

## SALGINLA BAŞ ETME İLE ZİHİNSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE AŞKINLIĞIN ARACI ROLÜ

### MEDIATING ROLE OF TRANSCENDENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING WITH THE EPIDEMIC AND THE MENTAL FLEXIBILITY

Asiye DURSUN<sup>1</sup>

Oğuz MERCAN<sup>2</sup>

Başvuru Tarihi: 09.01.2022

Yayına Kabul Tarihi: 19.05.2023

DOI:10.21764/mauefd.1055559

(Araştırma Makalesi)

**Özet:** Dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını bireyleri sadece fiziksel açıdan değil aynı zamanda psikolojik açıdan da etkilemektedir. Salgının etkileri düşünüldüğünde baş etme ve yaşamın etkililiği gibi kavramlar önem kazanmaktadır. Ayrıca uyum sağlama yeteneğine ihtiyaç duyulan salgın döneminde aşkınlık kavramı da dikkat çekmektedir. Çünkü aşkınlık, kendi iç sınırlarını aşmayı, bir çevre ve başkalarıyla ilişkili olmayı, geçmiş ile gelecek arasında şimdiki anlamaya uyum sağlamayı içinde barındırmaktadır. Bu değişkenlerin ise salgın döneminde hem baş etme hem de yaşamın etkililiği ile ilgili olabileceği düşünülebilir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada da, yetişkinlerin salgınla baş etme ve yaşamın etkililiği (zihinsel esneklik) ilişkisinde aşkınlığın aracı rolü ele alınmaktadır. Araştırmaya ilişkin veriler gönüllü şekilde katılan 313 yetiştikinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmada veriler Salgınla Başa Çıkma Ölçeği, Yaşam Etkililiği Ölçeği ve Aşkınlık Ölçeği'den elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, salgınla başa çıkma ölçeği puanları ile yaşamın etkililiği ölçeğinin zihinsel esneklik alt ölçeği ve aşkınlık ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşamın etkililiği ölçeğinin zihinsel esneklik alt ölçeği puanları ile aşkınlık ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte salgınla başa çıkma ile yaşamın etkililiği arasında aşkınlığın aracı bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazın bağlamında tartışılarak, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** COVID-19 salgını, salgınla başa çıkma, yaşamın etkililiği, aşkınlık, aracılık modeli.

**Abstract:** The COVID-19 epidemic, which affects the world, affects individuals not only physically but also psychologically. Considering the effects of the epidemic, concepts such as coping and the effectiveness of life gain importance. In addition, the concept of transcendence draws attention in the epidemic process, which requires the ability to adapt. Because transcendence includes transcending its own inner limits, being related to an environment and others, adapting to understand the present between the past and the future. It can be thought that these variables may be related to both coping and the effectiveness of life during the epidemic period. In this study, the mediating role of transcendence in the relationship between adults' coping with the epidemic and the effectiveness of life is discussed. Data regarding the study were collected online from 313 adults who participated voluntarily. In the study, data were obtained from the Coping with the Epidemic Scale, the Life Efficiency Scale and the Transcendence Scale. According to the findings obtained as a result of the research, there was a positive significant difference between the scores of the scale of coping with the epidemic and the mental flexibility subscale of the effectiveness of life scale; It was observed that there was a positive and significant relationship between the scores of the transcendence scale. In addition, there is a positive and significant relationship between the mental flexibility subscale scores of the effectiveness of life scale and the transcendence scale. However, it has been concluded that transcendence plays a mediating role between coping with the epidemic and the effectiveness of life (mental flexibility). The findings were discussed in the context of the literature, and suggestions for researchers and practitioners were presented.

