



(ISSN: 2587-0238)

Çakmak-Tolan, Ö. & Bolluk Uğur, G. (2021). The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation in the Relationship between Covid-19 Fear, Psychological Distress and Mindfulness in Teachers, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 6(16), 2166-2217.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.392>

Article Type (Makale Türü): Research Article

THE MEDIATING ROLE OF DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COVID-19 FEAR, PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND MINDFULNESS IN TEACHERS

Özlem ÇAKMAK TOLAN

Assist. Prof Dr., Psychology Department, Faculty of Letters, Dicle University, Diyarbakır, Turkey,
ozlemtolan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8128-6498

Gizem BOLLUK UĞUR

Graduate Student, Clinical Psychology, Institute of Social Sciences, Dicle University, Diyarbakır, Turkey,
gizembolluk@outlook.com
ORCID: 0000-0003-3564-0983

Received: 16.09.2021

Accepted: 21.11.2021

Published: 19.12.2021

ABSTRACT

The aim of the study to investigate the mediating role of difficulty in emotion regulation in the relationship between fear of Covid-19, Covid-19 related psychological distress and mindfulness in teachers. 389 teachers working at different levels of public or private schools participated in the study. Data were collected using the Demographic Information Form, Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16), Fear of Covid-19 Scale and Covid-19 Related Psychological Distress Scale. Researchers used correlation analysis, independent sample t-test, One-Way ANOVA, regression analysis and the most importantly Process-Macro Bootstrap mediation analysis. The relationships between the variables were examined, and it was found that the fear of Covid-19 and the psychological distress of Covid-19 had a positive relationship with difficulty in emotion regulation. It was found that the observing sub-dimension of mindfulness was positively related to the fear of Covid-19. In addition to these, it was found that the other sub-dimensions of mindfulness were negatively related to the fear of Covid-19. It was observed that there were differences in the level of mindfulness and its sub-dimensions according to teachers' demographical variables such as branches and gender. With the results of the Process-Macro Bootstrap mediation analysis, it was found that difficulties in emotion regulation mediates the relationship between fear of Covid-19 and mindfulness. Also difficulties in emotion regulation mediates the relationship between Covid-19 related psychological distress and mindfulness. Within the scope of the research results, the role of mindfulness and difficulties in emotion regulation in the Covid-19 process was discussed. Based on all these results, it is important to include mindfulness and emotion regulation to in-service training of teachers.

Keywords: Difficulties in emotion regulation, fear of Covid-19, mindfulness, teacher.

INTRODUCTION

The new Coronavirus disease (Covid-19), which emerged in Wuhan, China, in late 2019, is rapidly spreading worldwide (WHO, 2020). In March 2020, the World Health Organization (WHO) recognized the coronavirus disease as an urgent, international, significant public health problem and declared it a pandemic. Shevlin et al. (2020) stated that the impact of the COVID-19 pandemic is at a level that may cause a possible collective trauma. Since it is a current situation, it is seen that the studies on this subject are limited, but it is increasing day by day. When the relevant literature is examined, it is seen that studies on Covid-19 and variables such as intolerance to uncertainty (Duman, 2020), coping strategies, hopelessness, anxiety (Baykal, 2020), well-being and psychological resilience (Çelebi, 2020; Kimter, 2020) and self-efficacy (Çiçek & Almalı, 2020) have been carried out. It is seen that the variables related to mindfulness and Covid-19 have been investigated recently, but there is a need for more research on this subject. (Farris, et al., 2021; Conversano et al., 2020). In addition, it seems that less attention is given to studies on teachers, one of the occupational groups most affected by the Covid-19 epidemic in the international literature (Matiz, 2020; Quanman, 2020). For example the studies conducted in our country regarding teachers often focus on the disadvantages and advantages of distance education. Only one study was found that investigates the psychological state of teachers in this process in Turkey (Dilekçi & Limon, 2020). In a study conducted in England, the effect of COVID-19 on psychological health was examined. As a result of the study, it was concluded that psychological flexibility is an essential factor in this process. Psychological flexibility is positively associated with well-being; It has been found that it plays a functional role in coping behaviour with anxiety, depression, and COVID-19-related distress (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). In China, Ran et al. (2020) found a high prevalence of psychological distress among the population and that this situation is negatively correlated with resilience. In a study evaluating the prevalence of depression and anxiety symptoms during the Covid-19 outbreak (Ebrahimi et al., 2021), it was found that symptoms of depression and anxiety were 2 to 3 times higher than pre-pandemic samples. In addition women, minorities based on their ethnicity and sexual orientation, young adults, unemployed individuals, and participants with psychiatric diagnoses were found to have higher psychological symptoms.

Mindfulness, one of the variables examined in the current study, has been defined as "a clear interest and awareness of current events and experience" (Kabat-Zinn, 2015). Mindfulness is explained as individuals focusing on the present moment without being caught in the current experience, thoughts and emotional reactions and accepting it without judgment. Mindfulness can also be called the individual's awareness of the moment; the present moment appears as a concept that helps people reduce their dysfunctional and repetitive thoughts. Mindfulness, which has been studied frequently in the last 20 years, can be defined as the skilful response to mental processes that contribute to emotional distress and maladaptive behaviour. Kabat-Zinn (2015) listed the basic attitudes in mindfulness in seven categories. These are defined as having a non-judgmental view, patience, novice mind, confidence, effortlessness, acceptance and letting go. Although the concept of mindfulness has many sub-attitudes, the most critical five dimensions are acting with awareness, defining, observing, not judging internal experiences and unresponsiveness to inner experiences. While considering the clinical applications, it is

known that the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program is used for the management of chronic pain (Kabat-Zinn, 1982), relieving stress in the non-clinical sample, and increasing emotional well-being (Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998). Mindfulness approaches are considered relaxation or mood management techniques. However, it is aimed to reach the observed effects on mood and behaviour by developing awareness (Ockene et al, 1990).

It is seen that many studies on mindfulness have been carried out during the Covid-19 pandemic period. According to a study by İnel et al. (2021); It has been concluded that personal resources have an important place in coping with stress in elderly individuals and that the increase in the level of mindfulness of the elderly during the COVID-19 pandemic process increases their adaptive attitudes and personal well-being in coping with stress. In a study by Arslan et al. (2021), it was found that mindfulness mediates the relationship between intolerance of uncertainty and psychological well-being among adults in Turkey. In their study with adults in Turkey, Satici et al. (2020) revealed that both intolerance to uncertainty negatively predicted individuals' psychological well-being and that rumination and fear of COVID-19 had a mediating role in the relationship between the two variables. In another study conducted during the Covid-19 pandemic period, it was determined that mindfulness allows individuals to cope with the quarantine period in a healthier way (Zheng, Yao, & Narayanan, 2020).

Experimental studies in these area show that mindfulness training is effective on some variables which are solution-oriented thinking, separation from the problem, mobilizing resources, reducing the emotion regulation difficulties of university students and reduce the negative impact of Covid-19 stressors on sleep and work-related outcomes (Şanal-Karahan & Bakalım, 2021; Demir & Gündoğan, 2018; Zheng, Yao, and Narayanan, 2020). To determine the permanence of the therapy program, it was determined that there was no difference between the post-test and follow-up test scores, as a result of the analysis and the scales that were applied to the group members again after fifteen months, and that the mindfulness-based cognitive therapy program made in this sense had a long-term effect (Demir & Gündoğan, 2018).

In a study on mindfulness and action-orientedness during the Covid-19 period, the importance of taking an observant stance rather than being directly involved in negative experiences was emphasized. This result proves the importance of the observing sub-dimension of mindfulness in the Covid-19 process (Waterschoot et al., 2021). In another study conducted by Belen (2021), it was concluded that the fear of Covid-19 has a negative relationship with mindfulness and a positive relationship with anxiety and depression. According to the results of the research conducted by Deniz (2021), in which the psychological variables of the Covid-19 were examined, it was determined that self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of Covid-19, and well-being were significantly correlated. Although there are studies conducted with different professional groups such as bank staff (Türkmen, 2021) and health workers (Bozkurt, Zeybek, & Aşkın, 2020) in the context of Covid-19 in the domestic literature, there is no study examining the psychological effects of Covid-19 on teachers.

According to some research on the mindfulness skills of teachers and school leaders in their understanding of education and life skills, students are positively affected by teachers' adoption skills. For example, the findings of the study conducted by Meiklejohn et al. (2012) concluded that implementing a mindfulness-based therapy program to students through teachers strengthened students' attention skills and facilitated coping with academic difficulties. Therefore, it is thought that teachers' high level of mindfulness will positively affect students during the Covid-19. According to a study conducted on female teachers in Italy, mindfulness-based education positively affects teachers' mental health, mindfulness-based education related to Covid-19 (Matiz et al., 2020).

Another variable addressed in the current study is the concept of emotion regulation. Emotion regulation refers to changes associated with activated emotions. These changes include the emotion itself, intensity, duration (Gross 1998; Thompson, 1994) or other psychological processes such as memory and social interaction (Cole et al., 2004). Emotion regulation refers to how we experience our emotions, how we express these emotions, and how we try to influence them (Gross, 2002). Difficulty in emotion regulation is defined by the dimensions of lack of conscious awareness of emotions, difficulty in understanding and accepting emotions, difficulty controlling impulses and focusing on targeted actions during negative affect, and difficulty in reaching emotion regulation strategies (Gratz & Roemer, 2004). Emotions, depending on the form of emotion regulation, can cause harmful results and beneficial results (Denollet, Nykliček & Vingerhoets, 2008). Gross and Munoz (1995) stated that emotion regulation is the basis of psychological well-being. Studies have shown that difficulty in emotion regulation can adversely affect an individual's health and well-being. While difficulties in emotion regulation, which negatively affect individuals' mental health, are defined as a part of the clinical picture in anxiety and emotion disorders (Campbell-Sills & Barlow, 2007; Gibb et al., 2001; Hankin & Abela, 2005; Maciejewski & Mazure, 2006), it is also associated with anxiety (Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2002), post-traumatic stress disorder (Cloitre, Miranda, Stovall-McClough & Han, 2005), substance abuse (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996), eating disorders (Sim & Zeman 2006; Whiteside et al., 2007) and borderline personality disorder (Gratz et al., 2006; Linehan, 1993). It is known that one of the processes that mindfulness affects is emotion regulation (Aktepe & Tolan, 2020).

Emotion regulation is defined as the way of experiencing and reflecting emotions (Gross, 2002) and the effort to manage them (Koole, 2009). Jimenez et al. (2010) found that a high level of mindfulness was positively associated with positive emotions, mood regulation, self-acceptance, and positive affect. It is seen that there is a compilation study (Restubog, Ocampo & Wang, 2020) describing the positive effects of emotion regulation on business and family life during the Covid-19 pandemic. According to the study's results, it is stated that having positive emotion regulation strategies during the pandemic process increases the psychological well-being of people and makes it easier for them to cope with the problems they experience in their business and social lives.

Although no studies are addressing the fear of Covid-19 and difficulty in emotion regulation in the related literature, Although studies related to Covid-19 are new, there are studies regarding the relationship between covid-19 and intolerance of uncertainty (Parlapani et al., 2020; Satici, B., Saricali, Satici, S. A., & Griffiths, 2020).

Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International journal of mental health and addiction*, 1. et al., 2020), coping strategies (Baloran, 2020), hopelessness (Karataş & Tagay, 2021), self-efficacy. (Simonetti et al., 2021), anxiety (Santabárbara et al., 2021), stress (Bakioğlu, Korkmaz & Ercan, 2020), psychological wellbeing (Deniz, 2021) and resilience (Kavčič et al., 2021). Although studies on mindfulness (Khandelwal, 2020) have started to participate in the international literature, there is no study examining the relationship between mindfulness, difficulty in emotion regulation and fear of Covid-19. In addition, it is seen that the studies on teachers, who are among the occupational groups most affected by the Covid-19 epidemic, are quite limited. Therefore, it is thought that examining these variables on the sample of teachers will contribute to the relevant literature. The purpose of this research is to investigate the mediating role of difficulty in emotion regulation in the relationship between fear of Covid-19, the psychological distress of Covid-19 and mindfulness levels experienced by teachers during the COVID-19 pandemic in Turkey. In line with the mentioned purpose, answers were sought to the following research questions:

1. Do the fear of Covid-19, mindfulness levels, and difficulties in emotion regulation show a significant difference according to demographic variables such as teachers' gender, year in the profession, school level they work, branches, marital status, whether they have children or not?
2. Which sub-dimensions of mindfulness have a significant relationship with fear of Covid-19?
3. Which sub-dimensions of difficulty in emotion regulation are associated with fear of Covid-19?
4. Which sub-dimensions of difficulty in emotion regulation and mindfulness predict Covid-19 related psychological distress ?
5. Does difficulties in emotion regulation mediate the relationship between mindfulness and fear of Covid-19?
6. Does difficulties in emotion regulation mediate the relationship between mindfulness and Covid-19 related psychological distress?

METHOD

Research Model

The current research is a relational screening model that examines the relationships between teachers' mindfulness levels, emotion regulation difficulties, their fear of Covid-19 and Covid-19 related psychological distress they experience. As it is shown that in the research questions the predicted and dependent variable of the study were fear of Covid-19 and Covid-19 related psychological distress .The predictor and independent variable was the mindfulness level of the teachers, and the mediator variable were the difficulty in emotion regulation. (see Figure 1).

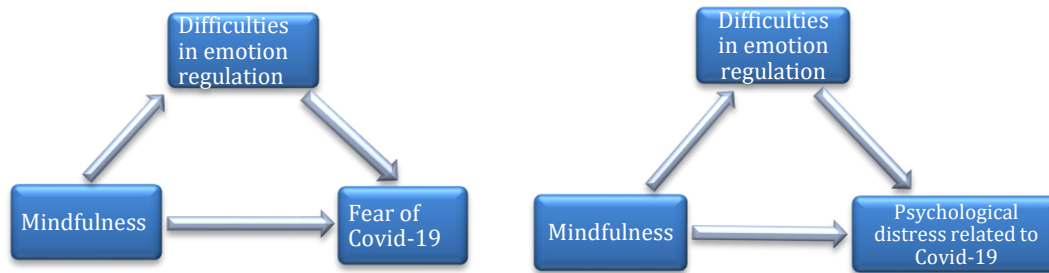


Figure 1. Models for the Relationships between Research Variables

Participants

389 teachers working at different levels in private and public schools across Turkey participated in the research. Participants (N=389) were selected by the convenience sampling method. In this method, due to various limitations, the sample is chosen from units that researchers can easily reach (Özen & Gül, 2007). Of the participants, 277 (71.2%) were female, and 112 (28.8%) were male. The ages of the participants are between 22-62 ($X=38.29$, $sd=9.68$). Of the participants, 275 (70.7%) were married, and 76 (19.5%) were single. 42 (10.8%) of the participants live alone, 8 (2.1%) live with their roommate, 50 (12.9%) live with their parents, 284 (73%) live with their spouse and/or children. Regarding the school level of the participants, it can be said that 22 (5.7%) work in pre-school, 141 (36.2%) in primary school, 80 (20.6%) in secondary school and 146 (37.5%) in high school. Considering the years spent in the profession, 86 (22.1%) of the participants stated 0-5 years, 67 (17.2%) 5-10 years, 236 (60.7%) 10 years and above.

Data Collection

The necessary permission for this research was obtained from Dicle University Social and Human Sciences Ethics Committee. The study was evaluated by the Dicle University Social and Human Sciences Ethics Committee in accordance with the Higher Education Institutions Scientific Study and Publication Ethics Directive, and the decision regarding the appropriateness of the study in terms of scientific ethics was approved with the Approval of the Rector's Office of Dicle University, dated 18.03.2021 and numbered 43111. Data collection was carried out online via Google Forms due to the pandemic from 31.03.2021 to 02.05.2021. Before the data collection page, the participants were presented with an informed consent form about the study and their right to opt-out. To avoid the priority effect, 3 separate documents have been prepared. An informed consent form, Personal Information Form, Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Difficulty in Emotion Regulation Scale Short form (DERS-16), Fear of Covid-19 Scale, Covid-19 Related Psychological Distress Scale were applied.

Data Collection Tools

Personal Information Form

It was prepared by the researchers to determine the personal information of the participants about gender, age, marital status, which school level they work at, their branches, how many years they have been in this profession, whether the school they work at is a private or public school, with whom they live, in which province they work and their education level.

The Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

The scale was developed by Baer et al. (2006) to determine the mindfulness levels of individuals. Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the original scale is changing from .75 to .91. It consists of 39 items in total. The scale has 5 sub-dimensions: 'observing', 'describing', 'acting aware', 'non-judging inner experiences' and 'non-reacting to inner experiences'. Items are evaluated on a 5-point scale (1=Not at all true, 2=Rarely true, 3=Sometimes true, 4=Mostly true, 5=Always true). The internal consistency reliability coefficient of the scale is .79 (Baer et al., 2006). The Turkish adaptation of the scale was made by Kinay (2013). The Cronbach Alpha internal consistency coefficient for the Turkish version of the scale is found to be .80 for total. The Cronbach's alpha internal consistency for subdimensions subsequently; for 'observing' subdimension .79, for 'describing' subdimension .85, for 'acting with awareness' subdimension .84, for 'non-judging inner experiences' subdimension .73 and 'non-reacting to inner experiences' subdimension is .67. The internal consistency coefficient of the scale for the current study is .84 for total. The internal consistency coefficients for sub-dimensions in the current study range from .70 to .86 (for 'observing' subdimension .75, for 'describing' subdimension .85, for 'acting with awareness' subdimension .86, for 'non-judging inner experiences' subdimension .79 and 'non-reacting to inner experiences' subdimension is .70).

Fear of Covid-19 Scale

The scale was developed by Ahorsu et al (2020) to evaluate the fear levels of individuals regarding the Covid-19 disease. Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the original scale is .82. The Turkish adaptation of the scale was made by Bakioğlu, Korkmaz, and Ercan (2020). Cronbach's alpha internal consistency coefficient was determined as .88. The scale consists of one dimension and 7 items. The total score obtained from all scale items reflects the level of fear of Coronavirus (Covid-19) experienced by the individual. The scores that can be obtained from the scale vary between 7-35. A high score obtained from the scale scored on a 5-point Likert scale (1=strongly disagree, 2=disagree, 3=undecided, 4=agree, 5=strongly agree) indicates a high level of fear of coronavirus. The Cronbach alpha coefficient for the internal consistency was found to be .89 in the current study.

Covid-19 Related Psychological Distress Scale

The original form of the scale, the COVID-19 Related Psychological Distress Scale (CORPD), was first developed by Feng et al. (2020) specifically to assess the psychological distress of healthy people who are not infected with COVID-19. CORPD examines the fear and anxiety and the suspicion dimension of psychological distress associated with COVID-19. The original scale had good internal reliability with Cronbach's alpha of 0.88. The Cronbach's alpha on the Anxiety and fear subscale was 0.74, and Cronbach's alpha on the Suspicion subscale was 0.87 for the original scale. The Turkish adaptation of the scale was carried out by Ay, Oruç, and Özdoğru (2021). The reliability ranged from 0.75 to 0.83 for the suspicion dimension, from 0.64 to 0.83 for the fear and anxiety dimension. The Cronbach's alpha coefficient for the CORPD was 0.88, which was the same as the internal reliability score (alpha= 0.88) obtained in the original investigation (Feng et al. 2020). The scale consists of 12 items and two dimensions in total. The scores that can be obtained from the scale range from 12 to 60. A high score on the scale means a high level of COVID-19-related psychological distress. The internal consistency coefficient for the current study is .91. The internal consistency coefficient for the Covid-19 psychological distress sub-dimension is .88, and the internal consistency coefficient for fear of Covid-19 is .91 for the current study.

Difficulty in Emotion Regulation Scale (DERS-16)

DERS-16 was developed by Bjureberg et al. (2016) to detect emotion regulation difficulties. Consisting of 16 items in total, the scale is 5-point Likert-type (1=never, 5=almost always) and shows the difficulty in emotion regulation increasing as the scores increase. The scale consists of 5 sub-dimensions: 'clarity', 'goals', 'impulse', 'strategies' and 'non-acceptance'. In the original version of the scale, the internal consistency reliability coefficient was .92, and the test-retest reliability was .85. The scale was adapted into Turkish by Yiğit and Guzey-Yiğit (2017). It was determined that the scale consisted of 5 sub-dimensions is similar to the original scale, and the internal consistency reliability coefficient for the whole scale was .92. In addition, the internal consistency reliability coefficients of the sub-dimensions were determined as .84 for the clarity sub-dimension, .84 for the goals sub-dimension, .87 for the impulse sub-dimension, .87 for the strategies sub-dimension, and .78 for the non-acceptance sub-dimension. The internal consistency coefficient calculated in the current study was found to be .94. The internal consistency coefficients for the sub-dimensions were as follow clarity (.91), goals (.92), impulse (.90), strategies (.92), and non-acceptance (.91).

Data Analysis

IBM SPSS V27 (Statistical Package for Social Sciences) package program was used for data analysis. In this study, primarily the average scores from the scales and their sub-dimensions, standard deviations, and determination of whether the scores of the scales were in accordance with the normal distribution were tested through skewness and kurtosis values. Normality assumptions were tested to determine the suitability of the data for statistical analysis. All continuous variables were in a normal distribution. Since all the continuous variables re

normally distributed, the Pearson correlation coefficient was calculated to determine the relationships between the variables. Based on the results, mediation analysis was performed using an independent sample T-test, One-way ANOVA, Hierarchical regression, and Process macro.

Correlation analysis was performed to determine the relationships between the variables. The study's mediator variable analyses were tested with the Bootstrap Method and Multiple Mediation Model tests recommended by Preacher and Hayes (Preacher & Hayes, 2008). In this context, firstly, the relationship between mindfulness and fear of Covid-19 was evaluated with a mediation analysis of difficulty in emotion regulation. Then, the mediating role of difficulty in emotion regulation in the relationship between mindfulness and Covid-19 psychological distress was examined.

FINDINGS

In this research, firstly, the answer to the question “Do the fear of Covid-19, mindfulness levels, and difficulties in emotion regulation show a significant difference according to demographic variables such as teachers' gender, year in the profession, school level they work, branches, marital status, whether they have children or not?” was sought. In this context, Independent Samples T-test was performed. According to the Independent Samples T-test results (see Table 2), while the observing which is a sub-dimension of FFMQ was significantly higher in females than in males, $t(387)= 2.686, p=.008$; Acting with awareness sub-dimension was found to be significantly higher in males than females, $t(387)= -2.036, p=.042$). Fear of Covid-19 ($t(387)=3.186, p=.002$), suspicion sub-dimension of Covid-19 psychological distress ($t(387)=2.589, p=.010$) and fear-anxiety sub-dimension scores ($t(387) = 3.329, p<.001$) are significantly higher in females than in males. Total score of Difficulty in Emotion Regulation Scale ($t(387)=2.112, p=.035$), goals ($t(387)=2.866, p=.004$) and strategies ($t(387)=2.656, p=.010$) sub-dimensions were found to be significantly higher in females than in males.

Table 1. Results of Independent Sample T-test

Variables	Groups	N	X	SS	T	SD	P																																																																																
Observing	Female	277	3.74	.59	2.69	387	.008																																																																																
	Male	112	3.57	.59				Acting aware	Female	277	3.62	.80	-2.04	387	.042	Male	112	3.81	.77	Fear of Covid-19	Female	277	2.85	1.05	3.19	387	.002	Male	112	2.47	1.04	Psychological distress-suspicion	Female	277	3.30	.99	2.59	387	.010	Male	112	2.93	.92	Psychological distress-fear/anxiety	Female	277	3.90	.84	3.19	387	.002	Male	112	3.65	.94	DERS-16	Female	277	2.57	.89	2.11	387	.035	Male	112	2.36	.78	Goals	Female	277	3.29	1.05	2.87	387	.004	Male	112	2.95	1.04	Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010
Acting aware	Female	277	3.62	.80	-2.04	387	.042																																																																																
	Male	112	3.81	.77				Fear of Covid-19	Female	277	2.85	1.05	3.19	387	.002	Male	112	2.47	1.04	Psychological distress-suspicion	Female	277	3.30	.99	2.59	387	.010	Male	112	2.93	.92	Psychological distress-fear/anxiety	Female	277	3.90	.84	3.19	387	.002	Male	112	3.65	.94	DERS-16	Female	277	2.57	.89	2.11	387	.035	Male	112	2.36	.78	Goals	Female	277	3.29	1.05	2.87	387	.004	Male	112	2.95	1.04	Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010	Male	112	2.20	.85								
Fear of Covid-19	Female	277	2.85	1.05	3.19	387	.002																																																																																
	Male	112	2.47	1.04				Psychological distress-suspicion	Female	277	3.30	.99	2.59	387	.010	Male	112	2.93	.92	Psychological distress-fear/anxiety	Female	277	3.90	.84	3.19	387	.002	Male	112	3.65	.94	DERS-16	Female	277	2.57	.89	2.11	387	.035	Male	112	2.36	.78	Goals	Female	277	3.29	1.05	2.87	387	.004	Male	112	2.95	1.04	Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010	Male	112	2.20	.85																				
Psychological distress-suspicion	Female	277	3.30	.99	2.59	387	.010																																																																																
	Male	112	2.93	.92				Psychological distress-fear/anxiety	Female	277	3.90	.84	3.19	387	.002	Male	112	3.65	.94	DERS-16	Female	277	2.57	.89	2.11	387	.035	Male	112	2.36	.78	Goals	Female	277	3.29	1.05	2.87	387	.004	Male	112	2.95	1.04	Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010	Male	112	2.20	.85																																
Psychological distress-fear/anxiety	Female	277	3.90	.84	3.19	387	.002																																																																																
	Male	112	3.65	.94				DERS-16	Female	277	2.57	.89	2.11	387	.035	Male	112	2.36	.78	Goals	Female	277	3.29	1.05	2.87	387	.004	Male	112	2.95	1.04	Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010	Male	112	2.20	.85																																												
DERS-16	Female	277	2.57	.89	2.11	387	.035																																																																																
	Male	112	2.36	.78				Goals	Female	277	3.29	1.05	2.87	387	.004	Male	112	2.95	1.04	Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010	Male	112	2.20	.85																																																								
Goals	Female	277	3.29	1.05	2.87	387	.004																																																																																
	Male	112	2.95	1.04				Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010	Male	112	2.20	.85																																																																				
Strategies	Female	277	2.48	.99	2.66	387	.010																																																																																
	Male	112	2.20	.85																																																																																			

Note: FFMQ: Five facet mindfulness questionnaire, Emotion Regulation Difficulty Scale total score, Goals, Strategies: Dimensions of Emotion Regulation Difficulty Scale (DERS-16), Observation, Acting Aware, Sub-dimensions of FFMQ, Psychological distress-suspicion, psychological distress-fear/ anxiety: sub-dimensions of the Covid-19 Psychological Distress Scale

In this research, secondly, the answer to the question “Do the fear of Covid-19, mindfulness levels, and difficulties in emotion regulation show a significant difference according to demographic variables such as teachers' gender, year in the profession, school level they work, branches, marital status, whether they have children or not?” was sought. In this context, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was performed to compare the scores obtained from the scales according to the demographic variables of the current study.

According to the present analysis results, no significant difference was found regarding school level ($p=.812$). According to the variable of relationship status, the total DERS-16 score of the engaged people compared to the others was $F(4,384)=3.618, p=.007$, non-acceptance $F(4,384)=3.650, p=.006$, strategies $F(4,384)=3.754, p=.005$, goals $F(4,384)=3.456, p=.015$ sub-dimensions were found to be significantly higher. According to the variable of having children or not, the sub-dimension of goals was significantly higher in those who did not have children ($X=3.40, SD=1.06$) than those who had children $F(4,384)=4.919, p<.001$. According to the variable of years in the profession, as the years in the profession increase, the total score of DERS-16 $F(2,386)=5.463, p=.005$, strategies $F(2,386)=5.598, p=.004$, and goals $F(2,386)=10.684, p<.001$ sub scores decrease significantly; It was observed that the scores of those with 10 or more years in the profession the acting aware sub-dimension of FFMQ were significantly higher than the other groups.

When the branch type results were examined, the total score of FFMQ was $F(7.381), p<.001, (X=143.88, SD=14.74)$ and the describing score $F(7.381)=2.885, p=.006 (X=33.69, SD=4.10)$ seem to be significantly higher in psychological counsellor/guidance teachers compared to other branches; on the other hand, non-judgment sub-dimension $F(7,381)=2.456, p=.018, (X=25, SD=8.10)$ seem to be significantly higher in special education teachers compared to other branches.

In this research, thirdly, the answer to the questions “Which sub-dimensions of mindfulness have a significant relationship with fear of Covid-19?” and “Which sub-dimensions of difficulty in emotion regulation are associated with fear of Covid-19?” was sought. In this context, Pearson Correlation Analysis was performed. The results of the Pearson Correlation Analysis performed to determine the relationships between the research variables are given in Table 3. According to the results obtained, the total score obtained from DERS-16 was positively and significantly correlated with the suspicion sub-dimension of psychological distress ($r=.237, p<.001$). In addition, it was found that the total score obtained from the DERS-16 was positively and significantly correlated with the fear-anxiety sub-dimension of psychological distress ($r=.157, p=.002$). It was found that the total score obtained from DERS-16 was positively and significantly correlated with the fear of the Covid-19 subscale ($r=.303, p<.001$). DERS-16 average score was found to be negatively correlated to non-reactivity ($r= -.296, p<.001$), non-judging ($r=-.288, p<.001$), acting with awareness ($r=-.608, p<.001$) and describing ($r=.427, p<.001$) sub-dimensions of FFMQ. Fear of Covid-19, has a significant positive correlation with all sub-dimensions of DERS-16 (strategies ($r=.310, p<.001$), impulse ($r=.222, p<.001$), goals ($r=.274, p<.001$), clarity ($r=.240, p<.001$)); on the other hand, FFMQ total score ($r=-.202, p<.001$) was found to have a significant negative relationship with acting aware ($r=-.269, p<.001$) and describing ($r=-.152, p<.001$) sub-dimensions.

Covid-19 psychological distress sub-dimension of suspicion was found to be positively and significantly correlated with all sub-dimensions of DERS-16 (clarity=.198, $p<.001$, goals $r=.224$, $p<.001$, impulse $r=.191$, $p<.001$, strategy $r=.239$, $p<.001$, non-acceptance $r=.139$, $p<.001$). While it was found that the suspicion sub-dimension of Covid-19 psychological distress had a positive and significant relationship with the observation sub-dimension of FFMQ ($r=.212$, $p<.001$); on the other hand, it was found that there is a significant negative correlation with the sub-dimensions of nonjudging ($r=-.115$, $p<.001$) and acting with awareness ($r=-.210$, $p<.001$). All sub-dimensions of DERS-16 except the sub-dimension of non-acceptance (clarity=.105, $p<.05$, goals $r=.216$, $p<.001$, impulse $r=.127$, $p<.05$, strategy $r=.144$, $p<.001$) were found to be positively and significantly correlated with the fear and anxiety sub-dimension of Covid-19 psychological distress. In addition, it was found that Covid-19 psychological distress had a positive and significant relationship with the fear and anxiety sub-dimension and the observation ($r=.138$, $p<.001$) sub-dimension of the FFMQ (see Table 3).

Table 2. Results of Pearson Product-moment Correlation Analysis

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.CORPD-S	-	.753**	.139**	.239**	.191**	.224**	.198**	.237**	.590**	-.013	-.115*	-.210**	-.021	.212**	.067
2.CORPD-F&A	-	-	.062	.144**	.127*	.216**	.105*	.157**	.571**	-.063	-.077	-.059	.044	.138**	-.004
3. Non-acceptance	-	-	-	.729**	.703**	.623**	.587**	.866**	.212**	-.193**	-.326**	-.477**	-.393**	.009	-.516**
4. Strategies	-	-	-	-	.727**	.733**	.547**	.922**	.310**	-.253**	-.261**	-.588**	-.363**	.058	-.525**
5. Impulse	-	-	-	-	-	.653**	.521**	.858**	.222**	-.263**	-.218**	-.504**	-.352**	.041	-.478**
6. Goals	-	-	-	-	-	-	.468**	.839**	.274**	-.333**	-.196**	-.471**	-.325**	-.034	-.490**
7. Clarity	-	-	-	-	-	-	-	.689**	.240**	-.201**	-.199**	-.524**	-.407**	-.052	-.518**
8. DERS-16	-	-	-	-	-	-	-	-	.303**	-.296**	-.288**	-.608**	-.427**	.016	-.593**
9. Fear of Covid-19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.089	-.076	-.269**	-.152**	.054	-.202**
10. Non-reactivity	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.190**	.105*	.330**	.367**	.475**
11. Non-judging	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.261**	-.002	-.393**	.296**
12. Acting with awareness	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.471**	.012	.731**
13. Describing	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.401**	.796**
14. Observing	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.458**
15. Mindfulness	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Note: ** $p < .001$, * $p < .05$, FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire, DERS-16: Difficulty in Emotion Regulation, Clarity, Goals, Impulse, Strategies, Non-acceptance: Sub-dimensions of DERS-16, Observing, Describing, Acting aware, Non-judging, Non-reacting, Sub-dimensions of CORPD-F&A: Covid-19 Psychological distress-fear/ anxiety, CORPD-S: Covid-19 Psychological distress-Suspicion

In this research, fourthly, the answer to the question “Which sub-dimensions of difficulty in emotion regulation and mindfulness predict Covid-19 related psychological distress?” was sought. In this context, Pearson Hierarchical Regression was performed. Model 1 fixed (Covid-19 distress), in DERS-16; Model 2: fixed (Lack of Experience during Covid-19), DERS-16-strategy, FFMQ-observation was included. Considering the factors predicting the suspicion sub-dimension of Covid-19 psychological distress; while in model 1, the DERS-16 strategy sub-dimension was added and explained with ($R^2=.55$, $\beta=.239$, $p<.001$), in model 2, the FFMQ observation sub-dimension was added ($R^2=.97$, $\beta=.199$, $p<.001$), it increased. It is seen that the FFMQ observation sub-dimension explains .42 part of the suspicion of Covid-19 (see Table 4).

