilerin uyanma saatleri, uyku süreleri, internet kullanımı ve günlük düzenlerde önemli bir değişiklik olmuştur. Uzun süreli izolasyon, enfeksiyon korkusundan kaynaklanan varoluşsal kaygı, engellenme, can sıkıntısı, önemli kişilerle temas eksikliği ve evde kişisel alan kısıtlamaları, hepsi başlangıçta nötr olan uyaranlara olumsuz anlamlar atfederek bir tehdit algısının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Brooks ve ark., 2020; Peteet, 2020). Asmundson ve Taylor (2020)' a göre, salgın sırasında pek çok insan günlük yaşamlarında kaygı yaşadıklarını bildirmektedir.

Kişinin sürekli değişen çevreye uyum sağlama yeteneğinde ve hedef odaklı davranışlarda rol oynayan bilişsel kontrol ve esneklik önemli bir özellik olarak ifade edilmektedir (Gabrys ve ark., 2018). Bu kavramın temel bileşeninin değişen ortama uyum sağlanabilmesi için bireyin bilişsel yapılarını değiştirme becerisi olduğu (Dennis ve Vander Wal, 2010) ayrıca kişinin seçenekler ve alternatiflerin varlığında duruma uyum sağlayabilme ve esnek olma becerisi ile öz-yetkinliğini de içeren bir kavram olduğu bildirilmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Başka bir deyişle davranışı içsel hedeflere yönlendirebilmek için bilginin etkin bir şekilde ve uyarlamalı olarak tanımlama, yönetme ve işleme yeteneği olarak tanımlanabilir (Badre, 2011). Bilişsel kontrol ve esneklik çalışma belleği, inhibisyon ve çatışma izleme gibi çoklu yürütme işlevlerine bağlı bir kavramdır (Gläscher ve ark., 2012; Mackie ve ark., 2013).

Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin ile depresyon ve kaygının negatif yönde, bununla birlikte psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit eden çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür (Cardom, 2016; Fu ve Chow, 2017; Kato, 2012). Ayrıca amaca yönelik davranışların kolaylaştırılması ve duygu düzenlenmesinde rol oynamakta, bu becerilerin eksikliği ise ruh sağlığı ve kaygı ile ilişkili bozukluklarda etkili olmaktadır (Gabrys ve ark., 2018; Liao ve ark., 2019).

Bilişsel esneklik kavramının Covid-19 döneminde birçok çalışmada aracı değişken olarak değerlendirildiği görülmüştür. Mesleklerinin doğası gereği Covid-19 bulaşma riski yüksek olan dış hekimlerinde Covid-19 bulaşma endişesi incelenmiştir. Yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin kontrol alt

boyutunun dış hekimlerinin kariyer geleceklerine yönelik endişelerini ve Covid-19 bulaşma korkusunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bilişsel kontrolün bir aracı değişken olduğu tespit edilirken, cinsiyet açısından farklılık bulunmamıştır (Afshari ve ark., 2021). Heydari ve arkadaşları (2022) ise Covid-19 kaygısı ile bilişsel esnekliğin negatif yönde ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Hemşireler üzerinde yapılan farklı bir çalışma ise Covid-19 kaygısı ve stres arasında bilişsel esnekliğin aracı değişken olduğunu bildirmektedir (Shams, 2022).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise Covid-19 geçirmemiş katılımcılarda bilişsel esneklik ile Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı anlamlı olarak ilişkili bulunurken, bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi olduğu belirtilmiştir (Sayinta ve ark., 2022). Bu çalışmanın sonuçlarına göre, yüksek seviyede bilişsel kontrol sahip bireylerin ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullananların Covid-19’a dayalı psikolojik sıkıntıyı daha az deneyimledikleri ortaya koyulmaktadır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik semptomlar arasında da bilişsel esnekliğin anlamlı bir aracı olduğu tespit edilmiştir (İnözü ve ark., 2022).

Yukarıda belirtilen kuramsal bilgiler ışığında araştırmada Covid-19 sıkıntısı, bilişsel durum ve bilişsel esneklik ve kontrol ilişkisine yönelik hipotezler aşağıda sunulmuştur.

Hipotez 1: Covid-19 sıkıntısı (kaygı, umutsuzluk ve tehdit algısı) bilişsel durumu negatif ve anlamlı olarak ilişkilidir.

Hipotez 2: Covid-19 sıkıntısı bilişsel esneklik ve kontrol ile negatif ve anlamlı olarak ilişkilidir.

Hipotez 3: Covid-19 sıkıntısı ve bilişsel durum arasındaki ilişkiye bilişsel esneklik aracılık etmektedir.

Hipotez 4: Covid-19 sıkıntısı ve bilişsel durum arasındaki ilişkiye bilişsel kontrol aracılık etmektedir.

Yapılan çalışmalarda bilişsel hataların stres, negatif duygu ve kaygı durumları ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Mahoney ve ark., 1998; Payne ve Schnapp, 2014). Bunun yanı sıra depresyon, bipolar bozukluk, genel anksiyete bozukluğu ve şizofreni hastalarında bilişsel hatalar ile ilgili yakınmaların olduğu bildirilmektedir (APA, 2013). Covid-19 pandemisi döneminde kişilerin psikolojik ve bilişsel sağlığını etkilediği bilinmektedir. Bu çalışmada, Covid-19 ile ilişkili kaygı ile bilişsel hatalar arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kontrolün aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bireylerin kaygıdan etkilenen bilişsel hatalarının azaltılması, günlük yaşamda odaklanma, bellek gibi alanlarda sorunların azalması için bireylerin bilişsel esneklik ve kontrol becerilerinin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın sağlık politikalarının ve gerekli bireysel müdahalelerin planlanmasına katkı sağlaması açısından, bireyin günlük yaşam kalitesini arttırması bakımından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Analizler öncesinde uç değerler veriden çıkarılmıştır. Toplanan demografik değişkenler katılımcıların % 14.6’sı kronik bir hastalığı olduğunu, % 85.4’ü ise kronik bir hastalığı olmadığını ortaya koymuştur. Katılımcıların % 15.3’ü Covid-19 hastalığı tanısı alırken % 84.7’si ise hastalık tanısı almamıştır. Çalışmada elde edilen demografik verilerden olan Covid-19 tanısı alan ve almayan katılımcıların ayrıca kronik hastalığa sahip olan ve kronik hastalığı olmayan katılımcıların ölçeklerden alınan puan ortalamaları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Covid-19 tanısı alan katılımcıların Covid-19 Sıkıntısı Ölçeği’nin Tehdit Algısı alt