**Keywords:** COVID-19 pandemic, coping with the epidemic, effectiveness of life, transcendence, mediation model.

## Giriş

Geçmişten günümüze insanlık tarihi birçok salgın hastalıkla baş etmek zorunda kalmıştır. Çiçek, Lepra, Veba, Frengi, Tüberküloz, HIV/AIDS, Ebola, Kuş gribi, Domuz gribi, Deli Dana, Sars, Mers, gibi küresel veya bölgesel salgın hastalıklar, toplumları derinden etkilemiştir (Alpago, 2015). Bu tür salgınlardan en yenisi 31 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan Sars-CoV-2 virüsünün sebep olduğu Covid-19 salgını olarak isimlendirilmiştir. Hızlı bir şekilde altı kıta ve yüzlerce ülkeye yayılan salgın 11 Mart 2020'de ilk pozitif vakanın tanımlanmasıyla ülkemizde başlamıştır ve etkisi artarak devam etmiştir (Uğraş Dikmen, Kına, Özkan & İlhan, 2020). Dünya çapında Covid-19 salgınına kontrol altına alabilmek için maske, mesafe ve temizlik gibi önlemler alındığı (Aktürk, 2020); enfeksiyon kontrolü, etkili aşı ve tedavi oranına odaklanıldığı (Dong, Hu & Gao, 2020) görülmektedir. Bununla birlikte hastalığın fiziksel etkileri kontrol altına alınmaya çalışılmasına rağmen psikososyal boyutunun göz ardı edilmemesinin önemli olduğu söylenebilir. Bu noktada, bireylerin kaynaklarını aşan veya sınırlarını zorlayan belirli iç ve dış uyarıcıları yönetmek için yapılan çeşitli bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlanan baş etme stratejileri önem kazanmaktadır (Folkman & Lazarus, 1988). Çünkü bireylerin salgın süreci ile nasıl başa çıktıkları, ifade edilen tedbirleri almasını kolaylaştırıp engelleyebileceği ve böylelikle hastalık riski üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir (Hatun, Dicle & Demirci, 2020). Nitekim, salgın sürecinde hangi baş etme yollarının işlevsel olduğunu ele alan araştırmalar incelendiğinde, problem odaklı-iyimser baş etme yaklaşımını benimseyen kişilerin daha fazla önlem aldığı (Erşan, Cengiz, Çiller & Şakiroğlu, 2021), fakat salgın ile baş etme yaklaşımlarının problem odaklı olmaktan ziyade duygu odaklı olduğu görülmektedir (Doğanay & Çopur, 2020). Çünkü insan zihni salgınla başa çıkmakta yetersiz kaldığında çaresiz hissetmektedir (Yumul 2021). Bununla birlikte problem odaklı başa çıkma yolunun da kullanıldığı ve salgında bireylerin ellerini çok sık yıkayıp, maske ve mesafe kurallarına uyararak, uzmanları dinleyerek, toplu taşıma, kalabalık mekan ve risk gruplarından uzak kalarak (Gerhold, 2020), dua edip meditasyon yaparak, sosyal destek arayıp oyun oynayarak ya da sosyal medya kullanarak ve ölümle ilgili haberlerden kaçınarak baş etmeye çalıştıkları ifade edilmektedir (Baloran, 2020). Bir başka araştırmada salgın süreci ile baş etme yolları; pozitif olmak, dua ve ibadet etmek, zikir ve spor/egzersiz yapmak şeklinde belirtilmektedir (Kaplan, Sevinç & İşbilen, 2020). Salgınla baş ederken bilişsel, ilişkisel, davranışsal ve kaçınmacı baş etme yollarının yanı sıra iyimser ve umutlu olma, sabırlı olma, değişime uyum sağlama, şükür,

dua ve ibadet etme gibi manevi yollarla baş etmeyi içeren aşkın şekilde baş etmenin de önemli olduğu görülmektedir (Hatun ve diğ., 2020).