Table 3. Hierarchical Regression Analysis Results for Suspicion Sub-dimension

Model	Variable	R	R ²	ΔR ²	β	T
Model 1	CORPD-S					19.875**
		.239	.57	.55	.239	4.846**
Model 2	CORPD-S					4.453**
	Strategies				.228	4.696**
	Observation	.311	.97	.92	.199	4.108**

Note: ** $p<.001$, FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire: Strategies: Sub-dimension of Difficulty in Emotion Regulation Scale, Observation: Sub-dimension of FFMQ, CORPD-SCovid-19 Related Psychological Distress Scale

The design was created to examine the factors predicting the fear-anxiety sub-dimension of Covid-19 psychological distress (see Table 5), Model 1 was fixed (Covid-19 psychological distress fear-anxiety sub-dimension), DERS-16-goals; Model 2: fixed (Covid-19 psychological distress, fear-anxiety sub-dimension), DERS-16-goals, FFMQ-observation were discussed. In the first model, the sub-dimension of DERS-16 was added and it was explained with ($R^2=.47$, $\beta=.216$, $p<.001$), while it increased to ($R^2=.68$, $\beta=.145$, $p=.003$) when the observation sub-dimension of FFMQ was added in model 2. It is seen that the FFMQ observation sub-dimension explains .21 of the suspicion sub-dimension of Covid-19. It is seen that the two variables together explain .68 part of it.

Table 4. Hierarchical Regression Analysis Results for Fear-Anxiety Sub-Dimension

Model	Variable	R	R ²	ΔR ²	β	T
Model 1	CORPD-A&F					23.644**
	Goals	.216	.47	.44	.216	4.349**
Model 2	CORPD-A&F					8.009**
	Goals				.221	4.492**
	Observation	.260	.68	.63	.145	2.957*

Note: ** $p<.001$, * $p<.05$, FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire, Goals: Sub-dimension of Difficulty in Emotion Regulation Scale, Observation: Sub-dimension of FFMQ, COPD-A&F: Fear and anxiety sub-dimension of Covid-19 related psychological distress scale

In the present study, the two research questions were tested through Process-Macro Bootstrap mediation analysis. Research Question 5: “Does difficulties in emotion regulation mediate the relationship between mindfulness and fear of Covid-19?”

(see Figure 2).

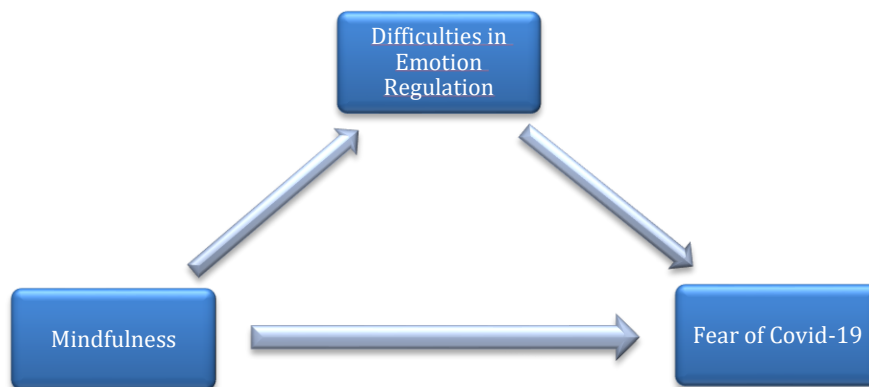


Figure 2. First Model of the Mediation Analysis

Note: Mindfulness: Independent variable, Fear of Covid-19: Dependent variable, Difficulty in Emotion Regulation: Mediator variable, path c: Total effect of mindfulness on Fear of Covid-19, path a: Effect of mindfulness on the difficulty in emotion regulation, path b: The impact of emotion regulation hardship on Covid-19 fear.

According to the first simple regression results, mindfulness is a (negative) significant predictor of difficulty in emotion regulation ($\beta = -.5929$, $p = .0000$). According to the simple regression results investigating the effect of the independent variable on the dependent variable, it was determined that mindfulness was a (negative) significant predictor of fear of Covid-19 ($\beta = -.5681$, $p = .0001$). When mindfulness and DERS-16 are considered together, it is seen that the two variables together are a significant predictor of fear of Covid-19 ($\beta = .3479$, $p = .0000$). Regarding the whole mediation when the mediator variable is added to the analysis, the relationship between dependent and independent variables weakens considerably or it is expected to become statistically insignificant (Hayes, 2013 and Yilmaz, 2018). In this study, when DERS-16 was added to the analysis, the relationship between Mindfulness and Fear of Covid-19 shifted from being significant ($\beta = -.5681$, $p = .0001$) to insignificant ($\beta = -.0349$, $p = .5627$). Therefore, it can be said that DERS-16 is the full mediator in the relationship between mindfulness and fear of Covid-19.

When the indirect effect is examined, it is seen that the difficulty in emotion regulation has a fully mediating role ($\beta = -.1672$) in the relationship between mindfulness and fear of Covid-19. The significance of this indirect effect (95%) was tested using bootstrap analysis. According to Bootstrapping analysis; Since there is no zero in the standardized confidence interval, 95%CI= [-.2381 and -.0941], difficulty in emotion regulation (negative) significantly mediates ($\beta = -.1672$) the relationship between mindfulness level and fear of Covid-19 (see Figure 3).

In this research, the answer to the question “Does difficulty in emotion regulation mediate the relationship between mindfulness and Covid-19 related psychological distress?” was sought. In this context, Process-Macro Bootstrap mediation analysis was performed and try to whether difficulties in emotion regulation mediator for the relations between mindfulness and psychological distress related to Covid-19 and its subdimensions which are fear-anxiety and suspicion.

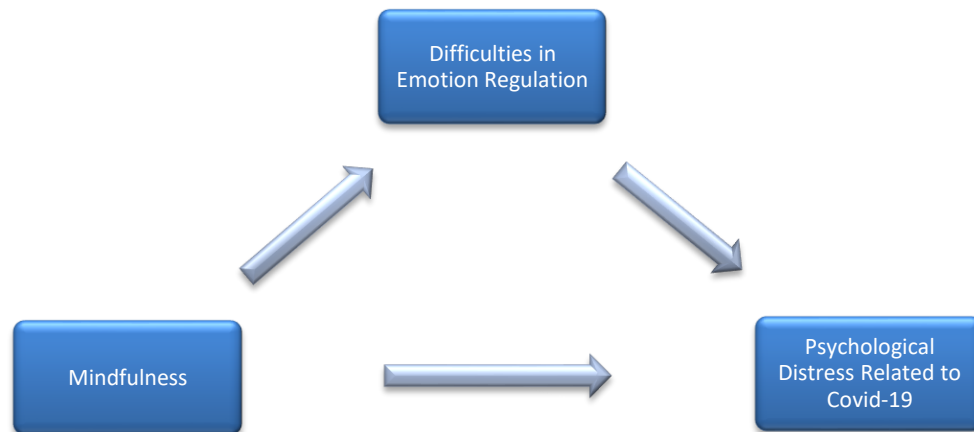


Figure 3. Second Model of the Mediation Analysis

Note: Mindfulness: Independent variable, Fear of Covid-19: Dependent variable, Difficulty in Emotion Regulation: Mediator variable, path c: Total effect of mindfulness on Fear of Covid-19, path a: Effect of mindfulness on the difficulty in emotion regulation, path b: The impact of the difficulty in emotion regulation on Covid-19 Fear.

In the first simple regression results, it is seen that mindfulness is a significant predictor of difficulty in emotion regulation (negative) ($\beta = -.5929$, $p = .0000$). When mindfulness and DERS-16 together with its two variables are evaluated together, they appear to be significant predictor of Covid-19 psychological distress ($\beta = .2959$, $p = .0000$)

In this research, the answer to the question “Does difficulty in emotion regulation mediate the relationship between mindfulness and Covid-19 related psychological distress fear & anxiety sub-dimension?” was sought. In this context, Process-Macro Bootstrap mediation analysis was performed. Psychological distress, fear & anxiety sub-dimension was considered as the dependent variable. In the first simple regression results, it is seen that mindfulness is a significant predictor of difficulty in emotion regulation (negative) ($\beta = -.5929$, $p = .0000$). When mindfulness and DERS-16 are considered together, it is seen that Covid-19 psychological distress, together with its two variables, is a significant predictor of the fear-anxiety sub-dimension ($\beta = .2380$, $p = .0007$).

Whether the indirect effects were significant or not in the mediation model revealed the indirect effect results were cleared from bias error on 5000 bootstrap samples and evaluated at a 95% confidence level reflecting the adjusted results. Since there is no zero in the standardized confidence interval in the relationship between mindfulness and Covid-19 psychological distress ($\beta = -.1411$, 95% CI = [-.2139 and -.0658]), It can be said that difficulty in emotion regulation mediates the relationship between fear-anxiety sub-dimension of covid-19 psychological distress and mindfulness levels significantly.

In this research, the answer to the question “Does difficulty in emotion regulation mediate the relationship between mindfulness and Covid-19 related psychological distress’ suspicion subdimension?” was sought. In this context, Process-Macro Bootstrap mediation analysis was performed. Process mediation analysis was carried out by considering the dependent variable psychological distress and the suspicion sub-dimension. In the first simple regression results, it is seen that mindfulness is a significant predictor of difficulty in emotion regulation

(negative) ($\beta=-.5929$, $p=.0000$). When mindfulness and DERS-16 are considered together, it is seen that the two variables are a significant predictor of the Covid-19 psychological distress suspicion sub-dimension ($\beta=.3035$, $p=.0000$). Considering the indirect effect results in the relationship between mindfulness and Covid-19 psychological distress, since the standardized confidence interval does not include zero ($\beta= -.1799$, 95% CI [-.2499 - -.0987]), difficulty in emotion regulation mediates the relationship between mindfulness levels and Covid-19 psychological distress suspicion sub-dimension significantly.

CONCLUSION and DISCUSSION

In the current study, which was conducted to understand the relationship between difficulty in emotion regulation, mindfulness, fear of Covid-19 in teachers, and the mechanism of this relationship, primarily the relationships between the variables were examined. According to the results of the analysis carried out to test the first and second research question of the research, it was revealed that there is a significant relationship between emotion regulation and psychological distress and its subdimensions. Difficulty in emotion regulation was found to be positively correlated with psychological distress suspicion, fear-anxiety sub-dimension, and fear of Covid-19. In addition, a negative significant relationship was found between difficulties in emotion regulation and non-reacting to internal experiences, non-judging internal experiences, acting with awareness and describing which are subdimensions of mindfulness. While fear of Covid-19 has a positive and significant relationship with all sub-dimensions of DERS-16; mindfulness has a significant negative relationship with acting aware and describing. While the suspicion sub-dimension of Covid-19 psychological distress has a positive significant relationship with all sub-dimensions of difficulty in emotion regulation, there is a positive relationship with the observation sub-dimension of FFMQ, and a negative relationship with the sub-dimensions of non-judging internal-experiences and acting aware.

In the current study, it was found that the observing sub-dimension of the mindfulness scale has a positive and significant relationship with both the fear of Covid-19 and the psychological distress of Covid-19 with the sub-dimensions of suspicion and fear-anxiety. There are no studies on these findings in the literature. According to the results, although it is accepted that the sub-dimension of observation increases mindfulness and contributes to psychological well-being in general, people with high observation skills are more aware of the threat elements related to Covid-19 around them, and they are more worried. It is thought that they have found more threats and, in parallel, they may experience higher levels of Covid-19 fear and Covid-19 related psychological distress.

It has been found that the fear and anxiety sub-dimension of Covid-19 psychological distress has a positive and significant relationship with all sub-dimensions of difficulty in emotion regulation and observation sub-dimension of mindfulness. First, in accordance with the findings of the current research, there are some studies in the literature that state that mindfulness improves the skills to cope with Covid-19 and therefore is negatively related to dimensions such as stress, anxiety and fear experienced with Covid-19 (Farris et al., 2021; Conversano et al., 2020). In addition, the fact that mindfulness is one of the methods that can be used to overcome emotion regulation difficulties supports this view (Demir & Gündoğan, 2018). Considering these findings, it can be seen that difficulties in emotion regulation of individuals cause problems in coping with fear and anxiety of Covid-19;

It is thought that people with a high level of mindfulness experience less emotion regulation difficulties. One of the most striking results of the current research is that the observation sub-dimension, which contributes to the increase of mindfulness, has a positive relationship with the fear of Covid-19, the fear-anxiety and suspicion sub-dimension of Covid-19 related psychological distress. It is thought that individuals with a high level of observation by observing the environment are more aware of the issues related to Covid-19, as a result they pay more attention to the problems that worry them, and as a result, higher levels of fear, anxiety and psychological distress associated with Covid-19 are experienced by them.

According to the results of the analysis carried out to test the third research question of the research, it was revealed that there is a significant difference mindfulness levels and its subdimensions according to genders. In the current study, while the observation sub-dimension of mindfulness was high in women, the acting aware sub-dimension of mindfulness was significantly higher in men. When the relevant literature is examined, it is seen that there are studies that support the findings of this research (Lilja et al., 2011; Sturgess, 2012; Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017; Acar & Eker, 2019). In a study by Alispahic and Hasanbegovic-Anic (2017), teachers' mindfulness levels were investigated. In the study, there was a significant gender difference between the sub-dimensions of observation and acting aware; It was observed that women scored higher than men in the observation subscale, while men scored higher in the acting aware subscale. Female teachers have a higher observation ability than male teachers in recognizing and directing internal and environmental stimuli such as cognitions and emotions. Accordingly, it was concluded that gender was an effective variable on teachers' "observation" characteristics. Lilja et al. (2011) concluded that women's observing and describing mindfulness features were higher than men's. In another study by Acar and Eker (2019), in which they investigated the mindfulness levels of counsellor candidates, it was concluded that the mindfulness characteristics of counsellor candidates did not differ according to gender; however, they found that the observation sub-dimension for women was higher than men. In a study by Sturgess (2012), it was found that women had higher scores in the mindfulness observation sub-dimension. According to the results obtained, the fact that women's observation sub-dimensions and men's sub-dimension of acting aware are high can be explained by the fact that men and women have different cognitive functions. It is stated that women are generally much better than men in observing details and multitasking skills; they can do several things at the same time, while men generally tend to focus on one task at the same time and be more conscious (Stoet, O'Connor, Conner, & Laws, 2013).

According to the results of the analysis carried out to test the third research question of the research, it was revealed that there is a significant difference on fear of Covid-19 according to genders. The current study found that women experience more fear and anxiety of Covid-19 than men. Studies in the literature support the current research findings (Broche-Pérez et al., 2020; Liu et al., 2020). Broche-Pérez et al. (2020) stated that being a woman was a predictor of moderate to high fear of Covid-19, and there was a greater psychological vulnerability in women during the Covid-19 outbreak. Another study revealing that women are more affected by Covid-19 was performed by Liu et al. (2020). Within the scope of the research, it was determined that women experienced higher levels of negative mood changes and hyperarousal related to Covid-19 compared to men. According to

the results obtained, it is thought that various biological and social factors may be effective on women's higher level of fear of Covid-19.

According to the results of the analysis carried out to test the third research question of the research, it was revealed that there is a significant difference mindfulness levels and its subdimensions according to teachers' branches. Another finding of the current study is that the mindfulness levels and describing sub-dimension of psychological counsellor/guidance teachers are significantly higher than other branches in comparisons made according to branches and that the non-judging sub-dimension of special education teachers is significantly higher than other branches. When the relevant literature was examined, no study was found that compared the branches of teachers. Although it is predictable that psychological counsellor/guidance teachers have a high level of mindfulness due to their education and field of work, it is seen that its statistical accuracy hasn't been demonstrated in the literature. As a result of the findings, it can be concluded that the psychological training of the psychological counsellor/guidance teachers and their active self-development in this area increased their mindfulness levels; making frequent interviews with students, parents and teachers also contribute to their defining skills. However, studies with special education teachers' mindfulness levels are often explained by the fact that high mindfulness levels are used to cope with stress and fatigue (Sharp Donahoo, Siegrist & Garrett-Wright, 2018; Sun et al., 2019). It can be concluded from this finding obtained in the current study that the non-judgmental skills of special education teachers have improved both as a result of the education they receive and as a result of working with children with special education needs. When working with children with special needs, it is thought that the teacher's non-judging skill may have an impact on the children's feeling of belonging to the school, their ability to establishing a better bond with their teachers, and the increase in their efficiency from the lessons.