boyutundan Covid-19 tanısı almayan katılımcılara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu; kronik hastalığı olan katılımcıların ise kronik hastalığı olmayanlara göre Covid-19 Sıkıntısı Ölçeği'nin Kaygı ve Tehdit Algısı alt boyutlarından daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur. Bu sebeple kronik hastalığı olan ve Covid-19 tanısı alan katılımcılar verilerden çıkarılmıştır. Sonuç olarak çalışmanın katılımcıları 351 kadın (% 60), 234 erkek (% 40) olmak üzere toplam 585 kişiden oluşmaktadır. Yaş aralığı 18-64 olup, katılımcıların yaş ortalaması 32.08 (S= 10.92)'dir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Çalışmada kullanılan ölçeklere ek olarak katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ayrıca kronik bir hastalıkları olup olmadığı, Covid-19 hastalığını geçirip geçirmediği gibi soruları yanıtlamaları istenmiştir.

Bilişsel Durum Ölçeği: Mevcut çalışmada katılımcıların bilişsel durumunu değerlendirmek amacıyla orijinali Broadbent ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Ekici ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmış olan Bilişsel Durum Ölçeği (Cognitive Failures Scale) kullanılmıştır. Ölçme aracının amacı öz bildirime dayalı algı, bellek ve motor fonksiyondaki başarısızlıkları belirlemektir (Broadbent ve ark., 1982). Bilişsel Durum Ölçeği 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde "hiçbir zaman (0) " ile "çok sık (4)" arasında değişen aralıkta yanıtlanmaktadır. Ölçekte 'İnsanlarla tanışırken isimlerine dikkat etmediğiniz olur mu?', 'Yön bildirirken sağı solu karıştırdığınız olur mu?' gibi sorular yer almaktadır. Bilişsel Durum Ölçeği'nden alınan puanlar 0 ile 100 arasında değişebilmektedir. Yapılan çalışmalar Bilişsel Durum Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Wallace ve Vodanovich, 2003; Broadbent ve ark., 1982 ; Atree ve ark., 2014; Bridger ve ark., 2013). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten yüksek puan alınması, bilişsel başarısızlık eğiliminin arttığına işaret etmektedir.

Covid-19 Sıkıntısı Ölçeği: Mevcut çalışmada, katılımcıların Covid-19 ile ilgili kaygı, tehdit algısı ve umutsuzluk düzeylerini ölçmek için Trak ve arkadaşları (yayın için gönderildi) geliştirilmiş olan Covid-19 Sıkıntısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 3 faktörlü bir yapıya sahiptir ve 14 maddeden oluşmaktadır (Trak ve arkadaşları, yayın için gönderildi). Ölçek 'Kendimi televizyondaki koronavirüsle ilgili haberleri takip etmekten alamıyorum.', 'Yakınlarımla koronavirüse yakalanma olasılığının çok yüksek olduğuna inanıyorum.', 'Dışarıdan eve giren kimse olmasa da evin her yeri virüslüymüş gibi geliyor.' gibi maddelerden oluşmaktadır. Eigen değerleri ve scree plot grafiği, varyansın %50.88'ini açıklamaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach's Alpha katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. İki hafta sonra yapılan test- tekrar test güvenirliği .79 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanlar depresyon, anksiyete, stres ve OKB belirtileri, obsesif inançlar, özellikle abartılı tehdit algısı ve sağlık kaygısı ile pozitif yönde; olumlu duygulanım ve psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin bileşen ve ıraksak geçerliğinin istenilen düzeyde olduğunu göstermiştir. Covid-19 Sıkıntı Ölçeği'nin yordayıcı geçerliliği hiyerarşik regresyon analizleri ile yapılarak incelenmiştir. Ölçekten alınan puanların, diğer ruh sağlığı önlemlerinin etkisi kontrol edildiğinde bile genel kaygı düzeyini ve sağlık kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı bildirilmiştir. İç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirliğini değerlendiren analizler, ölçeğin tatmin edici güvenirlik değerlerine sahip olduğunu ortaya koymuştur (Trak ve ark., yayın için gönderildi). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği: Orijinali Gabrys ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Demirtaş (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Stresli durumlarda bireylerin duygular üzerinde bilişsel kontrol ile değerlendirme ve başa çıkma esnekliğini ölçmeyi amaçlayan anket formu 18 madde oluşmakta olup; duygular üzerinde bilişsel kontrol ve

değerlendirmede başa çıkma esnekliği olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Hiç katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (7) arasında 7'li Likert olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları .85 ile .91 arasında değiştiği belirlenmiştir. Yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi sonuçları iki faktörlü modelin orijinal haliyle olduğu gibi kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Bu çalışma Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (29.03.2021 tarihli 2021/124 numaralı karar) ve T.C. Sağlık Bakanlığı'nın izniyle (13.04.2021) yürütülmüştür. Veriler kolayda ve kartopu örneklem yöntemiyle 8.04.2021 ile 11.06.2021 tarihleri arasından çevrimiçi form aracılığıyla "surveey.com" aracılığı ile toplanmıştır. Mümkün olduğu kadar fazla katılımcıya ulaşabilmek adına üniversitelere yazı yazılarak anket formlarının bağlantısının personel ve öğrencilere e-posta ile gönderilmesi istenmiştir. Ankete aynı kişinin birden fazla kez katılma ihtimalini önlemek amacıyla anket bağlantısının açıldığı cihazda sadece bir kez doldurulabilmesi sağlanmıştır. Soruların rastgele doldurulup doldurmadığını tespit etmek için araştırmacılar tarafından veriler kontrol edilmiştir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup; katılımlarından önce kişilerin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Anketlerin doldurulması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Ayrıca çalışmanın verileri, devletin uyguladığı sokağa çıkma yasağı ve ülkemizde 17 günlük resmi sokağa çıkma yasağı döneminde toplanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde istatistiksel analizler öncesinde normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanların çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) değerleri incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve sivrilik değerleri Tablo 1'de sunulmaktadır. Veriler SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Covid-19 Sıkıntısı ve Bilişsel Durum arasındaki ilişkide Bilişsel Kontrol ve Esneklik puanlarının aracı rolünün incelenmesi amacıyla SPSS PROCESS Macro ile aracılık analizi yapılmış, bu analizin öncesinde Pearson korelasyon analizi ve Bağımsız Gruplar t-testi uygulanmıştır.

Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Aracılık analizi öncesi araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; yaş değişkeni ile Covid-19 Sıkıntısı Ölçeği'nin Umutsuzluk, Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin Toplam puan, Algı, Unutma, Dikkat, Motor Fonksiyon ve Bilişsel Kontrol alt boyutları ile anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu görülmüştür. Covid-19 Sıkıntısı Ölçeği'nin Kaygı, Tehdit Algısı ve Umutsuzluk alt boyutlarının çalışmada yer alan diğer ölçeklerin alt boyutları arasında anlamlı korelasyon ilişkisinin mevcut olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 2).

Tablo 1

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık
Kaygı	22.20	7.01	0.14	-0.49
Tehdit Algısı	7.55	2.73	0.38	-0.19
Umutsuzluk	8.91	3.55	-0.01	-1.03
Algı	27.60	5.22	-0.63	0.87
Unutma	27.80	5.22	-0.66	1.09
Dikkat	12.00	3.23	-0.24	0.11
Motor Fonksiyon	15.36	2.66	-0.95	1.75
Bilişsel Durum Toplam	86.09	14.66	-0.68	1.30
Bilişsel Kontrol	37.47	8.55	0.01	0.41
Baş Çıkma Esnekliği	39.32	8.10	0.31	1.27

Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Covid-19 Sıkıntısı Ölçeği'nin Kaygı ve Umutsuzluk alt boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin Toplam puanı, Algı, Unutma, Dikkat ve Motor Fonksiyon alt boyutlarında erkekler kadınlardan daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ayrıca Bilişsel Esneklik ve Baş Çıkma Esnekliği alt boyutlarında da erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamaları aldığı görülmüştür (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3

Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Değişkenler	Kadın		Erkek		<i>t</i>	<i>p</i>	η^2
	Ort.	S	Ort.	S			
Kaygı	22.66	6.96	20.81	6.65	3.203	.00	.02
Tehdit Algısı	7.29	2.51	7.25	2.68	.20	.84	.00
Umutsuzluk	9.34	3.44	8.00	3.55	4.53	.00	.03
Bilişsel Hatalar Toplam	84.00	14.31	89.92	14.63	-4.85	.00	.04
Algı	26.93	5.27	28.53	5.21	-3.60	.00	.02
Unutma	27.09	5.07	29.17	5.23	-4.79	.00	.04
Dikkat	11.75	3.20	12.56	3.19	-3.08	.00	.02
Motor Fonksiyon	14.87	2.71	16.08	2.44	-5.20	.00	.04
Bilişsel Kontrol	36.50	7.84	39.26	8.71	-3.91	.00	.03
Baş Çıkma Esnekliği	38.71	7.43	39.57	8.81	-1.27	.20	.00

Tablo 2
Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Yaş	1										
2. Kaygı	-.03	1									
3. Tehdit Algısı	.00	.65**	1								
4. Umutsuzluk	-.30**	.57**	.40**	1							
5. Bilişsel Hatalar Toplam	.23**	-.20**	-.21**	-.27**	1						
6. Algı	.29**	-.16**	-.18**	-.29**	.91**	1					
7. Unutma	.24**	-.23**	-.20**	-.28**	.93**	.78**	1				
8. Dikkat	.11**	-.13**	-.17**	-.17**	.80**	.65**	.68**	1			
9. Motor Fonksiyon	.09*	-.15**	-.18**	-.15**	.74**	.56**	.63**	.46**	1		
10. Bilişsel Kontrol	.17**	-.29**	-.20**	-.34**	.41**	.42**	.38**	.33**	.21**	1	
11. Başa Çıkma Esnekliği	.04	-.06	-.12**	-.10**	.19**	.22**	.16**	.13**	.10**	.28**	1

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

Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Covid-19 sıkıntısı gizil değişkeninin bilişsel durum üzerindeki yordama gücünde bilişsel esneklik ve kontrolün aracı rolünün test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla öncelikle Covid-19 sıkıntısının bilişsel durumu doğrudan yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yaş ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişkenin Bilişsel Durum Toplam puanı olduğu regresyon modeline 1.adımda yaş ve cinsiyet değişkenleri eklenmiş, 2.adımda Kaygı ve 3.adımda da Bilişsel Kontrol değişkeni eklenmiştir. 1.adımda Yaş ($\beta = .22, p < .05$) ve Cinsiyet ($\beta = .18, p < .05$) varyansın % 9'unu açıklamaktadır. 2.adımda modele Yaş ($\beta = .21, p < .05$) ve Cinsiyet ($\beta = .16, p < .05$) ve Kaygının ($\beta = -.17, p < .05$) birlikte varyansın % 12'sini açıkladığı görülmüştür. 3.adımda ise aracı değişken olduğu düşünülen Bilişsel Kontrol değişkeninin eklenmesiyle Yaş ($\beta = .16, p < .05$), Cinsiyet ($\beta = .12, p < .05$), Kaygı ($\beta = -.08, p < .05$) ve Bilişsel Kontrol ($\beta = .34, p < .05$) varyansın % 21'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca Bilişsel Kontrol değişkeninin modele eklenmesiyle Kaygı değişkeninin regresyon katsayısında önemli bir düşüş görülmüştür (Bknz. Tablo 4).