Maslow tarafından tanımlanan ve ihtiyaç piramidinin en üst seviyesinde yer alan aşkınlık (transcendence) kavramı, bireyin benliği ile özdeşleşmesi, bireyin için mümkün ve gerçek olan duruma yükselmesi ile ilgilidir (Maslow, 1969; Reed, 1991). Transcendence kavramı Türkçe literatürde kendini aşma (Keskin, Gümüş & Engin, 2011), özaşkınlık (Telef, Uzman & Ergün, 2013), aşkınlık (Özünü, 2017) ve kendini aşmışlık (Tekke, 2019) şeklinde ifade edilmektedir. Kavram, felsefe ve dini alanyazında sıklıkla tercih edilmekle birlikte, insanı anlama bilimi olan psikolojinin de konusu olmuştur. Aşkınlık, kendi iç sınırlarını aşmayı, bir çevre ve başkalarıyla ilişkili olmayı, geçmiş ile gelecek gidişatında şimdiki anlamaya uyum sağlamayı ve gözle görülebilen dünyanın ötesinde boyutlara ulaşmayı içinde barındırmaktadır (Hoshi, 2008). Ayrıca aşkınlık başkaları, sosyal statü ve nesnelere ilgili olarak benliğin bakış açısında ve yöneliminde değişiklik içeren gelişimsel bir süreç olarak görülmektedir (Levenson, Jennings, Aldwin & Shiraishi, 2005). Ayrıca aşkınlığın, ruhsal sağlık (Smith & Liehr, 2013), yaşam doyumu (Ramer, Johnson, Chan & Barrett, 2006) ve psikolojik iyi oluş (Telef ve diğ., 2013) düzeyini artırdığı; bununla birlikte olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, kendini kabul, yaşam amacı ve kişisel gelişim ile ilişkili olduğu görülmektedir (Aflakseir, 2012). Bu açıklamalar, aşkınlığın salgın sürecinde bireylerin baş etme düzeylerine olumlu etki edebileceğini, aynı zamanda yaşamlarını daha etkili hale getirebileceğini düşündürmektedir.

Yaşam etkililiği kavramı içerisinde zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, liderlik, duygusal kontrol, etkin inisiyatif ve özgüveni barındırmaktadır (Ekşi, Kaya & Sancar, 2018). Yaşam etkililiğinin temel yönlerindeki değişikliği tanımlamak, değerlendirmek ve belirlemek (Neill, Marsh & Richards, 1997) salgın sürecinin toplumsal ve ekonomik düzende yarattığı bazı değişimler nedeniyle oldukça önemlidir. (TÜBA, 2020). Süreç içinde salgının kontrol altına alınabilmesi için toplum ve birey boyutunda alınan koruyucu ve önleyici tedbirler çerçevesinde, küresel düzeyde çevrim içi bir dönüşüm geçirmesi (Aktürk, 2020) bireyleri kendiliğinde öğrenme süreci içine çekmektedir. Benzer şekilde salgın döneminde farklı biçimde kurulan iletişim çabaları ve alternatif iletişimsel stratejilere uyum sürecinin de (Çelebi & Özgüzel, 2021) bireylerin yeni öğrenmelerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu açıdan belirsiz bir süreç olan salgını, hem kontrol edebilmek hem de onunla birlikte yaşama becerileri geliştirebilmek için farklı