An Investigation of the Mediator Role of Emotion Regulation Difficulties in the Scope of the Literature

Research findings show that fear of Covid-19 is associated with teachers' mindfulness levels. In the mediator variable analyzes conducted to better understand the mechanism of this relationship, it was determined that difficulty in emotion regulation mediates the relationship between mindfulness and Covid-19. Although there are no studies dealing with Covid-19 and emotion regulation difficulties, it is seen that the result obtained is compatible with a compilation study describing the positive effects of emotion regulation on business and family life during the Covid-19 pandemic (Restubog et al., 2020). According to the results obtained from the study, it is stated that having positive emotion regulation strategies during the pandemic increases the psychological well-being of people and makes it easier for them to cope with the problems they experience in their business and social lives. Based on these findings, it can be deduced that difficulties in emotion regulation is one of the variables that are effective in predicting their fear of Covid-19 from the level of mindfulness of individuals. Based on the negative mediating effect of emotion regulation difficulties in the present study, it can be inferred that if the emotion regulation difficulties experienced by individuals are reduced, the level of mindfulness of individuals will increase and the experienced fear of Covid-19 may decrease.

Another finding of the current research is that difficulty in emotion regulation mediates the relationship between mindfulness and Covid-19 psychological distress. It has been revealed that difficulty in emotion regulation plays a mediating role in the relationship between mindfulness and the suspicion-fear-anxiety sub-dimensions of Covid-19 psychological distress. Although it is emphasized that Covid-19 increases psychological distress in related studies (Luo et al. 2020; Daly & Robinson, 2021), the relationship has not been fully explained. Although there are studies with small groups on mindfulness exercises in psychological distress due to Covid-19 (Bäuerle et al., 2020; Li et al., 2021), no clear result has been revealed about the mindfulness levels of individuals. It is known that emotional regulation difficulties experienced by individuals play a role in common anxiety disorders (Roemer et al., 2009), moreover play a role in the presence and maintenance of symptoms of anxiety disorders such as social anxiety disorder (Helbig-Lang, Rusch, & Lincoln, 2015). According to the findings, it is thought that people with low level of mindfulness may respond to their emotions more impulsively and/or may not be able to regulate their emotions in a functional way. This situation can increase the anxiety level of the individual. Based on all these findings, it is thought that if the emotion regulation difficulties experienced by people are reduced, their level of mindfulness may increase and their psychological distress caused by Covid-19 may also decrease.

RECOMMENDATIONS

Current research has revealed that difficulty in emotion regulation has a mediating role in the relationship between mindfulness and fear of Covid-19. This research has several limitations. First, the research has a cross-sectional design, but longitudinal studies can reveal causal and temporal relationships more clearly. The fact that the sample was not large enough and that it was selected through convenient sampling method are among the factors that limit the generalizability of the findings. In future studies, the mediating role of emotion regulation in the relationship between mindfulness and psychological distress can be retested by paying attention to these limitations. A single sample was used in the current study, two separate samples with and without Covid-19 disease can be used in future studies. Since the present study has a survey design; it is recommended to conduct experimental studies examining the effect of mindfulness on Covid-19 fear, anxiety and suspicion in the future.

It is thought that to give in-service training to teachers who are working about mindfulness training and emotion regulation methods may have positive effects based on the negative relationship between mindfulness and Covid-19 fear and anxiety; and the mediator role of difficulties in emotion regulation in the relationship between mindfulness and Covid-19 fear, Covid-19 related psychological distress revealed in this research. In addition, by providing in-service training to psychological counselors/school guidance teachers, students can be affected by the Covid-19 process in the lowest possible way. It is thought that giving these trainings to families by school psychological counselors may have positive results.

As Hanh (1987) mentioned that "If a student lives in awareness in a classroom, the whole classroom is affected" (p. 64). It is thought that the development of teachers' awareness skills will facilitate providing a quality educational experience to children. In addition, it is believed that by developing programs and providing awareness training to parents and school administrators at schools, psychological counsellor/guidance teachers

may have positive effects on making children's mindfulness skills permanent. It is thought that the current research will contribute to the literature because the studies examining the relationship between fear of Covid-19, mindfulness and difficulty in emotion regulation are limited, it is a subject that needs to be clarified, and such a study has not been conducted in the teacher sample.

ETHICAL TEXT

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the authors for any violations that may arise regarding the article. In addition to these, ethics committee approval of the study was obtained from Dicle University Social Sciences Ethics Committee before collecting data (Date:18.03.2021,:43111).

Author(s) Contribution Rate: The contribution rate of the first author to this article is %50; The second author's contribution rate to this article is %50.

REFERENCES

- Acar, E., & Eker, C. (2019). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443. <http://dx.doi.org/10.29329/mjer.2019.210.22>
- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102092. Advanced online publication. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Ahorsu, D.K., Lin, C-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-020-00270-8
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Alampay, L. P., Tan, L. J. T. G., Tuliao, A. P., Baranek, P., Ofreneo, M. A., Lopez, G. D., & Guintu, V. (2020). A pilot randomized controlled trial of a mindfulness program for Filipino children. *Mindfulness*, 11(2), 303-316.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample.
- Arslan, Ü., Muyan-Yılık, M., Bakalim, O., Uyar, B. B., & Sağlıklı, H. (2021) Relationship between Intolerance of Uncertainty and Psychological Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 379-399.
- Ay, T., Oruç, D., & Özdoğru, A. A. (2021). Adaptation and evaluation of COVID-19 related Psychological Distress Scale Turkish form. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1873459>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. doi: 10.1007/s11469-020-00331-y
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, *25*(8), 635-642.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, *395*(10224), 37-38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Bäuerle, A., Graf, J., Jansen, C., Musche, V., Schweda, A., Hetkamp, M., & Skoda, E. M. (2020). E-mental health mindfulness-based and skills-based 'CoPE It' intervention to reduce psychological distress in times of COVID-19: study protocol for a bicentre longitudinal study. *BMJ open*, *10*(8), e039646.
- Baykal, E. (2020). Covid-19 Bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyumu ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, *10*(2), 68-80.
- Belen, H. (2021). Fear of Covid-19 and mental health: the role of mindfulness in during times of crisis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*(2), 284-296.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *19*(37), 304-318.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Fleites, Z., Jiménez-Puig, E., Fernández-Castillo, E., & Rodríguez-Martin, B. C. (2020). Gender and fear of COVID-19 in a Cuban population sample. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders.
- Chew, N. W., Lee, G. K., Tan, B. Y., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. & Sharma, V. K. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, behavior, and immunity*, *88*, 559-565.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-McClough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond PTSD: Emotion regulation and interpersonal problems as predictors of functional impairment in survivors of childhood abuse. *Behavior Therapy*, *36*(2), 119-124.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, *75*(2), 317-333.
- Conversano C, Di Giuseppe M, Miccoli M, Ciacchini R, Gemignani A and Orrù G (2020) Mindfulness, Age and Gender as Protective Factors Against Psychological Distress During COVID-19 Pandemic. *Frontier Psychology*. 11:1900. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>

- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Daly, M., & Robinson, E. (2021). Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 603-609.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi /Ege Journal of Education*, 19(1), 46-66. <http://dx.doi.org/10.12984/egeefd.332844>
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824
- Denollet, J., Nykliček, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. *Emotion Regulation*, 3-11.
- Dilekçi, Ü., & Limon, İ. Covid-19 salgını bağlamında öğretmenlerin algıladıkları "aşırı iletişim yükü" düzeyi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 231-252.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Ebrahimi, O. V., Hoffart, A., & Johnson, S. U. (2021). Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic: Factors associated with psychological symptoms and adherence to pandemic mitigation strategies. *Clinical Psychological Science*, 9(3), 489-506.
- Farris, S. R., Grazi, L., Holley, M., Dorsett, A., Xing, K., Pierce, C. R., & Wells, R. E. (2021). Online mindfulness may target psychological distress and mental health during Covid-19. *Global Advances in Health and Medicine*, 10, 21649561211002461
- Feng, L. S., Dong, Z. J., Yan, R. Y., Wu, X. Q., Zhang, L., Ma, J., & Zeng, Y. (2020). Psychological distress in the shadow of the COVID-19 pandemic: Preliminary development of an assessment scale. *Psychiatry Research*, 291, 113-202. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113202>
- Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Rose, D. T., Whitehouse, W. G., Donovan, P., & Tierney, S. (2001). History of childhood maltreatment, negative cognitive styles, and episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 25(4), 425-446.
- Görgülü-Arı, A. & Hayır-Kanat. M. (2020). Covid-19 (Koronavirüs) üzerine öğretmen adaylarının görüşleri. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Salgın Hastalıklar Özel Sayısı*, 459-492
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4),

850.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and Practice*, 2(2), 151.
- Hanh, N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Hanh, T. N. (2016). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. (Eds.). (2005). *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective*. Sage Publications.
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter? *Psychological Science*, 24(10), 1918-1927.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Helbig-Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241-249.
- İnel, A., Atik, D., Coşkun, E, Bozkurt, A . (2021). Yaşlılarda Covid-19 pandemi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş . *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* , 15(1) , 85-92 . DOI: 10.21763/tjfmpe.808383
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592.
- Kavčič, T., Avsec, A., & Kocjan, G. Z. (2021). Psychological functioning of Slovene adults during the Covid-19 pandemic: Does resilience matter?. *Psychiatric Quarterly*, 92(1), 207-216.
- Khandelwal, S. (2020). Efficacy of mindfulness meditation intervention on mental health during the times of covid-19. Available at SSRN 3631052
- Kimter, N. Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Kınay, F. (2013). Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması,

- [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Li, Y., Wang, Y., Jiang, J., Valdimarsdóttir, U. A., Fall, K., Fang, F., & Zhang, W. (2021). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 51(11), 1952-1954.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L. G., Sköld, C., & Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire-reliability and factor structure: a Swedish version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 291-303.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder* (Vol. 29). New York: Guilford press.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 112921.
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (Covid-19) on medical staff and general public—A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190
- Maciejewski, P. K., & Mazure, C. M. (2006). Fear of criticism and rejection mediates an association between childhood emotional abuse and adult onset of major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 30(1), 105-122.
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6450.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder.
- Ockene, J. K., Ockene, I. S., Kabat-Zinn, J., Greene, H. L., & Frid, D. (1990). Teaching risk-factor counseling skills to medical students, house staff, and fellows. *American Journal of Preventive Medicine*, 6(2 Suppl), 35-42.
- Quanman Li, Yudong Miao, Xin Zeng, Clifford Silver Tarimo, Cuiping Wu, Jian Wu. (2020) Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China, *Journal of Affective Disorders*, Volume 277, 2020, Pages 153-158, ISSN 0165-0327, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.017>
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 842.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.

- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & 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*, 1-12.
- Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., & Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: an updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110207
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Sharp Donahoo, L. M., Siegrist, B., & Garrett-Wright, D. (2018). Addressing compassion fatigue and stress of special education teachers and professional staff using mindfulness and prayer. *The Journal of School Nursing*, 34(6), 442-448.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., & Bentall, R. P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress, and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *BJPsych Open*, 6(6).
- Sim, L., & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 207-216.
- Simonetti, V., Durante, A., Ambrosca, R., Arcadi, P., Graziano, G., Pucciarelli, G., & Cicolini, G. (2021). Anxiety, sleep disorders and self-efficacy among nurses during COVID-19 pandemic: A large cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*.
- Stoet, G., O'Connor, D. B., Conner, M., & Laws, K. R. (2013). Are women better than men at multi-tasking? *BMC Psychology*, 1, Article 18. Doi:10.1186/2050-7283-1-18
- Sturgess, M. A. (2012). Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures (Unpublished master's thesis). Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand).
- Sun, J., Wang, Y., Wan, Q., & Huang, Z. (2019). Mindfulness and special education teachers' burnout: The serial multiple mediation effects of self-acceptance and perceived stress. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(11), 1-8.
- Şanal-Karahan, F., & Bakalim, O. (2021). The mindfulness levels of adults during the Covid-19 pandemic: The role of solution focused thinking and valuing. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), 69-87.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Türkmen, A. (2021) Banka personelinin Covid-19 korkusunun incelenmesi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 87-92.
- Uzun, B., & Kral T. (2021) Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15-27.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. DOI: 10.1007/s12144-017-9712-7
- Yılmaz, V., & Dalbudak, Z. İ. (2018). Aracı Değişken Etkisinin İncelenmesi: Yüksek Hızlı Tren İşletmeciliği Üzerine Bir Uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534.
- Waterschoot, J., Van der Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021). "How to unlock myself from boredom?" The role of mindfulness and a dual awareness-and action-oriented pathway during the COVID-19 lockdown. *Personality and Individual Differences*, 175, 110729
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors*, 8(2), 162-169.
- World Health Organization. (2020a, September 20). Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf?sfvrsn=20a99c10_4
- World Health Organization. (2020b, September 2020). WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCoV <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-directorgeneral-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>
- Zheng, M. X., Yao, J., & Narayanan, J. (2020, March 20). Mindfulness buffers the impact of COVID-19 outbreak information on sleep duration. PsyArXiv, 2020. Advanced online publication. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/wuh94>
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Bir İnceleme Çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.

ÖĞRETMENLERDE COVID-19 KORKUSU, PSİKOLOJİK SIKINTISI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİSİDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

Öz

Bu çalışmanın amacı Covid-19 pandemisinden en çok etkilenen meslek gruplarından biri olan öğretmenlerde Covid-19 korkusu, Covid-19'a ilişkin psikolojik sıkıntı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü incelemektir. Çalışmaya Türkiye'de farklı kademelerde özel okullarda ve devlet okullarında çalışan toplam 389 öğretmen katılmıştır. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16), Covid-19 Korkusu Ölçeği ve Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Örneklem T-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Regresyon analizi ve Bootsrap yöntemi ile Aracılık Analizi kullanılarak incelenmiştir. Covid-19 korkusu ile duygu düzenleme güçlüğünün pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Covid-19'a bağlı psikolojik sıkıntısının duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığın gözlemlene alt boyutunun Covid-19 korkusu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken, bilinçli farkındalığın diğer alt boyutlarının Covid-19 korkusu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın gözlemlene alt boyutu yüksek olan bireylerin çevrelerindeki Covid-19 ilişkin tehdit edici uyarınları daha çok fark edebilecekleri dolayısıyla Covid-19'a daha çok maruz kalabilecekleri çıkarımında bulunulmuştur. Öğretmenlerin branş, cinsiyet, meslekteki çalışma yılı gibi demografik değişkenlerine göre bilinçli farkındalık düzeyi ve alt boyutlarında farklılıklar olduğu görülmüştür. Process-Macro Bootsrap aracılık analizi sonuçlarıyla, öğretmenler arasında duygu düzenleme güçlüğünün bilinçli farkındalık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğünün bilinçli farkındalık ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı arasındaki ilişkiye de aracılık ettiği saptanmıştır. Araştırma sonuçları kapsamında, Covid-19 sürecinde bilinçli farkındalığın ve duygu düzenleme güçlüğünün rolü tartışılmış; sürece dair önerilerde bulunulmuştur. Özellikle öğretmenlerin hizmet-içi eğitimlerinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme konularına yer verilmesinin öğretmenlerin Covid-19 sürecini daha sağlıklı atlatmalarını sağlayacağından ve bu eğitimlerin öneminden bahsedilmiştir.

Anahtar kelimeler: Covid-19 korkusu, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü, öğretmen.