Tablo 4

Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişken	B	t	p	% 95 CI
1	Yaş	.22	5.49	.00	.18 (LLCI); .41(ULCI)
	Cinsiyet	.18	4.62	.00	3.18 (LLCI); 7.91(ULCI)
2	Yaş	.21	5.43	.00	.17 (LLCI); .40 (ULCI)
	Cinsiyet	.16	4.08	.00	2.53 (LLCI); 7.25 (ULCI)
	Kaygı	-.17	-4.4	.00	-.58 (LLCI); -.16 (ULCI)
3	Yaş	.16	4.29	.00	.11 (LLCI); .32 (ULCI)
	Cinsiyet	.12	3.24	.00	1.41 (LLCI); 5.88 (ULCI)
	Kaygı	-.08	-2.13	.03	-.37 (LLCI); .01 (ULCI)
	Bilişsel Kontrol	.34	8.50	.00	.44 (LLCI); .73 (ULCI)

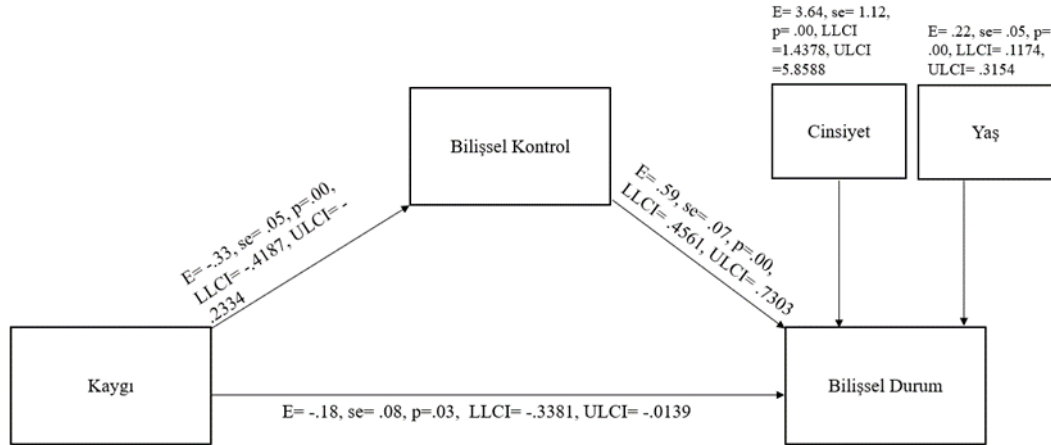
Aracılık Analizi Sonuçları

Mevcut çalışmada aracılık etkisi Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Makro kullanılarak bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örnekleme seçeneğiyle Model 4 kullanılarak test edilmiştir. Oluşturulan modele cinsiyet ve yaş modele kovaryans olarak eklenmiştir.

Kaygı ve Bilişsel Durum arasındaki ilişkide bilişsel kontrolün aracı rolünün test edilmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; Kaygının Bilişsel Kontrol ile anlamlı düzeyde ve olumsuz olarak ilişkili olduğu görülmektedir ($\beta = -.33, t(580) = -6.91, p = .00, \% 95 \text{ CI} [-.4187, -.2334]$). Modele kovaryans olarak eklenen Cinsiyetin ($\beta = 1.99, t(580) = 3.00, p = .00, \% 95 \text{ CI} [.6892, 3.2968]$) ve Yaşın ($\beta = .11, t(580) = 3.97, p = .00, \% 95 \text{ CI} [.0594, .1755]$) Bilişsel Kontrol ile anlamlı düzeyde ve olumlu ilişkisi tespit edilmiştir. Kaygı, Cinsiyet ve Yaş değişkenleri bilişsel kontroldeki değişimin yaklaşık olarak % 12'sini ($R^2 = .12$) açıklamaktadır.

Modele aracı değişken olarak eklenen Bilişsel Kontrolün ise Bilişsel Durum ile anlamlı düzeyde ve olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .59, t(580) = 8.50, p = .00, \% 95 \text{ CI} [.4561, .7303]$). Ayrıca Kaygı ile Bilişsel Durumun anlamlı düzeyde ve olumsuz olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.18, t(580) = -2.13, p = .03, \% 95 \text{ CI} [-.3381, -.0139]$).

Sonuç olarak aracı değişken ve kovaryanslar modele eklenmeden önce Kaygı ile Bilişsel Durum arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($\beta = -.37, p = .00, \% 95 \text{ CI } [-.5346, -.2043]$). Fakat Bilişsel Kontrol, Yaş ve Cinsiyetin eklenmesiyle kaygının regresyon katsayısında bir düşüş olduğu görülmüştür ($\beta = -.17, p = .03, \% 95 \text{ CI } [-.3381, -.0139]$). Sonuç olarak Kaygının Bilişsel Durum üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, Bilişsel Kontrolün ise Kaygı ve Bilişsel Durum arasındaki ilişkide güçlü bir aracı değişken olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -.09, \% 95 \text{ CI } [-.1259, -.0586]$). Yaş ve Cinsiyetin ise bağımlı değişken üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Çalışmada test edilen modelin anlamlı olduğu ve varyansın yaklaşık % 21' ini ($R^2 = .21$) açıklamakta olduğu belirlenmiştir (Bkz. Şekil 1).



Şekil 1. Aracılık Analizi

Tartışma

Ergenler bazı bilgilerin kişisel yetki alanına girdiğini iddia etmekte ve başkalarının bu bilgilere erişimini kontrol etmek istemektedirler. Bu durumda ergen ile ebeveyn arasında anlaşmazlıklar yaşanmaya başlar ve bunun sonucu olarak da mahremiyet ihlali duyguları ortaya çıkmaktadır (Collins ve ark., 1997; Petronio, 2002; Smetana ve ark., 2006).

Ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunun veri ile mükemmel uyum sağladığı anne ve babalar için sonuçların benzer yönde olduğu görülmüştür. Ancak 7. maddenin madde-alt ölçek korelasyonunun ve faktör yükünün düşük olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada Covid-19 sıkıntısının alt boyutu olan kaygı ile bireylerin öz bildirimine dayalı bilişsel hataların (algı, unutkanlık, dikkat ve motor fonksiyon) arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kontrolün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın hipotezlerinin büyük ölçüde karşılandığı görülmüştür. Analizlerde cinsiyet ve yaş kontrol edilmiştir. Elde edilen sonuçlarda yaş ve cinsiyetin etkisinin anlamlı olduğu ve modelde bilişsel kontrolün aracı rolü tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulguları literatür ile tutarlıdır. Bilişsel esneklik duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ile başa çıkmak esnekliğinden oluşan iki faktörlü bir yapıdır (Gabrys ve ark., 2018). Bilişsel esnekliğe sahip kişiler yeni ve zor durumlar ile baş etme yeteneğine sahip, alternatif düşünceler üretebilir ve yeni durumlara uyum sağlama becerisine sahiptirler (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995; Stahl ve Pry, 2005). Yüksek bilişsel esnekliğin bireylerin değişikliklere uyum sağlamasını kolaylaştırırken, düşük bilişsel esnekliğe sahip kişiler ise değişimler yapmada zorluk yaşamaktadırlar (Cox, 1980). Ayrıca bu kişiler alışkın olmadıkları durumlarda yeni iletişim yolları denemek ve

ihtiyaçları doğrultusunda uyum sağlamaya istekli davranmaktadırlar (Martin ve Anderson, 1996). Bilişsel esnekliğin problem çözme becerisi (Bilgin, 2009), değişimlere açık olma ve akademik başarı (Lin, 2013), mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015) ve öznel iyi oluş (Aydınay-Satan, 2014) ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Kişiler hem akılcı hem de irrasyonel düşünme potansiyeli ile dünyaya gelirler (Corey, 2008) Akılcı inançlar amaca yönelik davranışları ve kişinin değerlilik duygularını artırırken; irrasyonel inançlar ise olumsuz duygulara sebep olur ve hedefe ulaşmayı engeller (Türkçapar, 2009). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin bakış açısına göre işlevsel olmayan davranış ve duyguları değiştirmenin temel yolu işlevsel olmayan işlevsel olmayan düşünce biçiminin değiştirilmesidir (Corey, 2008). Başka bir ifadeyle bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin artırılmasıdır. Bilişsel esnekliğe sahip olma kişinin sosyal problem çözme becerisine önemli katkılarda bulunurken, bireyin kendisine ve çevrelerine daha olumlu bakmalarına olanak sağlamaktadır (Stevens, 2009). İşlevsel olmayan düşünce yapısının duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkisinin de farkındadırlar (Aydınay-Satan, 2014; Gündüz, 2013).

Bilişsel esneklik, durumları yeniden değerlendirme ve yorumlarını değiştirme becerisini içerir ve böylece daha iyi başa çıkmayı sağlar. Düşük bilişsel esnekliğe sahip bireyler yeniden değerlendirmeye (reappraising) daha az katılmakta, dolayısıyla olumsuz durumlarla başa çıkmanın yollarını bulamamakta ve psikolojik semptomlar geliştirmeye daha yatkın hale gelmektedir (Gabrys ve ark., 2018). Literatürde bilişsel esneklik, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Gabrys ve ark., 2018). Bilişsel bir perspektiften bakıldığında, yürütücü işlev becerilerinin bir parçası olarak bilişsel esneklik, çevresel koşullara esnek yanıtlar verilmesini sağlayan bir beceridir (Rende, 2000). Covid-19'un kısıtlayıcı ve izole edici koşullarına adaptasyon, bilişsel yeniden değerlendirme ve yeniden yapılandırma gerektirir. Bu nedenle, bilişsel esneklik değişen koşullara ve taleplere uyarlanabilir çözümler sağladığından, bu yeni bağlama uyum sağlamak özellikle düşük bilişsel esnekliğe sahip bireyler için zor olabilir.

Bir yapı olarak bilişsel esneklik, daha iyi adaptasyon için düşüncelerin değiştirilmesi ve davranışsal tepkilerin artırılması olarak tanımlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasındaki negatif ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Inozu ve ark., 2022). Pandemi dönemi gibi belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğu durumlarda, bireyin olumsuz davranışları, düşünceleri ve duyguları için yüksek bilişsel esnekliğe sahip olmak koruyucu bir faktör olarak rol oynayabilir (Presti ve ark., 2020). Ayrıca yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğe karşı endişe, kaygı ve kaçınma gibi olumsuz tepkilerle ilişkiliyken, yüksek bilişsel esneklik ise bilişsel yeniden yapılandırma, belirsizliğe uyum ve psikolojik semptomların azalması ile ilişkilendirilmiştir. Sürekli değişen ortamlara uyum sağlamak için bilişsel kontrol boyutu çok önemlidir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel kontrol becerisi kişinin esneklik, hedef uyarana odaklanma, kurulumu değiştirme, alakasız ve çeldirici uyarıları filtreleme, inhibisyon, ilgili bilgilerin çalışma belleğinde tutulması gibi işlevler ile ilişkidir (Altman ve Gray, 2008; Baumgartner ve ark., 2014; Dzubak, 2008; Edwards ve Shin, 2017). Bilişsel kontrol veya yönetici kontrol yetisi; problem çözme ve üst düzey bilişsel işlevleri de kapsamaktadır (Burgess ve ark., 2000; Chan ve ark., 2008; Grafman ve Litvan, 1999). Ayrıca bu yeteneğin prefrontal korteks becerileri ile ilişkili olduğu, dorsolateral prefrontal korteksin bu işlevde etkin bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Smith ve Kosslyn, 2014; Cohen ve ark., 2000). İfade edilen tanımlar ve nöroanatomik bölgeler bilişsel kontrolün yeni davranış biçimlerini kolaylaştıran ve bireyin alışılmadık koşullara yaklaşımını optimize eden yürütücü işlevler kavramı ile oldukça benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel kontrol becerisi yüksek kişilerin, bireylerin yürütücü işlevlerde de başarılı bilişsel performansla sahip oldukları düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda

kaygının yürütücü işlev becerilerini etkilediği belirtilmektedir (Shields ve ark., 2016). Sonuç itibariyle kaygı ile bilişsel hataların ilişkili olduğu ve bilişsel kontrolün ise bu ilişkiye aracılık ettiği ortaya koyulmuştur.