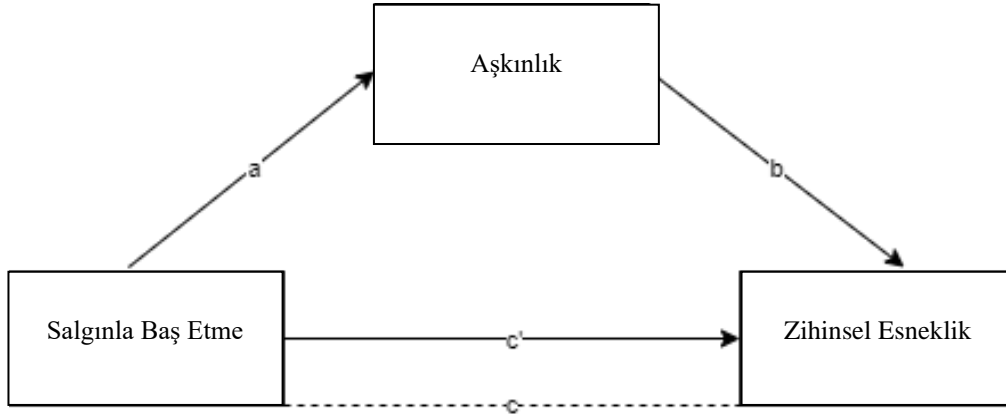
öğrenme süreçlerinin gündeme gelmesi kaçınılmaz olmaktadır. Covid-19 salgınının beraberinde getirdiği yeni yaşam ve baş etme becerilerini içinde barındıran bir öğrenme süreci olarak değerlendirildiğinde, bireylerin yaşam etkililiği de değerlendirilmesi gereken bir konu olarak önem kazanmaktadır. Yoğun şekilde belirsizlik barındıran salgın süreci sonrasında bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığı (Zhu ve diğ., 2020) bilinmektedir. Ayrıca yaşamın farklı alanlarında yaşanan zorlukların, yaşamdan alınan haz anlamına gelen yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012). Sonuç olarak salgın süreci, bireylerin olumsuz duygularını yoğunlaştırma ve yaşamdan aldıkları hazzı azaltma riski barındırmaktadır. Bu noktada da yaşam etkililiği alt boyutlarından olan zihinsel esneklik kavramı önem kazanmaktadır. Stevens (2009) zihinsel esneklik kavramını, kişinin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden bir başka düşünceye geçme becerisi ya da değişik problemlere çok yönlü stratejilerle yaklaşma kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca bireyin beklenmedik olaylar karşısında zihinsel işlem stratejilerini yeniden düzenleme becerisi olarak tanımlanan (Cañas, Quesada, Antolí & Fajardo, 2003) zihinsel esneklik kavramının, salgın sürecinde oldukça önemli olduğu söylenebilir. Çünkü zihinsel esneklik değişen çevresel koşullara uyum sağlamak için zihinsel şemalarını değiştirme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu sebeple salgın döneminde değişen çevresel koşullara karşı baş etme düzeyinin de artacağı düşünülebilir. Nitekim, zihinsel esnekliğin, baş etme ve problem çözme sürecinde kilit öneme sahip olduğu görülmektedir (Baas, De Dreu & Nijstad, 2008; Koesten, Schrodts & Ford, 2009). Ayrıca zihinsel esnekliğin baş etme ve aşkın yaşamla ilişkili olduğu belirtilmekte (Duncan, Zimmer-Gembeck, Gardner & Modecki, 2021) ve stres kaynaklı sorunlarla baş etmede aşkınlık ile zihinsel esnekliğin içsel birer kaynak olduğu ifade edilmektedir (Meymand, Askarizadeh, Bagheri & Arabnejad, 2021). Bütün bu açıklamalar ışığında, salgın sürecinde yaşanan değişimler sonucu ortaya çıkan zorluklar ve yaşamın etkililiği alt boyutlarından zihinsel esneklik kavramının içinde barındırdığı özellikler düşünüldüğünde, ilgili kavramların birbiri ile ilişkisini ele almanın oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Buna rağmen alanyazın incelendiğinde bu üç kavramın ilişkisini ele alan araştırmaya rastlanmamaktadır. Salgın süreci ile baş ederken zihinsel esnekliğin ne derece etkili olduğu ve bu iki kavram arasındaki ilişkide manevi biçimde baş etmeyi de barındıran aşkınlığın ne şekilde aracılık ettiğini anlamlandırmanın, salgın süreciyle baş eden bireyleri anlama ve onlara destek olma konusunda ışık olacağı söylenebilir. Bu nedenle araştırmada bireylerin salgınla baş etme düzeyleri ve zihinsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması ve bu

ilişkide aşkınlığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla araştırmanın bağımsız değişkeni olan salgınla baş etme düzeyinin bağımlı değişken olan yaşamın etkililiği üzerindeki etkisi doğrudan, aşkınlığın salgınla baş etme ile ilişkisi sonucu yaşamın etkililiğini etkilemesi ise dolaylı olarak test edilmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın temel hipotezi “salgınla başa çıkmanın yaşamın etkililiği üzerindeki etkisinde aşkınlığın aracı rolü bulunmaktadır” şeklinde belirlenmiştir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, salgınla baş etme, yaşamın etkililiği ve aşkınlık arasındaki ilişkileri ortaya koymak üzere ilişkisel modele göre tasarlanmıştır. Bu amaçla Hayes (2017) tarafından geliştirilen makrolardan yararlanılmış ve çalışmanın asıl amacını oluşturan model Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Aracı İlişkiyi Gösteren Hipotez Modeli