GİRİŞ

Çin'in Wuhan kentinde 2019 yılının sonlarında ortaya çıkan yeni Koronavirüs hastalığı (Covid-19) hızla bütün dünyada yayılmaktadır (WHO, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Mart 2020'de, koronavirüs hastalığını acil, uluslararası, önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul etmiş ve pandemi ilan etmiştir. Shevlin ve diğ. (2020) araştırmalarında COVID-19 pandemi etkisinin olası bir kolektif travmaya yol açacak düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Güncel bir durum olması nedeniyle bu konuda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu fakat gün geçtikçe arttığı sonucu karşımıza çıkmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde Covid-19 ile belirsizliğe tahammülsüzlük (Duman, 2020), başa çıkma stratejileri, umutsuzluk, kaygı (Baykal, 2020), iyi oluş ve psikolojik sağlık (Çelebi, 2020; Kimter, 2020) ve öz-yeterlilik (Çiçek ve Almalı, 2020) gibi değişkenler ile ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Yurt dışı alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve Covid-19 ile ilgili değişkenlerin yakın zamanda araştırıldığı ancak bu konudaki araştırmaların artmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Farris, SR.ve diğ., 2021; Conversana C.ve diğ., 2020). Ayrıca uluslararası alanyazında Covid-19 salgınından en çok etkilenen meslek gruplarından biri olan öğretmenler ile ilgili çalışmalara daha az yer verildiği görülmektedir (Matiz, 2020; Quanman, 2020). Örneğin, öğretmenlerle ilgili olarak ülkemizde yapılan çalışmalarda sıklıkla uzaktan eğitimin dezavantajları ve avantajları üzerinde durulduğu görülmektedir. Öğretmenlerin bu süreçte yaşadığı psikolojik durumu araştıran tek bir çalışmaya ulaşılmıştır (Dilekçi Ü. ve Limon İ., 2020). İngiltere'de yapılan bir çalışmada COVID-19'un psikolojik sağlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik esnekliğin bu süreçte önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esnekliğin, daha iyi olma hali ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu; anksiyete, depresyon ve COVID-19 ile ilgili sıkıntı ile başa çıkma davranışında işlevsel bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Çin'de Ran ve diğ. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, genel nüfus arasında psikolojik sıkıntıların yüksek bir yaygınlığının olduğu ve bu durumun psikolojik sağlık ile negatif ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Covid-19 salgını sırasında depresyon ve anksiyete semptomlarının yaygınlığının değerlendirildiği bir çalışmada (Ebrahimi ve diğ., 2021) depresyon ve anksiyete semptomlarının, pandemi öncesi örneklerle karşılaştırıldığında 2 ile 3 kat daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tüm bunlara ek olarak, kadınlar, etnik azınlıklar, cinsel azınlıklar, genç yetişkinler, işsiz bireyler ve psikiyatrik tanıli katılımcıların daha yüksek psikolojik semptom bildirdiği bulunmuştur.

Bu araştırmada incelenen değişkenlerden biri olan bilinçli farkındalık, "mevcut olaylara ve deneyime açık bir ilgi ve farkındalık" olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2015). Bilinçli farkındalık bireylerin, o andaki deneyime, düşünce ve duygusal tepkilere kapılmaksızın 'şimdiki an'a odaklanmaları ve yargılamaksızın kabul etmeleri olarak açıklanmaktadır. Bireyin anın farkında olması olarak da adlandırılabilir bilinçli farkındalıkta, şimdiki an, insanların işlevsel olmayan ve yineleyici düşüncelerini azaltmalarına yardımcı olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Son 20 yılda sıklıkla çalışılmaya başlanan bilinçli farkındalık duygusal sıkıntıya ve uyumsuz davranışa katkıda bulunan zihinsel süreçlere ustaca yanıt vermek olarak tanımlanabilir. Kabat-Zinn (2009) bilinçli farkındalıktaki temel tutumları yedi kategoride sıralamıştır. Bunlar yargılayıcı olmama, sabır, acemi zihin, güven, çabazlık, kabul ve oluruna bırakmak olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramı pek çok alt tutuma sahip olmakla birlikte en önemli beş boyutu, farkındalıkla davranma, tanımlama, gözlemlenme, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik şeklindedir. Klinik uygulamalara bakıldığında Farkındalık Temelli

Stres Azaltma (FTSA) programının kronik ağrının yönetimi (Kabat-Zinn, 1982), klinik olmayan örnekleme stresin hafifletilmesi ve duygusal iyilik halinin artması amaçlı kullanıldığı bilinmektedir (Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998; Pearson ve diğ., 2001). Bilinçli farkındalık yaklaşımları rahatlama veya ruh hali yönetimi teknikleri olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, farkındalığın geliştirilmesi ile ruh hali ve davranış üzerinde gözlemlenen etkilere ulaşılması hedeflenmektedir (Kabat-Zinn, 1990).

Covid-19 pandemi döneminde bilinçli farkındalıkla ilgili pek çok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. İnel ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmaya göre; yaşlı bireylerde kişisel kaynakların stresle başa çıkma konusunda önemli bir yere sahip olduğu ve COVID-19 pandemi sürecinde yaşlıların bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın stresle başa çıkmada uyumlu tutumlarını ve kişisel iyi oluşlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Arslan ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, Türkiye'deki yetişkinler arasında bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Satıcı ve arkadaşları (2020), Türkiye'de yetişkinler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında COVID-19 pandemi sürecinde hem belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde yordadığını hem de iki değişken arasındaki ilişkide ruminasyon ve COVID-19 korkusunun aracı role sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Covid-19 pandemi döneminde yapılan bir diğer araştırmada ise, bilinçli farkındalığın bireylerin karantina dönemiyle daha sağlıklı baş etmelerini sağladığı belirlenmiştir (Zheng, Yao & Narayanan, 2020).

Bu alanda yapılan deneysel çalışmalar, farkındalık eğitiminin çözüm odaklı düşünme, problemden ayrılma, kaynakları harekete geçirme, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltma gibi değişkenler üzerinde etkili olduğunu ve Covid-19 stresörlerinin uyku ve uyku üzerindeki olumsuz etkisini azalttığını göstermektedir (Şanal-Karahan & Bakalım, 2021; Demir & Gündoğan, 2018; Zheng, Yao ve Narayanan, 2020). Terapi programının kalıcılığını belirlemek için yapılan analizler ve on beş ay sonra grup üyelerine tekrar uygulanan ölçekler sonucunda son test ve izleme testi puanları arasında fark olmadığı belirlenmiş, ve bu anlamda yapılan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının uzun süreli bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demir ve Gündoğan, 2018).

Covid-19 döneminde bilinçli farkındalık ve eylem odaklılık üzerine yapılan bir çalışmada, olumsuz deneyimlere doğrudan dahil olmak yerine gözlemci bir duruş almanın önemi vurgulanmıştır. Bu sonuç bilinçli farkındalığın gözlemlene alt boyutunun Covid-19 sürecindeki önemini kanıtlamaktadır (Waterschoot ve diğ., 2021). Belen (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada, Covid-19 korkusunun bilinçli farkındalık ile negatif yönde, anksiyete ve depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deniz (2021) tarafından yapılan ve Covid-19 dönemi psikolojik değişkenlerinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük, Covid-19 korkusu ve iyilik halinin önemli ölçüde birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Yurtiçi alanyazında Covid-19 bağlamında banka personelleri (Türkmen, 2021) ve sağlık çalışanları (Bozkurt ve diğ., 2020) gibi farklı meslek grupları ile yapılan çalışmalar bulunmasına rağmen Covid-19'un öğretmenlerdeki psikolojik etkilerini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır.

Öğretmen ve okul liderlerinin eğitim anlayışı ve yaşam becerilerine katılan farkındalık becerileri ile ilgili yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre; öğretmenlerin becerileri benimsemeleri ve kişisel yaşamlarına dahil

etmelerinden öğrencilerin olumlu etkilendiği görülmüştür. Örneğin, Meiklejohn ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen çalışma bulguları, uygulanan farkındalık temelli terapi programının öğretmenler aracılığı ile öğrencilere uygulanmasının öğrencilerde dikkat becerilerini güçlendirdiği ve akademik zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının Covid-19 sürecinde öğrencileri de olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. İtalya’da kadın öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmaya göre; farkındalık temelli eğitimin öğretmenlerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ve Covid-19 ile ilgili stres düzeylerini etkili bir şekilde azalttığı saptanmıştır (Matiz ve diğ., 2020).

Mevcut çalışmada ele alınan değişkenlerden bir diğeri duygu düzenleme kavramıdır. Duygu düzenleme, harekete geçirilmiş duygularla ilişkili değişiklikler anlamına gelmektedir. Bu değişimler; duygunun kendisi, yoğunluğu, devam süresi gibi unsurları (Gross 1998; Thompson, 1994) veya hafıza, sosyal etkileşim gibi diğer psikolojik süreçleri içermektedir (Cole ve diğ., 2004). Duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızı, bu duyguları ne şekilde dışarı vurduğumuzu ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızı ifade etmektedir (Gross, 2002). Duygu düzenleme güçlüğü; duygulara yönelik bilinçli farkındalığın olmaması, duyguların anlaşılması ve kabul edilmesine ilişkin güçlük yaşama, olumsuz duygulanım esnasında dürtü kontrolünde ve hedeflenen amaca yönelik eylemlere odaklanmakta zorlanma, duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada zorluk yaşama boyutlarıyla tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygular, duygu düzenleme biçimine bağlı olarak yararlı sonuçlara sebep olduğu gibi zararlı sonuçlar da doğurabilmektedirler (Denollet, Nykliček ve Vingerhoets, 2008). Gross ve Munoz (1995) duygu düzenlemenin, psikolojik iyi oluşun temeli olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan araştırmalar duygu düzenleme güçlüğünün bireyin sağlığı ve iyilik hali üzerinde olumsuz etkilerinin olabileceğini göstermiştir. Bireylerin ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyen duygu düzenleme becerisinde yaşanan güçlükler , kaygı ve duygudurum bozukluklarında klinik tablonun bir parçası olarak tanımlanırken (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Gibb ve diğ., 2001; Hankin & Abela, 2005; Maciejewski ve Mazure, 2006) yaygın kaygı bozukluğu (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2002), travma sonrası stres bozukluğu (Cloitre, Miranda, Stovall-McClough & Han, 1998), madde kullanımı (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996), yeme bozuklukları (Sim ve Zeman 2006; Whiteside ve diğ., 2007) ve sınırda kişilik bozukluğu (Gratz ve diğ., 2006; Linehan, 1993) gibi ruhsal bozukluklarda da ilişkili olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığın etkilediği süreçlerden birinin duygu düzenleme olduğu bilinmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Duygu düzenleme, duyguları yaşama, yansıtma biçimi (Gross 2002) ve onları idare etmek için gösterilen çaba olarak tanımlanmaktadır (Koole, 2009). Jimenez ve ark. (2010) tarafından yapılan bir çalışmada yüksek farkındalık düzeyinin, pozitif duygular, duygu durumu düzenleme, öz kabul ve olumlu duygulanım ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Covid-19 pandemi sürecinde duygu düzenlemenin iş hayatı ve aile hayatındaki olumlu etkilerini anlatan bir derleme çalışmasının (Restubog, Ocampo & Wang ve diğ., 2020) olduğu görülmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, pandemi sürecinde olumlu duygu düzenleme stratejilerine sahip olmanın kişilerin psikolojik iyi oluşunu arttırdığı, iş hayatlarında ve sosyal hayatlarında yaşadıkları problemlerle baş etmelerini kolaylaştırdığı belirtilmektedir.

Covid-19 ile ilişkili çalışmalar yeni olmakla birlikte, sıklıkla belirsizliğe tahammülsüzlük (Parlapani ve diğ., 2020;

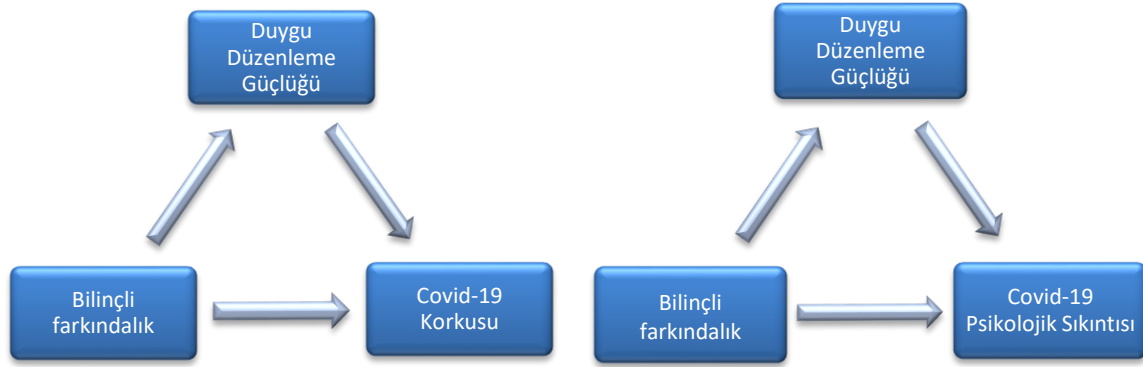
Satici, B., Saricali, Satici, S. A., & Griffiths, 2020), başa çıkma stratejileri (Baloran, 2020), umutsuzluk (Karataş ve Tagay, 2021), öz-yeterlilik (Simonetti ve diğ.,2021), kaygı (Santabárbara, ve diğ., 2021), stres (Bakioğlu, Korkmaz & Ercan, 2020) psikolojik iyi oluş (Deniz, 2021) ve psikolojik sağlık (Kavčič ve diğ., 2021) değişkenlerinin çalışıldığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalar (Khandelwal, S., 2020) uluslararası alanyazında kısmi olarak yer almaya başlamakla birlikte, ilgili alanyazında bilinçli farkındalık, duygu düzenleme gücü ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca Covid-19 salgınından en çok etkilenen meslek gruplarından olan öğretmenler ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu değişkenlerin öğretmen örnekleminde incelenmesinin ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de COVID-19 döneminde öğretmenlerde deneyimlenen Covid-19 korkusu, Covid-19 psikolojik sıkıntısı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesidir. Söz edilen amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Bilinçli farkındalığın hangi alt boyutları ile Covid-19 korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır?
2. Duygu düzenleme gücünün hangi alt boyutları ile Covid-19 korkusu arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur?
3. Öğretmenlerin cinsiyet, meslekteki yıl, çalıştıkları okul kademesi, branşları, şu anki romantik ilişkileri, çocuk sahibi olup olmadıkları gibi demografik değişkenlere göre Covid-19 korkuları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme güçleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Duygu düzenleme gücü ve bilinçli farkındalığın alt boyutlarının hangileri Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntıyı yordamaktadır?
5. Duygu düzenleme gücü, bilinçli farkındalık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?
6. Duygu düzenleme gücü bilinçli farkındalık ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme güçleri ile Covid-19 korkuları ve deneyimledikleri Covid-19 psikolojik sıkıntısı arasındaki ilişkilerin aracılık analizi ile incelenmesini amaçlayan mevcut araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın yordanan ve bağımlı değişkenleri Covid-19 korkusu ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı; yordayıcı ve bağımsız değişkeni öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve aracı değişkeni ise duygu düzenleme gücü olarak belirlenmiştir.



Şekil 1. Araştırma Değişkenleri Arası İlişkilere Yönelik Hipotez Modelleri

Çalışma Grubu

Araştırmaya Türkiye genelindeki özel okullarda ve devlet okullarında farklı kademelerde çalışan 389 öğretmen katılmıştır. Katılımcılar (N=389) uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntemde çeşitli sınırlılıklar nedeniyle örneklem araştırmacıların kolay ulaşabildiği birimlerden seçilmektedir (Özen ve Gül, 2007). Katılımcıların 277'si (%71.2) kadın, 112'si (%28.8) erkektir. Katılımcıların yaşları 22-62 ($X = 38.29$, $ss = 9.68$) aralığında yer almaktadır. Katılımcıların 275'i (%70.7) evli, 76'sı (%19.5) bekar, 42'si (%10.8) yalnız, 8'i (%2.1) ev arkadaşı ile, 50'si (%12.9) anne babası ile, 284'ü (%73) eş ve/veya çocukları ile yaşamaktadır. Katılımcıların çalıştıkları okul kademesine bakıldığında, 22'si (%5.7) okul öncesi, 141'i (%36.2) ilköğretim, 80'i (%20.6'sı) ortaokul ve 146'sı (%37.5) lisede çalışmaktadırlar. Katılımcıların meslekte geçirdikleri yıl göz önünde bulundurulduğunda 86'sı (%22.1) 0-5 yıl, 67'si (%17.2) 5-10 yıl, 236'sı (%60.7) 10 yıl ve üzeri olarak ifade etmişlerdir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırma için gerekli izin Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Çalışma Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Çalışma ve Yayın Etiği Yönergesi uyarınca Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından değerlendirilmiş olup söz konusu çalışmanın bilimsel etik açısından uygun olduğuna ilişkin karar Dicle Üniversitesi Rektörlük Makamının 18.03.2021 tarih ve 43111 sayılı Olur'u ile uygun görülmüştür. Veri toplama pandemi koşulları sebebiyle Google Forms üzerinden 31.03.2021-02.05.2021 tarihleri arasında online olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sayfasından önce katılımcılara çalışma hakkında ve çalışmadan vazgeçme haklarını içeren bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Öncelik etkisinden korunmak adına 3 ayrı form düzenlenmiştir. Bilgilendirilmiş Onam, Kişisel Bilgi Formu, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16), Covid-19 Korkusu Ölçeği ve Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeği uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, hangi okul kademesinde çalıştıkları, branşları, kaç yıldır bu meslekte oldukları, çalıştıkları okulun özel ya da devlet okulu olması, kiminle birlikte yaşadıkları, hangi ilde çalıştıkları ve eğitim düzeyleri (lisans, yüksek lisans, doktora) gibi kişisel bilgilerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)

Bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Baer ve ark. (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach's alpha) .75 ile .91 arasında değişmektedir. Toplamda 39 maddeden oluşan ölçek, 'gözleme', 'tanımlama', 'farkındalıkla davranma', 'içsel deneyimleri yargılamama' ve içsel deneyimlere tepkisizlik olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Gözleme alt boyutu 9 maddeye; tanımlama alt boyutu 3'ü ters kodlanmış 8 maddeye, farkındalıkla davranma alt boyutu tamamı ters kodlanan 8 maddeye, içsel deneyimleri yargılamama boyutu tamamı ters kodlanmış 8 maddeye, içsel deneyimlere tepkisizlik boyutu 6 maddeye sahiptir. Maddeler 5' li ölçek üzerinden değerlendirilmektedir (1=Kesinlikle doğru değil, 2=Nadiren doğru, 3=Bazen doğru, 4= Çoğunlukla doğru, 5= Her zaman doğru). Orijinal ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79 dur (Baer ve diğ., 2006). Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach's alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .80 olarak bulunurken; alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları Gözleme alt boyutu için .79, Tanımlama alt boyutu için .85, Farkındalıkla Davranma alt boyutu için .84, İçsel Deneyimleri Yargılamama alt boyutu için .73 ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt boyutu için .67 bulunmuştur. Mevcut çalışma için ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .84'tür. Mevcut çalışmaya ilişkin ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla gözleme alt boyutu için .75, tanımlama alt boyutu için .85, farkındalıkla davranma alt boyutu için .86, içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu için .79 ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu için .70 olarak bulunmuştur.