Pandemi sırasında, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama becerisi olan bilişsel kontrol, bireylerin farklı görüşleri esnek yollarla düşünme ve ele alma derecesi olarak adlandırılan bilişsel esnekliğe göre bireyler için daha işlevsel olabilir. Çünkü pandeminin dönemi doğası gereği öngörülebilir değildir ve çeşitli çözümlerin uygulanması mümkün olmayabilir. Ancak bilişsel esneklik boyutu yerine bilişsel kontrolün bilişsel hataları neden daha iyi öngördüğü tam olarak açık değildir.

Yapılan çalışmalarda salgın hastalıkların ve karantinanın bazı psikolojik durumlar ortaya çıkardığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Maunder ve ark., 2003; Nickell ve ark. 2004; Mihashi ve ark., 2009; Marjanovic ve ark., 2007). Covid-19 salgının sonuna geline bu zaman dilimde normal yaşam koşullarına geri dönülmesi hastalığa ilişkin kaygı ve tehdit algısını azaltıyor olsa da uzun süre salgın önlemlerine riayet edilerek geçirilen zaman, kişilerin hastalığı geçirmesi, hastalık sebebiyle yakınlarını kaybetmeleri, salgın döneminde yaşanan ekonomik ve sosyal sıkıntıların etkilerinin belli bir süre devam edeceği düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçları göz önüne alınırken dikkat edilmesi gereken bazı sınırlılıklar mevcuttur. Verilerin çevrimiçi ortamda toplanmış olması ve bilişsel hataların objektif testler ile değil katılımcının öz bildirimine dayanması ve araştırmanın korelatif bir çakışma bu sınırlılıkların bazılarıdır. Çalışmanın doğası gereği katılımcıların pandemi öncesi ve sonrası puanlarını almak mümkün olmamış, bu sebeple elde edilen bulgular daha sınırlı bir perspektiften yorumlanmak durumunda kalmıştır.

Mevcut çalışma pandemi dönemindeki kaygı ve tehdit algısı ile bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmadan biri olmakla birlikte, bilindiği kadarıyla bilişsel esneklik ve kontrolün aracılık etkisini inceleyen orijinal bir çalışmadır. Çalışmanın katılımcılarının 18 yaş üzeri kişilerden oluşması araştırmanın tüm yaş gruplarını temsil etmesi açısından yaş gruplarına genellenebilirliğini arttıran bir özelliktir. Fakat aynı zamanda çalışmanın dezavantajlarından biri yaş aralığının geniş olmasıdır. Çünkü ileri yaşlardaki kişilerde bilişsel hataların daha fazla sergilenebileceği ve bilişsel esneklik ve kontrol düzeylerinin de azalacağı tahmin edilmektedir. Mevcut çalışmanın daha dar bir yaş aralığında tekrarlanması uygun olabilir.

Bu çalışmanın katılımcılarını Covid-19 geçirmemiş kişiler oluşturmaktadır. Literatürde Covid-19 geçiren kişilerin özellikle dikkat-konsantrasyon ve yürütücü işlevler, epizodik bellek ve görsel-uzamsal işleme alanlarında azalmış bir bilişsel performans gösterdikleri bildirilmektedir (Delgado-Alonso ve ark., 2022). Çalışmada incelenen süreçlerin Covid-19 geçirmiş kişilerde de incelenmesi önerilmektedir.

Bilişsel kontrol/ esneklik modeline göre, duyguları üzerinde bilişsel kontrol sahibi olduğunu algılayan kişiler, dikkatlerini olumsuz durumlardan daha kolay uzaklaştırabilme becerisi gösterirler (Gabrys ve ark., 2018). Ayrıca bu bireyler stresli durumları yeniden değerlendirip, olumsuz düşünce ve duyguları yöneterek alternatif başa çıkma stratejileri oluşturabilirler. Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar Covid-19 salgını sonrasındaki süreçte kişinin bilişsel süreçleri hakkında öz bildirimine dayalı yakınmaları ile psikiyatrik ve psikolojik yakınmaları olan kişilerin terapi sürecinde geliştirilebilecek beceriler hakkında fikir vermektedir. Bu çalışmada kaygı ile bilişsel hatalar arasındaki ilişkiye bilişsel kontrolün aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sağlık politikalarının ve gerekli müdahalelerin planlanmasına yol göstereceği düşünülmektedir.. Bireylerin bilişsel esneklik ve kontrol düzeyleri doğrultusunda terapi tekniklerinin uygulanması, baş etme stratejilerinin çalışılması önem arz etmektedir. Çünkü bilişsel esneklik ve kontrolün kişilerarası ilişkiler, akademik başarı ve kişinin baş etme becerilerine olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda gelişimsel süreçte çocuklara bu becerilerin kazandırılmasına yönelik planlamalar yapılmalıdır. Bilişsel

esneklik ve kontrol becerilerinin gelişimine odaklanılmasının günlük yaşamdaki odaklanma ve bellek gibi alanlardaki sorunların azalmasına yardımcı olabileceği önerilmektedir.

Kaynaklar

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Altmann, E. M. ve Gray, W. D. (2008). An integrated model of cognitive control in task switching. *Psychological Review*, 115(3), 602–639. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.115.3.602>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA.: Author.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/mauefd/issue/19408/206375>.
- Asmundson, G. J. G., ve Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71(March), 102211. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>
- Attree, E. A., Arroll, M. A., Dancey, C. P., Griffith, C. ve Bansal, A. S. (2014). Psychosocial factors involved in memory and cognitive failures in people with myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 67. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S50645>
- Aydınay-Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3 (7), 50-74. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/egitimvetoplum/issue/5126/69815>
- Badre, D. (2011). Defining an ontology of cognitive control requires attention to component interactions. *Topics in Cognitive Science*, 3(2), 217-221. <https://10.1111/j.1756-8765.2011.01141.x>
- Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., van der Heijden, L. L. ve Huizinga, M. (2014). The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 34(8), 1120-1144. <https://doi.org/10.1177/02724316145231>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bridger, R. S., Johnsen, S. Å. K. ve Brasher, K. (2013). Psychometric properties of the cognitive failures questionnaire. *Ergonomics*, 56(10), 1515-1524. <https://doi.org/10.1080/00140139.2013.821172>
- Broadbent, D. E., Cooper, P. F., FitzGerald, P. ve Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1982.tb01421.x>
- Broadbent, D. E., Broadbent, M. H. P. ve Jones, J. L. (1986). Performance correlates of self-reported cognitive failure and of obsessionality. *British Journal of Clinical Psychology*, 25(4), 285–299. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1986.tb00708.x>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bruno, G., Panzeri, A., Granziol, U., Alivernini, F., Chirico, A., Galli, F., Lucidi, F., Spoto, A., Vidotto, G. ve Bertamini, M. (2020). The Italian COVID-19 Psychological Research Consortium (IT C19PRC):