### Çalışma Grubu/Katılımcılar

Araştırmaya, gönüllü olarak araştırma sürecine katılan ve bilgilendirilmiş onam formunu doldurup araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 331 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerde herhangi bir kayıp veriye rastlanılmamıştır. Elde edilen verilerdeki aykırı değerleri belirlemek için öncelikle tek değişkenli uç değer analizi uygulanarak, katılımcılardan elde edilen puanlar Z puanlarına dönüştürülmüştür. Ardından Mahalonobis değerleri ve olasılık değerleri hesaplanarak olasılık değeri 0.001’in altında olan değerler (18 katılımcıdan elde edilen veriler) araştırmadan çıkarılmıştır (p<.001; Tabachnick ve Fidell, 2001). Nihai olarak katılımcılar, yaş

ortalaması 35.7 ( $S_s = 7.49$ ; ranj = 22-61) olan 231'i kadın (%73.8), 82'si erkek (%26.2) toplam 313 bireyden oluşmuştur.

Katılımcılardan 64'ü (%20.4) daha önce COVID-19 geçirdiğini, 98'i (%31.3) ise daha önce COVID-19 nedeniyle zorunlu olarak karantinede kaldığını belirtmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

**Bilgi Formu.** Araştırmacılar tarafından oluşturulan bilgi formunda katılımcıların yaş ve cinsiyet bilgileri ile araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan “Daha önce COVID-19 geçirdiniz mi?” ve “Daha önce COVID-19 nedeniyle zorunlu olarak karantinede kaldınız mı?” sorularına yer verilmiştir.

**Salgınla Başa Çıkma Ölçeği.** Hatun, Dicle ve Demirci (2020) tarafından geliştirilen Salgınla Başa Çıkma Ölçeği, bireylerin salgına yönelik başa çıkma tarzlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte toplam 14 madde yer almaktadır. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, bilişsel başa çıkma (Örn: Kendimi yatıştırarak/sakinleştirecek bir şeyler söyledim), aşkın başa çıkma (Örn: Daha kötü şartlarda olanları düşünüp halime şükrettim), davranışsal başa çıkma (Örn: Günlük yaşamımda bir düzen oluşturdum) ve ilişkisel başa çıkma (Örn: Akrabalarım/sevdiğimle iletişim kurdum) olarak adlandırılmıştır. Ölçek 6'lı likert değerlendirme üzerinden (0 = Hiç yapmadım, 5 = Çok sık yaptım) yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 70, minimum puan 0'dır. Yüksek puanlar, bireylerin salgınla başa çıkma düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı toplam puan bazında .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan alt boyutlar olan bilişsel, aşkın, davranışsal ve ilişkisel başa çıkma boyutları içinse güvenirlik katsayıları sırasıyla .77, .70, .76 ve .79 olarak hesaplanmıştır (Hatun ve diğ., 2020). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin bu araştırmadaki geçerliğini test etmek amacıyla, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerinin (GFI=0.90, RMSEA=0.08 ve SRMR=0.07) kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilebilir (Bentler, 1980; (Browne ve Cudeck, 1993).

**Yaşam Etkililiği Ölçeği.** Neill, Marsh ve Richards (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Ekşi, Kaya ve Sancar (2018) tarafından uyarlanan Yaşam Etkililiği Ölçeği, yaşama ilişkin belirli becerileri ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte toplam 24 madde yer almaktadır. Ölçekte, zaman yönetimi (Örn: Zamanımı verimli bir şekilde planlar ve kullanırım), sosyal yetkinlik (Örn: İnsanlarla iyi iletişim kurarım), başarı motivasyonu (Örn: Yaptığım şeylerde en iyi sonucu almak için uğraşırım), zihinsel esneklik (Örn: Yeni fikirlere açıgımdır), iş/görev liderliği (Örn: İnsanların benim için iş/görev yapmasını sağlayabilirim), duygusal kontrol (Örn: Yeni veya değişen durumlarda sakin kalabilir ve kaygıyla baş edebilirim), etkin inisiyatif (Örn: Aktif ve enerjik olmaktan hoşlanırım), özgüven (Örn: Genellikle başarabileceğime inanırım) 8 alt faktör yer almaktadır.