Covid-19 Korkusu Ölçeği

Bireylerin Covid-19 hastalığına ilişkin korku düzeylerini değerlendirmek amacı ile Ahorsu ve diğ. (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formuna ilişkin Cronbach alpha katsayısı .82 olarak belirtilmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan (2020) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlaması yapılan ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .88 olarak belirtilmektedir. Ölçek tek boyut ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tüm maddelerinden alınan toplam puan bireyin yaşadığı Koronavirüs (Covid-19) korkusu düzeyini yansıtmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7-35 arasında değişmektedir. 5'li likert (1=kesinlikle katılmıyorum,2= katılmıyorum, 3= kararsızım, 4= katılıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) üzerinden puanlanan ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde Koronavirüs korkusu yaşamaya işaret etmektedir. Mevcut çalışma için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu olan COVID-19 Related Psychological Distress Scale (CORPD), Feng ve diğ. Tarafından COVID-19 ile enfekte olmayan, sağlıklı insanların da psikolojik sıkıntılarını değerlendirmek için özel olarak geliştirilen ilk ölçektir. CORPD psikolojik sıkıntının COVID-19 ile ilişkili yalnızca korku ve kaygıyı değil, aynı zamanda şüphe boyutunu da incelemektedir. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach alpha katsayısı .88 olarak belirtilmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alpha katsayısı korku ve kaygı alt boyutu için 0.74, şüphe alt boyutu için .87 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Ay, Oruç ve Özdoğdu (2021) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasına ilişkin Cronbach alpha katsayısı ölçeğin orijinal formu ile aynı şekilde .88 olarak bulunmuştur (Feng et al.2020). Türkçe uyarlamasının güvenilirliği şüphe alt boyutu için 0.75 ile 0.83 arasında değişirken; korku ve kaygı alt boyutu için .64 ve .83 arasında değişmektedir. Ölçek toplamda 12 maddeden ve iki boyuttan oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4 ve 6. maddeler korku ve kaygı boyutunu, 5, 7, 8, 9, 10, 11 ve 12. maddeler şüphe boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde COVID-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı yaşandığı anlamına gelmektedir. Mevcut çalışma için iç tutarlılık katsayısı .91 dir. Covid-19 psikolojik sıkıntısı alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .88, Covid-19 korkusu için iç tutarlılık katsayısı .91 dir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

DDGÖ-16 duygu düzenleme güçlüğüne saptamak amacıyla Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 16 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipindedir (1=hemen hemen hiç, 5=hemen hemen her zaman) ve puanlar yükseldikçe artan duygu düzenleme güçlüğüne göstermektedir. Ölçek, 'açıklık', 'amaçlar', 'dürtü', 'stratejiler' ve 'kabul etmeme' olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .92, test- tekrar test güvenilirliği .85 tir. Türkçeye uyarlaması Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali ile paralel olarak 5 alt boyuttan oluştuğu ve genel ölçek iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .92 olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, alt boyutların iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı açıklık alt boyutu için .84, amaçlar alt boyutu için .84, dürtü alt boyutu için .87, stratejiler alt boyutu için .87 ve kabul etmeme alt boyutu için .78 olarak belirlenmiştir. Mevcut araştırmada hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları açıklık .91, amaçlar .92, dürtü .90, stratejiler .92 ve kabul etmeme .91 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS V27 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmada öncelikli olarak, ölçeklerden ve alt boyutlarından alınan ortalama puanlar, standart sapmalar ve ölçeklerden alınan puanların normal dağılıma uygun olup olmadığının belirlenmesi çarpıklık ve basıklık değerleri aracılığıyla test edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlere uygunluğunu belirlemek amacıyla normallik varsayımları test edilmiştir, sürekli değişkenlerin tümü normal dağılım göstermektedir. Sürekli değişkenlerin tamamı normal dağılım gösterdiğinden değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlardan yola çıkarak bağımsız örneklem T testi, Tek yönlü ANOVA, Hiyerarşik regresyon ve Process macro eklentisi kullanılarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmada

kullanılan değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmadaki aracı değişken analizleri Preacher ve Hayes tarafından önerilen Bootstrap Yöntemi ile Çoklu Aracılık Model testi ile sınınanmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Bu kapsamda, önce bilinçli farkındalık ile Covid-19 korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücüğü aracılık analizi ile değerlendirilmiştir. Daha sonra bilinçli farkındalık ile Covid-19 psikolojik sıkıntısı arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücüğünün aracı rolü incelenmiştir.

BULGULAR

Bu araştırmada öncelikle “Öğretmenlerin Covid-19 korkuları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme gücüükleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız Örneklem T-testi sonuçlarına göre, BBBFÖ gözlemeleme alt boyutu kadınlarda erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek iken, $t(387)= 2.686$, $p=.008$; farkındalıkla davranma alt boyutu erkeklerde kadınlarda göre anlamlı şekilde daha yüksek $t(387)= -2.036$, $p=.042$ bulunmuştur. Covid-19 korkusu ($t(387)=3.186$, $p=.002$) Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutu ($t(387)=2.589$, $p=.010$) ve korku-kaygı alt boyutu puanları ($t(387)= 3.329$, $p<.001$) kadınlarda erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Duygu Düzenleme Gücüğü Ölçeği'nin toplam puanı ($t(387)=2.112$, $p=.035$), amaçlar ($t(387)=2.866$, $p=.004$) ve stratejiler ($t(387)=2.656$, $p=.010$) alt boyutlarından aldıkları puanlar kadınlarda erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olarak saptanmıştır.

Tablo 1. Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t	SD	p
Gözlemeleme	Kadın	277	3.74	.59	2.69	387	.008
	Erkek	112	3.57	.59			
Farkındalıkla davranma	Kadın	277	3.62	.80	-2.04	387	.042
	Erkek	112	3.81	.77			
Covid-19 Korkusu	Kadın	277	2.85	1.05	3.19	387	.002
	Erkek	112	2.47	1.04			
Psikolojik Sıkıntı-Şüphe	Kadın	277	3.30	.99	2.59	387	.010
	Erkek	112	2.93	.92			
Psikolojik Sıkıntı-Korku/Kaygı	Kadın	277	3.90	.84	3.19	387	.002
	Erkek	112	3.65	.94			
DDGÖ-16	Kadın	277	2.57	.89	2.11	387	.035
	Erkek	112	2.36	.78			
Amaçlar	Kadın	277	3.29	1.05	2.87	387	.004
	Erkek	112	2.95	1.04			
Stratejiler	Kadın	277	2.48	.99	2.66	387	.010
	Erkek	112	2.20	.85			

Not: BBBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Gücüğü Ölçeği'nden alınan toplam puan, Amaçlar, Stratejiler: Duygu Düzenleme Gücüğü Ölçeği'nin alt boyutları (DDGÖ-16), Gözlemeleme, Farkındalıkla Davranma: BBBFÖ'nin alt boyutları Psikolojik sıkıntı-şüphe, Psikolojik sıkıntı-korku/kaygı: Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeği'nin alt boyutları

Bu araştırmada ikinci olarak, “Öğretmenlerin cinsiyet, meslekteki yıl, çalıştıkları okul kademesi, branşları, mevcut romantik ilişkileri, çocuk sahibi olup olmadıkları gibi demografik değişkenlere göre Covid-19 korkuları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme gücüükleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna cevap aranmıştır. Bu kapsamda ölçeklerden elde edilen puanların mevcut çalışmanın demografik değişkenlerine göre karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Mevcut araştırmanın demografik değişkenlerine göre ölçeklerden alınan puanların karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Mevcut analiz sonuçlarına göre, okul kademesine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=.812$). İlişki

durumu değişkenine göre, nişanlı/sözlü olanların diğerlerine göre DDGÖ toplam puanı $F(4,384)=3.618$, $p=.007$, kabul etmeme $F(4,384)=3.650$, $p=.006$, stratejiler $F(4,384)=3.754$, $p=.005$, amaçlar $F(4,384)=3.456$, $p=.015$ alt boyutlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olup olmadığı değişkenine göre çocuğu olmayanların ($X=3.40$, $SD=1.06$) çocuğu olanlara kıyasla amaçlar alt boyutunun anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır $F(4,384)=4.919$, $p<.001$. Meslekteki yıl değişkenine göre meslekteki yıl arttıkça DDGÖ'nin toplam puanının $F(2,386)=5.463$, $p=.005$, stratejiler $F(2,386)=5.598$, $p=.004$ ve amaçlar $F(2,386)=10.684$, $p<.001$ alt boyutlarından alınan puanların anlamlı şekilde azaldığı; meslekteki yılı 10 ve üzeri olanların BBBFÖ farkındalıkla davranma alt boyutundan aldıkları puanların diğer gruplara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir $F(2,386)=3.778$, $p=.024$.

Branş türü sonuçlarına bakıldığında BBBFÖ toplam puanının $F(7,381)=3.844$, $p<.001$, ($X=143.88$, $SS=14.74$) ve tanımlama puanının $F(7,381)=2.885$, $p=.006$ ($X=33.69$, $SS=4.10$) psikolojik danışman/rehber öğretmenlerde diğer branşlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu; yargılamama alt boyutunun $F(7,381)=2.456$, $p=.018$, ($X=25$, $SS=8.10$) da özel eğitim öğretmenlerinde diğer branşlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür

Bu araştırmada üçüncü olarak "Bilinçli farkındalığın hangi alt boyutları ile Covid-19 korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır?" ve "Duygu düzenleme güçlüğünün hangi alt boyutları ile Covid-19 korkusu arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur?" sorularına cevap aranmıştır. Bu kapsamda Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; DDGÖ'den alınan toplam puanın, psikolojik sıkıntı şüphe alt boyutu ($r=.237$, $p<.001$) ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkin içinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca DDGÖ'den alınan toplam puanın, psikolojik sıkıntı korku-kaygı alt boyutu ($r=.157$, $p=.002$) ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur. DDGÖ'den alınan toplam puanın Covid-19 korkusu alt boyutu ($r=.303$, $p<.001$) ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır. DDGÖ ortalama puanı BBBFÖ içsel deneyimlere tepkisizlik ($r=-.296$, $p<.001$), içsel deneyimleri yargılamama ($r=-.288$, $p<.001$), farkındalıkla davranma ($r=-.608$, $p<.001$) ve tanımlama ($r=.427$, $p<.001$) alt boyutları ile negatif yönlü anlamlı ilişkin içinde olduğu bulunmuştur. Covid-19 korkusu, DDGÖ'nün tüm alt boyutları (stratejiler ($r=.310$, $p<.001$), dürtü ($r=.222$, $p<.001$), amaçlar ($r=.274$, $p<.001$), açıklık ($r=.240$, $p<.001$)) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken; BBBFÖ toplam puanı ($r=-.202$, $p<.001$), farkındalıkla davranma ($r=-.269$, $p<.001$) ve tanımlama ($r=-.152$, $p<.001$) alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutu, DDGÖ'nün tüm alt boyutları (açıklık $r=.198$, $p<.001$, amaçlar $r=.224$, $p<.001$, dürtü $r=.191$, $p<.001$, strateji $r=.239$, $p<.001$, kabul etmeme $r=.139$, $p<.001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkin içinde olduğu bulunmuştur. Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutunun BBBFÖ'nün gözlemlenme alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunurken ($r=.212$, $p<.001$); içsel-deneyimleri yargılamama ($r=-.115$, $p<.001$) ve farkındalıkla davranma ($r=-.210$, $p<.001$) alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku ve kaygı alt boyutunun DDGÖ'nün kabul etmeme alt boyutu hariç tüm alt boyutları (açıklık $r=.105$, $p<.05$, amaçlar $r=.216$, $p<.001$, dürtü $r=.127$, $p<.05$, strateji $r=.144$, $p<.001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkin içinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku ve kaygı alt boyutu, BBBFÖ'nün gözlemlenme alt boyutu ($r=.138$, $p<.001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Pearson Moment Çarpımlar Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.CPS_Ş	-	.753**	.139**	.239**	.191**	.224**	.198**	.237**	.590**	-.013	-.115*	-	-.021	.212**	.067
2. CPS-KK	-	-	.062	.144**	.127*	.216**	.105*	.157**	.571**	-.063	-.077	-.059	.044	.138**	-.004
3. Kabul etmeme	-	-	-	.729**	.703**	.623**	.587**	.866**	.212**	-	-	-	-	.009	-
4. Strateji	-	-	-	-	.727**	.733**	.547**	.922**	.310**	.193**	.326**	.477**	.393**	-	.516**
5. Dürtü	-	-	-	-	-	.653**	.521**	.858**	.222**	-	-	-	-	.058	-
6. Amaçlar	-	-	-	-	-	-	.468**	.839**	.274**	.253**	.261**	.588**	.363**	-	.525**
7. Açıklık	-	-	-	-	-	-	-	.689**	.240**	.263**	.218**	.504**	.352**	-.034	-
8. Duygu Düzenleme Güçlüğü	-	-	-	-	-	-	-	-	.303**	.333**	.196**	.471**	.325**	-.052	-.490**
9. Covid-19 korkusu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.201**	.199**	.524**	.407**	-	.518**
10. İD Tepkisizlik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.296**	.288**	.608**	.427**	.016	-.593**
11. İD Yargılamama	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.089	-.076	-	-	.054	-
12. Fark. Davranma	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.269**	.152**	-	.202**
13. Tanımlama	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.105*	.330**	.367**	.475**
14. Gözlemeleme	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.190**	-	-	-
15. Bilinçli Farkındalık	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.261**	-.002	-.296**
														.393**	
														.471**	.012
														.401**	.796**
														-	.458**
														-	-

Not: ** $p < .001$, * $p < .05$, BBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, , Açık, Amaç, Dürtü, Strateji, Kabul: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Boyutları, Gözlemeleme, Tanımlama, Farkındalıkla Davranma, İçsel Deneyimleri Yargılamama, İçsel Deneyimlere Tepkisizlik BBBFÖ'nin alt boyutları CPS-KK: Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeğinin Korku Kaygı alt boyutu, CPS-Ş: Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeğinin Şüphe Alt Boyutu

Bu araştırmada dördüncü olarak “Duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalığın alt boyutlarının hangileri Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntıyı yordamaktadır?” sorusuna cevap aranmıştır. Bu kapsamda Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Strateji ve Gözlemele Değişkenlerinin Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Şüphe Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R	R ²	ΔR ²	β	t
Model 1	CPS-Ş					19.875**
	Strateji	.239	.57	.55	.239	4.846**
Model 2	CPS-Ş					4.453**
	Strateji				.228	4.696**
	Gözlemele	.311	.97	.92	.199	4.108**

Not: ** $p < .001$, BBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Strateji: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Alt Boyutu, Gözlemele: BBBFÖ'nin alt boyutu CPS-Ş: Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeğinin şüphe alt boyutu, Model 1 sabit (Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutu), DDGÖ-strateji; Model 2: sabit (Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutu), DDGÖ-strateji, BBFÖ gözlemele olarak ele alınmıştır.

