

Covid-19 Kaynaklı Kaygının Yaygın Anksiyete Bozukluğuna Etkisinde Maneviyat, Farkındalık, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Değişkenlerinin Rolü

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Meral Öğütçü
İzmir Ekonomi Üniversitesi

Covid-19 salgını ekonomik ve sağlık sistemindeki etkilerinin yanı sıra, insan psikolojisi için de tehdit oluşturmakta ve bireylerde genel bir kaygı artışı gözlemlenmektedir (Duan, 2020). Bu sürecin yarattığı belirsizlik ile birlikte bireyler farklı alanlara ilgili (sağlık, ekonomi, gelecek gibi) kaygı duymaktadır. Bu sebeple, özellikle Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) semptomlarında artış olabileceği düşünölmektedir. YAB, bireyin birçok olay ya da etkinlikle ilgili olarak aşırı bir kaygı ve endişe duyması ve bu kaygıyı kontrol etmekte güçlük çekmesi olarak tanımlanmaktadır (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu bilgiler doğrultusunda önerilen araştırmanın temel amacı koronavirüs sürecinde YAB'ı yordayan manevi, bilişsel farklılıkları ve koruyucu etmenleri saptamaktır. Literatürden yola çıkarak bu etmenler: Maneviyat, Farkındalık (mindfulness), ve Bilişsel Kontrol ve -esneklik olarak belirlenmiştir. Maneviyat ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır (Glas ve Poort, 2007). Literatürdeki az sayıda çalışma, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi maneviyat-temelli tedavi çerçevesinde ele almış ve bu müdahale programlarının YAB belirtilerini azalttığı bulunmuştur. Kısacası, maneviyat anksiyete bozukluğu için potansiyel bir koruyucu etmendir (Shreve-Neiger ve Edelstein, 2004; Glas ve Poort, 2007). Öte yandan farkındalık (mindfulness) bireyin dikkatini "an"a çekmesi ve yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003, Kabat-Zinn, 1994). Yapılan bir araştırma; farkındalığı yüksek olan bireylerin problemlere karşı daha uyumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve stresli durumlara başa çıkma becerilerini daha yüksek seviyede kullandıklarını göstermiştir (Weinstein vd., 2009). Ayrıca, farkındalık-temelli terapilerin YAB semptomlarını azalttığına dair bulgular da bulunmaktadır (Dimidjian vd., 2016). Ancak bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır (Dahlin, 2016). Diğer yandan bilişsel kontrol ve esneklik, bireyin sürekli değişen çevresel koşullara uyum sağlamasında rol oynayan iki önemli bileşendir (Gabrys, Anisman, Matheson, 2018). Literatürde bilişsel esneklik; kişinin uyumsuz inançlarını daha uyumlu olanlarla değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Dennis, Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler,

meydana gelen değişimleri tanımlayabilirler ve yaşanabilecek her Őeye hazır olabilmek adına stratejiler geliştirme becerisine sahiptirler (Gurvis, Calarco, 2007). Bilişsel kontrole sahip bireyler ise dikkatini amaçla ilgili bilgilere yönlendirirken, amaç dışı bilginin gelmesini engelleme becerisine sahiptirler (Gabrys vd., 2018). Bilişsel kontrol ve esneklik gibi becerilerin olmaması kaygı bozukluklarında önemli bir rol oynamaktadır (Gabrys ve ark., 2018; Liao ve ark., 2019). Koronavirüs salgınının yarattığı kaygıyı ve bu kaygının yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkisindeki yordayıcı ve koruyucu bireysel farklılıkları araştırmak için kesitsel bir çalışma tasarlanmıştır. z-bildirim ölçekleriyle yapılması planlanan bu araştırmanın verileri evrimii (online) anket üzerinden toplanacaktır. Katılımcılar sosyo-demografik bilgi formundaki soruları cevapladıktan sonra, Covid-19 Kaynaklı Kaygı Anketi, YAB (Konkan ve diğ., 2011), Maneviyat (Demir, 2017), Bilişsel Kontrol ve Esneklik (Demirtaş?, 2019) ve Bilinçli Farkındalık leğindeki (atak, 2012) ifadeleri derecelendireceklerdir. Covid-19 Kaynaklı Kaygı Anketi bu çalışma için hazırlanmıştır; ancak diğer tüm lekler Türk toplumu için standardize ölçekler olup birçok araştırmada kullanılmıştır. Bu yeni anket ana analizde kullanılmadan önce standardize, geçerlik ve güvenilirlik için gerekli analizler olan Doğrulamalı ve Tanımlayıcı Faktör Analizi uygulanacaktır. Planlanan çalışmada analiz yöntemi olarak Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmasına karar verilmiştir.