Ölçek 8’li derecelendirme üzerinden (1 = Bana Uygun Değil, 8 = Bana Uygun) yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar alt faktörlere göre ayrı ayrı hesaplanarak değerlendirilmektedir. Her bir alt faktörden alınabilecek minimum puan 3, maksimum puan 24’tür. Yükselen puanlar, ilgili boyuta ilişkin yüksek düzeyleri göstermektedir. Yaşam Etkililiği Ölçeği’nin Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları, ölçekte yer alan alt boyutlar olan zaman yönetimi için .85, sosyal yetkinlik için .83, başarı motivasyonu için .86, zihinsel esneklik için .74, iş/görev liderliği için .84, duygusal kontrol için .89, etkin inisiyatif için .79, özgüven için .86 olarak hesaplanmıştır (Ekşi ve diğ., 2018). Bu çalışmada kullanılan alt ölçek olan zihinsel esneklik içinse Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .78 olarak elde edilmiştir.

Ölçeğin bu araştırmadaki geçerliğini test etmek amacıyla, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerinin (CFI=0.91, RMSEA=0.08 ve SRMR=0.04) kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilebilir (Bentler, 1980; (Browne & Cudeck, 1993).

**Aşknlık Ölçeği.** Peterson ve Seligman’ın (2004) karakter güçlerine yönelik yaptığı sınıflandırmaya dayandırılarak geliştirilen aşknlık ölçeği, bireylerin bir karakter erdemi olarak nitelendirilen aşknlık özelliklerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Özönlü, 2018). Ölçekte toplam 20 madde yer almaktadır. Ölçekte şükran (Örn: Hayatı bana verilmiş bir hediye olarak görürüm), umut (Örn: Hedeflediğim şeylere ulaşmak için planlarım var), mizah (Örn: Başkalarını güldürebilmek için her fırsatı değerlendiririm), estetik ve mükemmelliğin takdiri (Örn: Hayata dair herhangi bir güzelliğe şahit olduğumda içim huzurla dolar) ve maneviyat (Örn: Ölümünden sonra bir

hayat olduğuna inanırım) olmak üzere toplam 5 boyut yer almaktadır. Ölçek 5'li likert değerlendirme üzerinden (1 = Bana hiç uygun değil, 5 = Bana tamamen uygun) yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 100, minimum puan 20'dir. Yüksek puanlar, bireylerin aşkınlık özelliklerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir (Özünü, 2018). Ölçeğin tamamından elde edilen cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar olan şükran, umut, mizah, estetik ve mükemmelliğin takdiri ve maneviyat için alt boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla şu şekildedir: .72, .75, .72, .71, .90 (Özünü, 2018). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin bu araştırmadaki geçerliğini test etmek amacıyla, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerinin (CFI=0.91, RMSEA=0.07 ve SRMR=0.05) kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilebilir (Bentler, 1980; (Browne & Cudeck, 1993).

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Verilerin toplanması ve analizi, oluşturulan araştırma planı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. İlk olarak etik kurul izni (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun 21.05.2021 tarih ve 2021/10 sayılı kararı) alınmış daha sonra çalışma kapsamında kullanılacak veri toplama araçları ile ilgili yazarlardan uygulama izni süreci tamamlanmıştır. Araştırmada veriler çevrim içi olarak form oluşturularak toplanmıştır. Araştırmadaki tüm katılımcılar bu araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını beyan etmişlerdir. Katılımcılardan elde edilen tüm veriler, internet ortamında hazırlanan formlar vasıtasıyla toplanmıştır. Araştırmanın veri toplama süreci dört ay (Haziran-Eylül 2021) sürmüştür. Verilerin analizi uygun paket programlar kullanılarak tamamlanmıştır. Analizler öncesinde normallik varsayımın test edilmesi, uç değer analizi ve kayıp veri analizi işlemleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamındaki modelin test edilmesi, Hayes tarafından geliştirilen PROCESS makrolar kullanılarak gerçekleştirilmiştir.