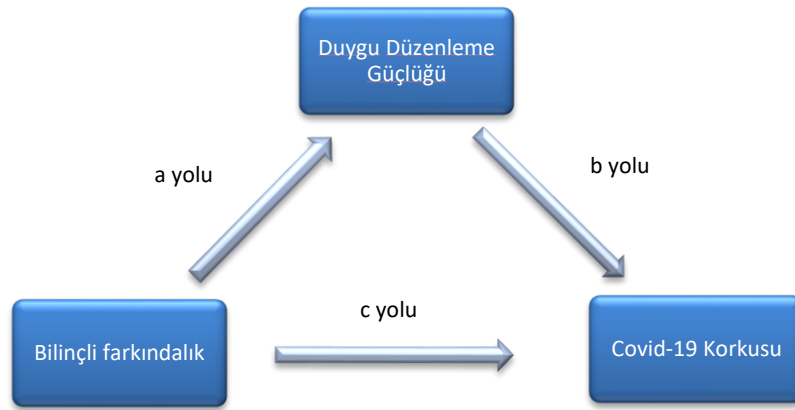
Covid-19 Psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutunu yordayan faktörlere bakıldığında; 1. Modelde DDGÖ strateji alt boyutu eklenmiş ve ($R^2=.55$, $\beta=.239$ $p < .001$) ile açıklarken, model 2 de BBFÖ gözlemele alt boyutu eklendiğinde R^2 değerinde anlamlı bir artış görülmüştür ($R^2=.97$, $\beta=.199$, $p < .001$). BBFÖ gözlemele alt boyutunun Covid-19 şüphanin .42'lik kısmını açıkladığı görülmektedir.

Tablo 4. Amaçlar ve Gözlemele Değişkenlerinin Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Korku-Kaygı Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R	R ²	ΔR ²	β	T
Model 1	CPS-KK					23.644**
	Amaçlar	.216	.47	.44	.216	4.349**
Model 2	CPS-KK					8.009**
	Amaçlar				.221	4.492**
	Gözlemele	.260	.68	.63	.145	2.957*

Not: ** $p < .001$, * $p < .05$, BBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Amaçlar: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Alt Boyutu, Gözlemele: BBBFÖ'nin alt boyutu CPS-KK: Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Ölçeğinin Korku Kaygı alt boyutu

Covid-19 Psikolojik sıkıntısı korku-kaygı alt boyutunu yordayan faktörlere bakmak için oluşturulan desende, Model 1 sabit (Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku-kaygı alt boyutu), DDGÖ-amaçlar; Model 2:sabit (Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku-kaygı alt boyutu), DDGÖ-amaçlar, BBFÖ gözlemele ele alınmıştır. 1. Modelde DDGÖ amaçlar alt boyutu eklenmiş ve ($R^2=.47$, $\beta=.216$, $p < .001$) ile açıklarken , model 2 de BBFÖ gözlemele alt boyutu eklendiğinde R^2 değerinde artış görülmüştür ($R^2=.68$, $\beta=.145$, $p=.003$). BBFÖ gözlemele alt boyutunun Covid-19 şüphanin .21'lik kısmını açıkladığı görülmektedir. İki değişkenine birlikte .68'lik kısmını açıkladığı görülmektedir. Mevcut araştırmada Process-Macro Bootsrap aracılık analizi ile iki araştırma sorusu test edilmiştir. Araştırma Sorusu 1: “Duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir? “



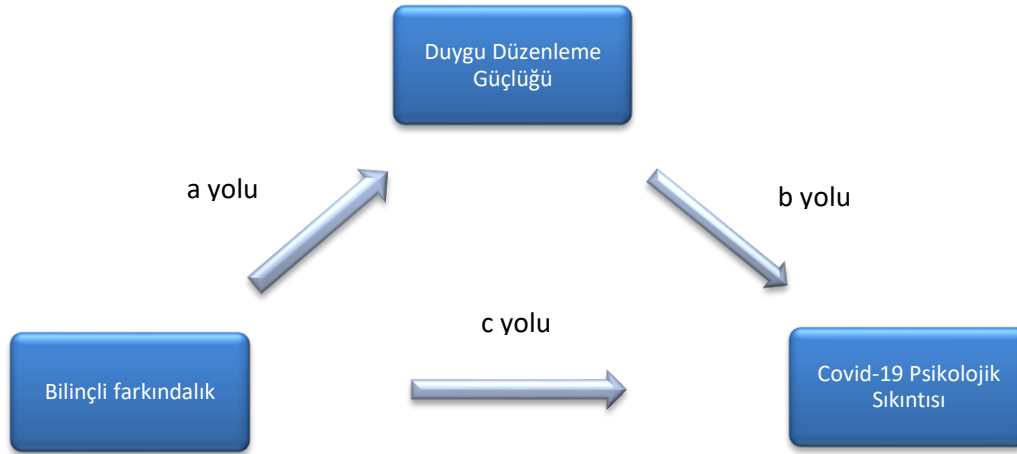
Şekil 2: Bilinçli Farkındalık ile Covid-19 Korkusu Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Model

Not: Bilinçli farkındalık: Bağımsız değişken, Covid-19 Korkusu: Bağımlı değişken, Duygu Düzenleme Güçlüğü: Aracı değişken, c yolu: Bilinçli farkındalığın Covid-19 Korkusu üzerindeki toplam etkisi, a yolu: Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi, b yolu: Duygu düzenleme güçlüğü'nün Covid-19 Korkusu üzerindeki etkisi.

Birinci basit regresyon sonuçlarında bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü'nün (negatif) anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta = -.5929$, $p = .0000$). Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini araştıran basit regresyon sonuçlarında bilinçli farkındalığın Covid-19 korkusunun (negatif) anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta = -.5681$, $p = .0001$). Bilinçli farkındalık ve DDGÖ birlikte ele alındığında, iki değişkenine birlikte, Covid-19 korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta = .3479$, $p = .0000$) Tam aracılık söz konusu olduğunda, aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin oldukça zayıflaması ya da istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir (Hayes, 2013 ve Yılmaz, 2018). Bu çalışmada DDGÖ analize eklendiğinde Bilinçli Farkındalık ve Covid-19 Korkusu arasındaki ilişki anlamlı halden ($\beta = -.5681$, $p = .0001$) anlamsız hale ($\beta = -.0349$, $p = .5627$) gelmiştir. Dolayısıyla DDG'nin bilinçli farkındalık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkide tam aracı olduğu söylenebilir.

Dolaylı etki incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık rolüne sahip olduğu ($\beta = -.1672$) görülmektedir. Bu dolaylı etkinin anlamlılığı (%95) bootstrap analizi kullanılarak test edilmiştir. Bootstrapping analizlerine göre; standardize güven aralığında sıfır yer almadığı için %95CI= [-.2381 ve -.0941] duygu düzenleme güçlüğü bilinçli farkındalık düzeyleri ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiye negatif yönde ($\beta = -.1672$) anlamlı şekilde aracılık ettiği belirlenmiştir.

Bu çalışmada "Duygu düzenlemede güçlüğü, bilinçli farkındalık ile Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda Process-Macro Bootstrap aracılık analizi yapılmış ve duygu düzenleme güçlüğü'nün Covid-19 psikolojik sıkıntısı ve alt boyutları olan korku-kaygı ve şüphe arasındaki ilişkilere aracılık edip etmediği sorusuna cevap aranmıştır.



Figür 3: Bilinçli Farkındalık ile Covid-19 Psikolojik Sıkıntısı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Model

Not: Bilinçli farkındalık: Bağımsız değişken, Covid-19 Korkusu: Bağımlı değişken, Duygu Düzenleme Güçlüğü: Aracı değişken, c yolu: Bilinçli farkındalığın Covid-19 Korkusu üzerindeki toplam etkisi, a yolu: Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi, b yolu: Duygu düzenleme güçlüğü'nün Covid-19 Korkusu üzerindeki etkisi.

Birinci basit regresyon sonuçlarında bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü'nün (negatif) anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta=-.5929$, $p=.0000$). Bilinçli farkındalık ve DDGÖ birlikte ele alındığında, iki değişkenine birlikte, Covid-19 psikolojik sıkıntısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta=.2959$, $p=.0000$)

Bu araştırmada “Duygu düzenleme güçlüğü bilinçli farkındalık ile Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı korku-kaygı alt boyutu arasındaki ilişkiye aracılık ediyor mu?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda Process-Macro Bootstrap aracılık analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken olarak psikolojik sıkıntı korku-kaygı alt boyutu ele alınmıştır. Birinci basit regresyon sonuçlarında bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü'nün (negatif) anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta=-.5929$, $p=.0000$). Bilinçli farkındalık ve DDGÖ birlikte ele alındığında, iki değişkenine birlikte, Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku-kaygı alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta=.2380$, $p=.0007$).

Dolaylı etki sonuçlarını ortaya koyan aracılık modelindeki dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığı 5000 bootstrap örnekleme üzerinde yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçları yansıtan %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalık ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı arasındaki ilişkide standardize güven aralığında sıfır yer almadığından ($\beta=-.1411$, %95 CI= [-.2139 ve -.0658]) duygu düzenleme güçlüğü'nün, bilinçli farkındalık düzeyleri ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku-kaygı alt boyutu arasındaki ilişkiye anlamlı şekilde aracılık ettiği görülmüştür.

Bu araştırmada “Duygu düzenleme güçlüğü bilinçli farkındalık ile Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı şüphe alt boyutu arasındaki ilişkiye aracılık ediyor mu?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda Process-Macro Bootstrap

aracılık analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken psikolojik sıkıntı şüphe alt boyutu ele alınarak process aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Birinci basit regresyon sonuçlarında bilinçli farkındalığın duygu düzenleme gücünün (negatif) anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta=-.5929, p=.0000$). Bilinçli farkındalık ve DDGÖ birlikte ele alındığında, iki değişkenin birlikte, Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta=.3035, p=.0000$)

Dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında bilinçli farkındalık ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı arasındaki ilişkide, standardize güven aralığı sıfır içermediğinden ($\beta= -.1799, \%95 \text{ CI } [-.2499 - -.0987]$) duygu düzenleme gücünü, bilinçli farkındalık düzeyleri ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutu arasındaki ilişkiye anlamlı şekilde aracılık etmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğretmenlerde duygu düzenleme gücünü ile bilinçli farkındalık, Covid-19 korkusu ilişkisi ve bu ilişkinin mekanizmasını anlamak amacıyla yapılan mevcut araştırmada, öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın birinci ve ikinci araştırma sorusunu test etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme gücünü ile psikolojik sıkıntı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; duygu düzenleme gücünün, psikolojik sıkıntı şüphe, korku-kaygı alt boyutu ve Covid-19 korkusu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme gücünü ile bilinçli farkındalığın alt boyutlarından olan içsel deneyimlere tepkisizlik, içsel deneyimleri yargılamama, farkındalıkla davranma ve tanımlama alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Covid-19 korkusu, DDGÖ'nün tüm alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken; bilinçli farkındalık, farkındalıkla davranma ve tanımlama alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe alt boyutu, duygu düzenleme gücünün tüm alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken; BBBFÖ'nün gözleme alt boyutu ile pozitif, içsel-deneyimleri yargılamama ve farkındalıkla davranma alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Mevcut çalışmada bilinçli farkındalık ölçeğinin gözleme alt boyutu hem Covid-19 korkusu ile hem de Covid-19 psikolojik sıkıntısı şüphe ve korku-kaygı alt boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip bulunmuştur. Alanyazında bu bulgulara ilişkin yapılan çalışma bulunmamaktadır. Elde edilen bulgulara göre, gözleme alt boyutunun aslında bilinçli farkındalığı arttırdığı ve genel anlamda bakıldığında psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğu kabul edilmekle birlikte, Covid-19 özelinde, gözleme becerisi yüksek olan kişilerin, etraflarındaki Covid-19 tehdit unsurlarının daha fazla farkında oldukları, kaygılanacak daha fazla malzeme buldukları ve bununla paralel olarak daha yüksek düzeyde Covid-19 korkusu ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı yaşıyor olabilecekleri düşünülmektedir.

Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku ve kaygı alt boyutunun duygu düzenleme gücünün tüm alt boyutları ve bilinçli farkındalığın gözleme alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öncelikle,

mevcut araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak alanyazında da bilinçli farkındalığın Covid-19 ile baş etme becerilerini geliştirdiği dolayısıyla Covid-19 ile birlikte yaşanan stres, kaygı ve korku gibi boyutlarla negatif yönde ilişkili olduğunu belirten bazı çalışmalar bulunmaktadır (Farris ve diğ., 2021; Conversana ve diğ., 2020). Buna ek olarak, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğüne gidermede başvurulabilecek yöntemlerden biri olması da bu görüşü desteklemektedir (Demir ve Gündoğan, 2018). Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin sahip olduğu duygu düzenleme güçlüklerinin, Covid-19 korkusu ve kaygısıyla baş etmede kişilerin sorun yaşamasına yol açtığı ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişilerin duygu düzenleme güçlüklerini daha az yaşadıkları düşünülmektedir. Mevcut araştırmanın en çarpıcı sonuçlarından biri bilinçli farkındalığın artmasına katkı sağlayan gözlemlene alt boyutunun Covid-19 korkusu, Covid-19 psikolojik sıkıntısı korku-kaygı ve şüphe alt boyutu ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olmasıdır. Gözlemlene düzeyi yüksek olan bireylerin Covid-19 ile ilgili bulguları daha fazla fark ettikleri, çevrenin gözlemlenmesi ile bireyi kaygılandırarak daha fazla malzemeye dikkat edildiği ve bu durum sonucunda Covid-19 ile ilişkili daha yüksek düzeyde korku, kaygı ve psikolojik sıkıntı yaşandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü araştırma sorusunu test etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre, cinsiyete göre bilinçli farkındalık düzeyleri ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Mevcut çalışmada kadınlarda bilinçli farkındalık alt boyutlarından gözlemlene alt boyutu yüksek iken, erkeklerde farkındalıkla davranma alt boyutu anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olan çalışmalar görülmektedir (Lilja ve diğ., 2011; Sturgess, 2012; Alispahic ve Hasanbegovic-Anic, 2017; Acar ve Eker, 2019). Alispahic ve Hasanbegovic-Anic (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmada gözlemlene ve farkındalıkla hareket etme alt boyutları arasında anlamlı cinsiyet farklılığı olduğu; gözlemlene alt ölçeğinden kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı, erkeklerin ise farkındalıkla davranma alt ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Kadın öğretmenler, bilişler, duygular gibi içsel ve çevresel uyarıları fark etme ve onlara yönelmede erkek öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde gözlemlene özelliğine sahiptir. Buna göre öğretmenlerin “gözlemlene” özellikleri üzerinde cinsiyetin etkili bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lilja, vd. (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların gözlemlene ve tanımlama bilinçli farkındalık özelliklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Acar ve Eker’in (2019) psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini araştırdıkları bir diğer çalışmada, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmakla birlikte, kadın psikolojik danışman adaylarının “gözlemlene” özelliklerinin, erkek psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sturgess (2012) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların bilinçli farkındalık gözlemlene alt boyutlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, kadınların gözlemlene alt boyutlarının, erkeklerin ise farkındalıkla davranma alt boyutlarının yüksek olması kadın ve erkeklerin farklı bilişsel işlevlere sahip olması ile açıklanabilir. Kadınların genel olarak ayrıntıları gözlemlenmede çoklu görev becerilerinde erkeklerden çok daha iyi oldukları - aynı zamanda birkaç şey yapmak- ; bununla birlikte, erkeklerin genel olarak

aynı anda bir göreve odaklanma ve daha bilinçli olma eğiliminde oldukları bilinmektedir (Stoet, O'Connor, Conner ve Laws, 2013).