- General Overview and Replication of the UK Study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.3390/jcm10010052>
- Burgess, P. W., Veitch, E., de Lacy Costello, A., & Shallice, T. (2000). The cognitive and neuroanatomical correlates of multitasking. *Neuropsychologia*, 38(6), 848-863. [https://doi.org/10.1016/S0028-3932\(99\)00134-7](https://doi.org/10.1016/S0028-3932(99)00134-7)
- Cardom, R. D. (2016). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi, University of Kentucky, USA]. ProQuest Dissertations Publishing, 2017. 10154389.
- Carrigan, N. ve Barkus, E. (2016). A systematic review of cognitive failures in daily life: Healthy populations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 63, 29-42. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.01.010>
- Cohen, J. D., Botvinick, M. ve Carter, C. S. (2000). Anterior cingulate and prefrontal cortex: who's in control?. *Nature neuroscience*, 3(5), 421-423.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları (Çev: Tuncay Ergene) Ankara: Mentis Yayıncılık
- Cox, K. S. (1980). *The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students*. [Unpublished Doctoral Dissertation, The Ohio State University].
- David, A. S., Farrin, L., Hull, L., Unwin, C., Wessely, S. ve Wykes, T. (2002). Cognitive functioning and disturbances of mood in UK veterans of the Persian Gulf War: A comparative study. *Psychological Medicine*, 32(8), 1357-1370. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006359>
- Day, A. J., Brasher, K. ve Bridger, R. S. (2012). Accident prone-ness revisited: The role of job strain. *Accident Analysis & Prevention*, 12, 532-535. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2012.03.028>
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. V. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. DOI: 10.26650/SP2019-0028
- Duan, L. ve Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Dzubak, C. M. (2008). Multitasking: The good, the bad, and the unknown. *The Journal of the Association for the Tutoring Profession*, 1(2), 1-12. <http://www.hawaii.edu/behavior/306/downloads/Multitasking%20-%20Dzubak.pdf>
- Edwards, K. S. ve Shin, M. (2017). Media multitasking and implicit learning. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 79(5), 1535-1549. DOI 10.3758/s13414-017-1319-4
- Ekici, G., Uysal, S. A. ve Altuntaş, O. (2016). The validity and reliability of cognitive failures questionnaire in university students. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 27(2), 55-60. DOI: 10.21653/tfrd.272979
- Felice, C., Di Tanna, G. L., Zanus, G. ve Grossi, U. (2020). Impact of COVID-19 outbreak on Healthcare workers in Italy: Results from a national e-survey. *Journal of Community Health*, 45(4), 675-683. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00845-5>
- Fu, F. ve Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35. <http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2016.1161428>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>

- Gabrys, R. L., Howell, J. W., Cebulski, S. F., Anisman, H. ve Matheson, K. (2019). Acute stressor effects on cognitive flexibility: Mediating role of stressor appraisals and cortisol. *Stress*, 22(2), 182-189. <https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1494152>
- Gibbons, R. D., Brown, C. H., Hur, K., Marcus, S. M., Bhaumik, D. K., Erkens, J. A., ... ve Mann, J. J. (2007). Early evidence on the effects of regulators' suicidality warnings on SSRI prescriptions and suicide in children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 164(9), 1356-1363. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07030454>
- Gläscher, J., Adolphs, R., Damasio, H., Bechara, A., Rudrauf, D., Calamia, M., Paul, L. K. ve Tranel, D. (2012). Lesion mapping of cognitive control and value-based decision making in the prefrontal cortex. *Proceeding of the National Academy of Sciences*, 109(36), 14681-14686. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1206608109>
- Gündüz, B. (2013). The contributions of attachment styles, irrational beliefs and psychological symptoms to the prediction of cognitive flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079-2085. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1027682.pdf>
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C. ve Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(May), 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. 1.baskı: Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S. ve Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206-1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
- Herings, R. M. C. ve Mann, J. J. (2007). Early evidence on the effects of regulators' suicidality warnings on SSRI prescriptions and suicide in children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 164(9), 1356-1363. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07030454>
- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I. ve Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when. *Psychological Science*, 18(7), 614-621. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01948.x>
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., ... ve Liu, Z. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 14(4), 353-363. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027770>
- Khan, N., Hui, L. H., Chen, T. B. ve Hoe, H. Y. (2016). Impulse buying behaviour of Generation Y in fashion retail. *International Journal of Business and Business and Management*, 11(1), 144-151. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v11n1p144>
- Klumb, P. L. (1995). Cognitive failures and performance differences: Validation studies of a German version of the Cognitive Failures Questionnaire. *Ergonomics*, 38, 1456-1467. doi:10.1080/00140139508925202
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z. ve Hu, S. (2020). Factors associated with mental health

- outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1–12. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
- Larson, G. E. ve Merritt, C. R. (1991). Can accidents be predicted? An empirical test of the Cognitive Failures Questionnaire. *Applied Psychology: An International Review*, 40, 37-45. doi:10.1111/j.1464-0597.1991.tb01356.x
- Liao, A., Walker, R., Carmody, T. J., Cooper, C., Shaw, M. A., Grannemann, B. D., ... ve Trivedi, M. H. (2019). Anxiety and anhedonia in depression: Associations with neuroticism and cognitive control. *Journal of Affective Disorders*, 245, 1070-1078. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.072>
- Li, L. Z. ve Wang, S. (2020). Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United Kingdom. *Psychiatry Research*, 291, 113267. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113267>
- Lin, Y, W. (2013). The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance. [Unpublished doctorate thesis, La Sierra University]. UMI Number: 3572671
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., ... ve Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*, 287, 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Mahoney, A. M., Dalby, J. T. ve King, M. C. (1998). Cognitive failures and stress. *Psychological Reports*, 82(3_suppl), 1432–1434. <https://doi.org/10.2466/pr0.1998.82.3c.1432>
- 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>
- Mackie, M. A., Van Dam, N. T. ve Fan, J. (2013). Cognitive control and attentional functions. *Brain and Cognition*, 82(3), 301-312. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bandc.2013.05.004>
- Martin, M. M. ve Anderson, C.M. (1996). Communication traits: A cross-generational investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58-67. <https://doi.org/10.1080/08824099609362071>
- McVay, J. C., Kane, M. J. ve Kwapil, T. R. (2009). Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience-sampling study of mind wandering across controlled and ecological contexts. *Psychonomic Bulletin and Review*, 16(5), 857–863. <https://doi.org/10.3758/PBR.16.5.857>
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., Sadavoy, J., Verhaeghe, L. M., Steinberg, R. ve Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj*, 168(10), 1245-1251.
- Marjanovic, Z., Greenglass, E. R. ve Coffey, S. (2007). The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 44(6), 991-998. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.02.012>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C. ve Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Meinhardt, J., Radke, J., Dittmayer, C., Franz, J., Thomas, C., Mothes, R., Laue, M., Schneider, J., Brünink, S., Greuel, S., Lehmann, M., Hassan, O., Aschman, T., Schumann, E., Chua, R. L., Conrad, C., Eils, R., Stenzel, W., Windgassen, M., ...ve Heppner, F. L. (2021). Olfactory transmucosal SARS-CoV-2

- invasion as a port of central nervous system entry in individuals with COVID-19. *Nature Neuroscience*, 24(2), 168–175. <https://doi.org/10.1038/s41593-020-00758-5>
- Mihashi, M., Otsubo, Y., Yinjuan, X., Nagatomi, K., Hoshiko, M., & Ishitake, T. (2009). Predictive factors of psychological disorder development during recovery following SARS outbreak. *Health Psychology*, 28(1), 91-100. <https://dx.doi.org/10.1037/a0013674>
- Nickell, L. A., Crighton, E. J., Tracy, C. S., Al-Enazy, H., Bolaji, Y., Hanjrah, S., Hussain, A., Makhlof, S. ve Upshur, R. E. (2004). Psychosocial effects of SARS on hospital staff: survey of a large tertiary care institution. *Cmaj*, 170(5), 793-798. <https://dx.doi.org/10.1503/cmaj.1031077>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. ve Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de saude publica*, 36. <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnWPQzr/?lang=en&format=html>
- Özdin, S. ve Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Payne, T. W. ve Schnapp, M. A. (2014). The relationship between negative affect and reported cognitive failures. *Depression research and treatment*. <https://doi.org/10.1155/2014/396195>
- Peteet, J. R. (2020). COVID-19 anxiety. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2203–2204. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01041-4>
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., ... ve Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and behavior*, 10(9), e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Presti, G., Mchugh, L., Gloster, A., Karekla, M. ve Hayes, S. C. (2020). The dynamics of fear at the time of covid-19: A contextual behavioral science perspective. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 65–71. <https://doi.org/10.36131/CN20200206>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment and treatment. *Seminars in Speech and Language*, 21(2). <https://doi.org/10.1055/s-2000-7560>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A. ve Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Schlegl, S., Maier, J., Meule, A. ve Voderholzer, U. (2020). Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1791–1800. <https://doi.org/10.1002/eat.23374>
- Stahl, L. ve Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189. <https://doi.org/10.1080/092970490911315>
- Shields, G. S., Moons, W. G., Tewell, C. A. ve Yonelinas, A. P. (2016). The effect of negative affect on cognition: Anxiety, not anger, impairs executive function. *Emotion*, 16(6), 792–797. <https://doi.org/10.1037/emo0000151>
- Smith, E. E. ve Kosslyn, S. M. (2013). *Cognitive Psychology: Pearson New International Edition PDF eBook: Mind and Brain*. Pearson Higher Ed.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. [Unpublished doctoral thesis]. Available from Pro Quest

Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050).

- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J. ve Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 112992. <https://doi.org/10.1016/j.psych.res.2020.112992>
- Trak, Uzumcu, Inozu ve Hacıomeroglu (manuscript submitted for publication). Development and initial validation of COVID-19 Distress Scale. *International Journal of Cognitive Therapy*.
- Türkçapar, H. (2009). Bilişsel terapi (4. Baskı). Ankara: HYB
- Van Der Linden, D., Keijsers, G. P. J., Eling, P. ve Van Schaijk, R. (2005). Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures. *Work and Stress*, 19(1), 23–36. <https://doi.org/10.1080/02678370500065275>
- Varshney, M., Parel, J. T., Raizada, N. ve Sarin, S. K. (2020). Initial psychological impact of COVID-19 and its correlates in Indian community: An online (FEEL-COVID) survey. *PLoS One*, 15(5), e0233874. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233874>
- Voitsidis, P., Nikopoulou, V. A., Holeva, V., Parlapani, E., Sereslis, K., Tsipropoulou, V., ... ve Diakogiannis, I. (2021). The mediating role of fear of COVID-19 in the relationship between intolerance of uncertainty and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 884-893. <https://doi.org/10.1111/papt.12315>
- Wallace, J. C. ve Vodanovich, S. J. (2003). Workplace safety performance: conscientiousness, cognitive failure, and their interaction. *Journal of occupational health psychology*, 8(4), 316. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.8.4.316>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Woo, M. S., Malsy, J., Pöttgen, J., Seddiq Zai, S., Ufer, F., Hadjilaou, A., Schmiedel, S., Addo, M. M., Gerloff, C., Heesen, C., Schulze Zur Wiesch, J. ve Friese, M. A. (2020). Frequent neurocognitive deficits after recovery from mild COVID-19. *Brain Communications*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcaa205>
- World Health Organization-WHO: Towards a common language for functioning and disablement, International Classification of Functioning, Disability and Health- 2. 1997; Geneva, Switzerland.
- WHO. (2020). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on covid-19 - 11 MARCH 2020. Retrieved February 17, 2021, from <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-generals-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-2020-11-march-2020>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... ve McIntyre, R. S. (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>
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J. ve Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77(October 2020), 102328. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>