## Bulgular

### Korelasyon Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarına ait betimleyici istatistiklere ve korelasyon ilişkilerini gösteren değerlere Tablo 1’de yer verilmiştir. Korelasyon analizi öncesinde gerekli varsayımlardan biri olan normallik varsayımının test edilmesi için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Normallik varsayımının sağlanabilmesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,50$  arasında olması gerektiği ifade edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013) Tablo 1’de yer alan basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, elde edilen tüm değerlerin belirtilen aralıkta olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ilk olarak salgınla başa çıkma ile yaşamın etkililiği (zihinsel esneklik) arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre katılımcılardan elde edilen salgınla başa çıkma ölçeği puanları ile yaşamın etkililiği ölçeğinin zihinsel esneklik alt ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r = .33, p < .01$ ). Bu bulguyla birlikte salgınla başa çıkma ölçeği puanları ile aşkınlık ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = .51, p < .01$ ), zihinsel esneklik alt ölçeği puanları ile aşkınlık ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = .37, p < .01$ ) görülmüştür.

Tablo 1.

#### *Betimleyici İstatistikler ve Korelasyon Değerleri*

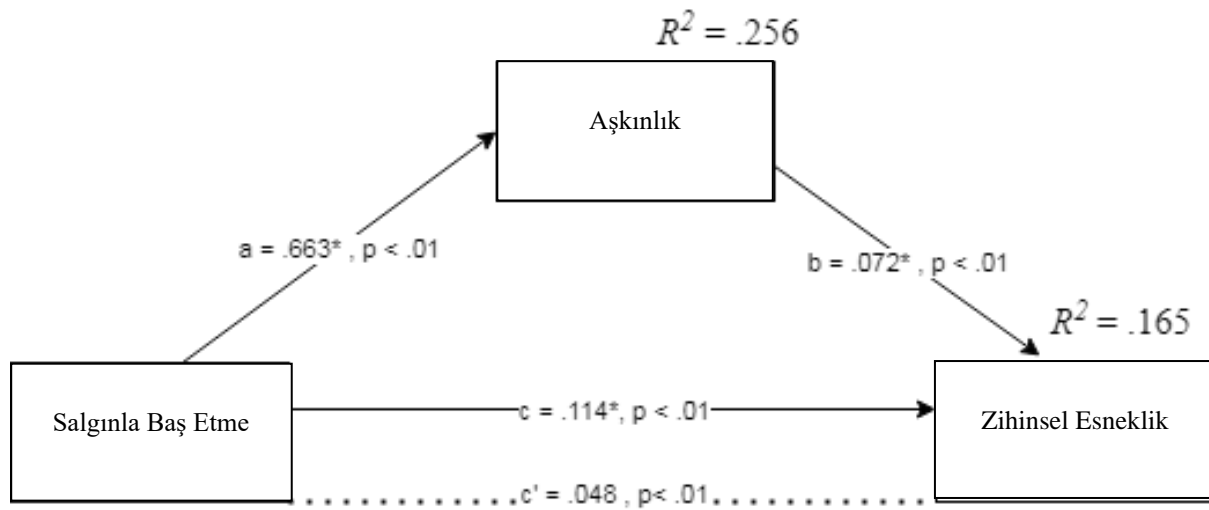
Değişken	Ort.	Ss	Ranj	( $\alpha$ )	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3
Salgınla Başa Çıkma	55.24	7.91	32-70	.80	-.07	-.25	-	-	-
Zihinsel Esneklik	20.82	2.73	13-24	.78	-.76	.04	.33*	-	-
Aşkınlık	85.48	10.38	54-100	.88	-.64	-.23	.51*	.37*	-

\* $p < .01$ ,  $\alpha$ : Cronbach alfa, 1: Salgınla başa çıkma, 2: Zihinsel Esneklik, 3: Aşkınlık

### Modelin Test Edilmesi

Araştırma kapsamında test edilen aracılık modeli, Hayes’in 5000 yeniden örnekleme yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu yöntem, değişkenler arasında olası bağlantıların test edilmesi ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni aracı değişkenler vasıtasıyla etkilemesini analiz etmek amacıyla

kullanılmaktadır (Hayes, 2014). Bu yöntemde temel varsayım olarak modele aracı bir değişken eklendiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalır ise aracı değişkenin etkisinin anlamlı olduğu ifade edilmektedir (Hayes, 2017). Process makro yönteminin temel varsayımı olarak aracılık etkisinin varlığından söz edilebilmesi için değişkenler arasındaki etkinin istatistiksel olarak anlamlı olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu anlamda analiz öncesinde, değişkenler arasındaki ilişki test edilerek gerekli varsayımların sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Buna göre, değişkenler arasındaki analizlere Şekil 2’de yer verilmiştir.