Araştırmanın üçüncü araştırma sorusunu test etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyetlere göre yaşanan Covid-19 korkusunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha fazla Covid-19 korkusu ve kaygısı yaşadıkları bulunmuştur. Alanyazında mevcut araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Broche-Pérez ve diğ., 2020; Liu ve diğ., 2020) Broche-Pérez ve diğ. (2020) kadın olmanın, orta ve yüksek düzeyde Covid-19 korkusunun bir belirleyicisi olduğunu ve Covid-19 salgını sırasında kadınlarda daha büyük bir psikolojik kırılganlık olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların Covid-19'dan daha çok etkilendiğini ortaya koyan bir diğer çalışma Liu ve diğ., (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında kadınların, erkeklere kıyasla Covid-19 ile ilişkili olarak daha yüksek düzeyde ruh halinde olumsuz değişiklikler ve aşırı uyarılma gösterdikleri saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, kadınların daha yüksek düzeyde Covid-19 korkusu yaşamaları üzerinde çeşitli biyolojik ve sosyal faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü araştırma sorusunu test etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre; öğretmenlerin branşlarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusu branşlara göre yapılan kıyaslamalarda psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve tanımlama alt boyutunun diğer branşlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu, özel eğitim öğretmenlerinin ise bilinçli farkındalık yargılamama alt boyutunun diğer branşlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu şeklindedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, öğretmenlerde brans kıyaslaması yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin aldıkları eğitim ve çalışma alanları gereği bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması tahmin edilebilecek bir bulgu olsa da istatistiksel olarak doğruluğunun mevcut araştırma ile ortaya konduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular sonucunda, psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin aldıkları psikolojik eğitiminin ve bu konuda aktif olarak kendilerini geliştirmelerinin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırdığı; öğrenciler, veliler ve öğretmenlerle sık sık görüşme yapmalarının da tanımlama becerilerine katkıda bulunduğu sonucu çıkarılabilir. Bununla birlikte, özel eğitim öğretmenlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yapılan çalışmalar sıklıkla bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının, meslekteki stres ve yorgunluk ile baş etmede kullanılması ile açıklanmaktadır (Sharp Donahoo, Siegrist & Garrett-Wright, 2018; Sun ve diğ., 2019). Mevcut çalışmada elde edilen bu bulgunun özel eğitim öğretmenlerinin hem aldıkları eğitim gereği hem de özel eğitim gereksinimi olan çocuklarla çalışmalarının sonucunda yargılamama becerilerinin geliştiği sonucu çıkarılabilir. Özel gereksinimi olan çocuklarla çalışırken, öğretmenin sahip olduğu yargılamama becerisinin, çocukların kendilerini okula ait hissetmeleri, öğretmenleri ile daha iyi bir bağ kurabilmeleri ve derslerden aldıkları verimin artması üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün Alanyazın Kapsamında İncelenmesi

Araştırma bulguları Covid-19 korkusunun, öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişkinin mekanizmasını daha iyi anlamak amacıyla yapılan aracı değişken analizlerinde, duygu düzenleme güçlüğünün bilinçli farkındalık ve Covid-19 arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Covid-19 ve duygu düzenleme güçlüğünü ele alan çalışmalar bulunmamakla birlikte, Covid-19 pandemi sürecinde duygu düzenlemenin iş hayatı ve aile hayatındaki olumlu etkilerini anlatan derleme çalışması ile uyumlu sonuçlar içermektedir (Restubog ve diğ., 2020). Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, pandemi sürecinde olumlu duygu düzenleme stratejilerine sahip olmanın kişilerin psikolojik iyi oluşunu arttırdığı, iş hayatlarında ve sosyal hayatlarında yaşadıkları problemlerle baş etmelerini kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Bu bulgulara dayanarak duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bireylerin sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeylerinin, yaşadıkları Covid-19 korkusunun yordamasında etkili olan değişkenlerden biri olduğu çıkarımında bulunulabilir. Mevcut araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün negatif aracı etkisinden yola çıkarak, bireylerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlükleri azaltıldığı takdirde, kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artacağı ve deneyimlenen Covid-19 korkusunun da azalabileceği çıkarımında bulunulabilir.

Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusu, duygu düzenleme güçlüğünün bilinçli farkındalık ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği şeklinde dir. Bilinçli farkındalık ve Covid-19 psikolojik sıkıntısının şüphe ve korku-kaygı alt boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rol oynadığı ortaya konmuştur. İlgili araştırmalarda Covid-19'un psikolojik sıkıntıyı arttırdığı sonucu üzerinde durulmakla birlikte (Luo ve diğ. 2020; Daly ve Robinson, 2021) aradaki ilişki tam olarak açıklanmamıştır. Covid-19'a bağlı psikolojik sıkıntıda bilinçli farkındalık egzersizleri ile ilgili küçük gruplarla yapılan çalışmalar olmakla birlikte (B  uerle ve diğ., 2020; Li ve diğ., 2021) kişilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili net bir sonuç ortaya konamamıştır. Kişilerin deneyimledikleri duygu düzenleme güçlüklerinin yaygın anksiyete bozukluğu (Roemer ve diğ., 2009) ve sosyal anksiyete bozukluğu gibi kaygı bozukluklarında semptomların var olması ve sürdürülmesinde rol oynadığı bilinmektedir (Helbig-Lang, Rusch, & Lincoln., 2015). Elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan kişiler, duygularına daha dürtüsel şekilde yanıt veriyor olabilir ve/veya işlevsel bir şekilde duygularını d zenleyemiyor olabilir. Bu durum da bireyin kaygı düzeyini arttırabilir. Tüm bu bulgulara dayanarak kişilerin deneyimledikleri duygu düzenleme güçlükleri azaltıldığı takdirde, bilinçli farkındalık düzeylerinin artması ve Covid-19 kaynaklı psikolojik sıkıntılarının da azalabileceği düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Mevcut araştırma bilinçli farkındalık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı role sahip olduğunu ortaya çıkar mıştır. Bu araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırma kesitsel bir dizayna sahiptir fakat boylamsal araştırmalar nedensel ve zamansal ilişkileri daha net bir şekilde ortaya koyabilmektedir. Örneklemin yeterince büyük olmaması ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilmesi bulguların genellenebilirliğini kısıtlayan faktörler arasında yer almaktadır. Gelecek araştırmalarda bu sınırlılıklara dikkat edilerek bilinçli farkındalık ve psikolojik sıkıntı ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü yeniden test edilebilir.

Mevcut araştırmada tek bir örneklem kullanılmıştır, ilerleyen çalışmalarda Covid-19 hastalığı geçiren ve geçirmeyen iki ayrı örneklem kullanılabilir. Bu araştırma tarama desenli bir araştırma olduğundan; araştırmacıların gelecekte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğünün, Covid-19 korkusunu ve Covid-19 psikolojik sıkıntısı üzerindeki etkisini inceleyen deneysel çalışmalar yapmaları önerilebilir.

Mevcut araştırmanın bilinçli farkındalık ile Covid-19 korkusu ve psikolojik sıkıntısı arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki ve duygu düzenleme güçlüğünün Covid-19 korkusu, Covid-19 psikolojik sıkıntısı ve alt boyutları arasındaki ilişkiye aracı etkisi bulguları göz önüne alınarak; bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme yöntemleri konularında çalışmakta olan öğretmenlere hizmet içi eğitimler verilmesinin olumlu etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanlara/okul rehber öğretmenlerine hizmet içi eğitimler verilerek ğrencilerin Covid-19 sürecinden psikolojik olarak en düşük şekilde etkilenmeleri sağlanabilir. Okul psikolojik danışmanları tarafından bu eğitimlerin ailelere de verilmesinin olumlu sonuçlarının olabileceği düşünülmektedir.

Hanh'ın (1987) belirttiği gibi "Bir sınıfta bir ğrenci farkındalık içinde yaşıyorsa, tüm sınıf etkilenir" (s. 64). Öğretmenlerin farkındalık becerilerinin geliştirilmesinin çocuklara kaliteli bir eğitim deneyimi sağlamayı kolaylaştıracadı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra programlar geliştirilerek, okullarda psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin ebeveynler ve okul yöneticilerine farkındalık eğitimi vermelerinin çocukların farkındalık becerilerini kalıcı hale getirmede olumlu etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. İlgili alanyazında, Covid-19 korkusu, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olması, aydınlatılmaya ihtiyaç duyulan bir konu olması, ğretmen örnekleminde böyle bir çalışma yapılmaması ve gerçek hayattaki etkilerinin oldukça fazla olması nedeniyle mevcut araştırmanın alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bunlara ek olarak çalışmaya başlamadan önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli etik izin alınmıştır (Tarih: 18.03.2021 , Sayı:43111).

Yazarların Katkı Oranı Beyanı: 1. yazarın bu makaleye katkı oranı %50; 2. yazarın bu makaleye katkı oranı %'50'dir.

KAYNAKÇA

Acar, E., & Eker, C. (2019). Psikolojik danisman adaylarının bilincli farkindalik duzeylerinin cesitli degiskenlere gore incelenmesi. *Akdeniz Egitim Arastirmalari Dergisi*, 13(29), 421-443. <http://dx.doi.org/10.29329/mjer.2019.210.22>

Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102092. Advanced online

- publication. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Ahorsu, D.K., Lin, C-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-020-00270-8
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Alampay, L. P., Tan, L. J. T. G., Tuliao, A. P., Baranek, P., Ofreneo, M. A., Lopez, G. D., & Guintu, V. (2020). A pilot randomized controlled trial of a mindfulness program for Filipino children. *Mindfulness*, 11(2), 303-316.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample.
- Arslan, Ü., Muyan-Yılık, M., Bakalım, O., Uyar, B. B., & Sağlıklı, H. (2021) Relationship between Intolerance of Uncertainty and Psychological Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 379-399.
- Ay, T., Oruç, D., & Özdoğru, A. A. (2021). Adaptation and evaluation of COVID-19 related Psychological Distress Scale Turkish form. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1873459>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. doi: 10.1007/s11469-020-00331-y
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 635-642.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), 37-38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Bäuerle, A., Graf, J., Jansen, C., Musche, V., Schweda, A., Hetkamp, M., & Skoda, E. M. (2020). E-mental health mindfulness-based and skills-based 'CoPE It' intervention to reduce psychological distress in times of COVID-19: study protocol for a bicentre longitudinal study. *BMJ open*, 10(8), e039646
- Baykal, E. (2020). Covid-19 Bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyumu ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Belen, H. (2021). Fear of Covid-19 and mental health: the role of mindfulness in during times of crisis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal Of*

- Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Fleites, Z., Jiménez-Puig, E., Fernández-Castillo, E., & Rodríguez-Martin, B. C. (2020). Gender and fear of Covid-19 in a Cuban population sample. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 1-9.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders.
- Chew, N. W., Lee, G. K., Tan, B. Y., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J., & Sharma, V. K. (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 559-565.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-McClough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond PTSD: Emotion regulation and interpersonal problems as predictors of functional impairment in survivors of childhood abuse. *Behavior Therapy*, 36(2), 119-124.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Conversano C, Di Giuseppe M, Miccoli M, Ciacchini R, Gemignani A and Orrù G. (2020) Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during Covid-19 pandemic. *Frontier Psychology* (11)1900, <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>
- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid-19 Salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Daly, M., & Robinson, E. (2021). Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 603-609.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi/ Ege Journal of Education*, 19(1), 46-66. <http://dx.doi.org/10.12984/eggeefd.332844>
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of Covid-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824
- Denollet, J., Nykliček, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. *Emotion Regulation*, 3-11.
- Dilekçi, Ü., & Limon, İ. Covid-19 salgını bağlamında öğretmenlerin algıladıkları "aşırı iletişim yükü" düzeyi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 231-252.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of*

- Social Science*, 4(8), 426-437.
- Ebrahimi, O. V., Hoffart, A., & Johnson, S. U. (2021). Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic: Factors associated with psychological symptoms and adherence to pandemic mitigation strategies. *Clinical Psychological Science*, 9(3), 489-506.
- Farris, S. R., Grazi, L., Holley, M., Dorsett, A., Xing, K., Pierce, C. R., & Wells, R. E. (2021). Online mindfulness may target psychological distress and mental health during Covid-19. *Global Advances in Health and Medicine*, 10, 21649561211002461
- Feng, L. S., Dong, Z. J., Yan, R. Y., Wu, X. Q., Zhang, L., Ma, J., & Zeng, Y. (2020). Psychological distress in the shadow of the Covid-19 pandemic: Preliminary development of an assessment scale. *Psychiatry Research*, 291, 113-202. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113202>
- Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Rose, D. T., Whitehouse, W. G., Donovan, P., & Tierney, S. (2001). History of childhood maltreatment, negative cognitive styles, and episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 25(4), 425-446.
- Görgülü-Arı, A. & Hayır-Kanat. M. (2020). Covid-19 (Koronavirüs) üzerine öğretmen adaylarının görüşleri. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Salgın Hastalıklar Özel Sayısı*, 459-492
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151.
- Hanh, N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Hanh, T. N. (2016). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. (Eds.). (2005). *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective*. Sage Publications.
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter? *Psychological Science*, 24(10), 1918-1927.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Helbig-Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and

- their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241-249.
- İnel, A., Atik, D., Coşkun, E, Bozkurt, A . (2021). Yaşlılarda Covid-19 pandemi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş . *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* , 15 (1) , 85-92 .
<http://dx.doi.org/10.21763/tjfmpe.808383>
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592
- Kavčič, T., Avsec, A., & Kocjan, G. Z. (2021). Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: Does resilience matter?. *Psychiatric Quarterly*, 92(1), 207-216.
- Khandelwal, S. (2020). Efficacy of mindfulness meditation intervention on mental health during the times of Covid-19. *Available at SSRN 3631052*
- Kimter, N. Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Kınay, F. (2013). Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Li, Y., Wang, Y., Jiang, J., Valdimarsdóttir, U. A., Fall, K., Fang, F., & Zhang, W. (2021). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 51(11), 1952-1954.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L. G., Sköld, C., & Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire-reliability and factor structure: a Swedish version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 291-303.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder* (Vol. 29). New York: Guilford Press.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during Covid-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 112921
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (Covid-19) on medical staff and general public—A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190

- Maciejewski, P. K., & Mazure, C. M. (2006). Fear of criticism and rejection mediates an association between childhood emotional abuse and adult onset of major depression. *Cognitive Therapy and Research, 30*(1), 105-122.
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 6450
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness, 3*(4), 291-307
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder.
- Ockene JK, Ockene IS, Kabat-Zinn J, Greene HL, Frid D. Teaching risk-factor counseling skills to medical students, house staff, and fellows. *American Journal Prev Medicine. 1990;6*(2) Suppl:35–42
- Quanman Li, Yudong Miao, Xin Zeng, Clifford Silver Tarimo, Cuiping Wu, Jian Wu. (2020) Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China, *Journal of Affective Disorders, Volume 277, 2020, Pages 153-158, ISSN 0165-0327, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.017>*
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 842.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to Covid-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine, 262*, 113261.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the Covid-19 pandemic.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy, 40*(2), 142-154.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & 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, 1-12*.
- Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., & Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: an updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 109*, 110207.

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Sharp Donahoo, L. M., Siegrist, B., & Garrett-Wright, D. (2018). Addressing compassion fatigue and stress of special education teachers and professional staff using mindfulness and prayer. *The Journal of School Nursing*, 34(6), 442-448.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., & Bentall, R. P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress, and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the Covid-19 pandemic. *BJPsych Open*, 6(6).
- Sim, L., & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 207-216.
- Simonetti, V., Durante, A., Ambrosca, R., Arcadi, P., Graziano, G., Pucciarelli, G., & Cicolini, G. (2021). Anxiety, sleep disorders and self-efficacy among nurses during COVID-19 pandemic: A large cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*.
- Stoet, G., O'Connor, D. B., Conner, M., & Laws, K. R. (2013). Are women better than men at multi-tasking? *BMC Psychology*, 1, Article 18. Doi:10.1186/2050-7283-1-18
- Sturgess, M. A. (2012). Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures (Unpublished master's thesis), Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand.
- Sun, J., Wang, Y., Wan, Q., & Huang, Z. (2019). Mindfulness and special education teachers' burnout: The serial multiple mediation effects of self-acceptance and perceived stress. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(11), 1-8.
- Şanal-Karahan, F., & Bakalim, O. (2021). The mindfulness levels of adults during the Covid-19 pandemic: The role of solution focused thinking and valuing. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6 (1), 69–87. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.131>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Türkmen, A. (2021) Banka personelinin Covid-19 korkusunun incelenmesi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 87-92.
- Uzun, B., & Kral T. (2021) Fark et, anda kal; namıdiğer mindfulness: farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15-27.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. DOI: 10.1007/s12144-017-9712-7.
- Yılmaz, V., & Dalbudak, Z. İ. (2018). Aracı Değişken Etkisinin İncelenmesi: Yüksek Hizli Tren İşletmeciliği Üzerine Bir Uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534.
- Waterschoot, J., Van der Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021). "How to unlock myself from boredom?" The role of mindfulness and a dual awareness-and action-oriented pathway during the COVID-19 lockdown. *Personality and Individual Differences*, 175, 110729.

- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?. *Eating Behaviors, 8*(2), 162-169.
- World Health Organization. (2020a, September 20). Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf?sfvrsn=20a99c10_4
- World Health Organization. (2020b, September 2020). WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCoV <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-directorgeneral-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>
- Zheng, M. X., Yao, J., & Narayanan, J. (2020, March 20). Mindfulness buffers the impact of COVID-19 outbreak information on sleep duration. *PsyArXiv*, 2020. Advanced online publication. <http://doi.org/10.31234/osf.io/wuh94>
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(1), 155-194.