Şekil 2. Salgınla baş etme ve zihinsel esneklik arasındaki ilişkide aşkınlığın aracı rolü

Analiz sonrasında elde edilen bulgulara, Şekil 2’de yer verilmiştir. Buna göre, şekilde a yolu olarak gösterilen salgınla baş etmenin aşkınlık üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi vardır (b = .663, 95% GA [.537, .789], t = 10.340, p < .001). Öte yandan salgınla baş etme, aşkınlıktaki değişimin yaklaşık %26’sını açıklamaktadır.

Şekil 2’de b yolu olarak gösterilen aşkınlığın yaşamın etkililiği üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi vardır (b = .072, 95% GA [.041, .103], t = 4.57, p < .001). Öte yandan aşkınlık, yaşamın etkililiğindeki değişimin yaklaşık %17’sini açıklamaktadır.

Şekil 2’de aracı değişkenin olmadığı bir modelde, salgınla baş etmenin yaşamın etkililiği üzerindeki etkisi c yolu olarak gösterilmiştir. Buna göre aşkınlığın olmadığı durumda, salgınla baş

etmenin yaşamın etkililiği üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $b = .114$ , 95% GA [.077, .150],  $t = 6.171$ ,  $p < .001$ ).

Şekil 2’de aracı değişkenin olduğu ve araştırmanın asıl hipotezinin test edildiği modelde, salgınla baş etmenin aracı değişken olan aşkınlık vasıtasıyla yaşamın etkililiği üzerindeki etkisi  $c'$  yolu olarak gösterilmiştir. Buna göre salgınla baş etmenin yaşamın etkililiği üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla da aşkınlığın salgınla baş etme ile yaşamın etkililiği arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir ( $b = .048$ , 95% GA [.026, .072]).

Araştırma kapsamında salgınla baş etmenin yaşamın etkililiği üzerindeki tam ve kısmi standardize etki büyüklükleri de hesaplanmıştır. Buna göre tam standardize etki büyüklüğü  $.139$ , kısmi standardize etki büyüklüğü ise  $.018$  olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüklerinin  $.01$ 'e yakın ise düşük,  $.09$ 'a yakın ise orta,  $.25$ 'e yakınsa yüksek etki şeklinde yorumlandığı ifade edilmektedir (Preacher ve Kelley, 2011). Buna göre test edilen modeldeki aracılık etkisinin sırasıyla orta ve düşük değerlere yakın olduğu söylenebilir.

## Tartışma

Bu araştırmada bireylerin salgınla baş etme düzeyleri ve yaşam etkililiği alt boyutlarından zihinsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması ve bu ilişkide aşkınlığın aracı rolünün üzerindeki etkileri korelasyon ve Hayes’in 5000 yeniden örnekleme yöntemi ile incelenmiştir. Değişkenlerin birbiri ile ilişkisine dair elde edilen sonuç, yaşam etkililiği alt boyutlarından zihinsel esneklik ve aşkınlık düzeyi arttıkça salgınla baş etme düzeyinin arttığı şeklindedir. Araştırmada kullanılan değişkenlerle gerçekleştirilen farklı araştırma bulguları incelendiğinde, zihinsel esnekliğin baş etme yanı sıra aşkın yaşamla ilişkili olduğu (Duncan ve diğ., 2021) baş etmede aşkınlık ile zihinsel esnekliğin içsel birer kaynak olduğu (Meymand ve diğ. 2021) görülmektedir. Bu açıdan araştırma bulguları ilgili alanyazını destekler niteliktedir. Ayrıca zihinsel esnekliğin artmasıyla öz yeterliğin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımın artacağı, çaresiz yaklaşımın ise azalacağı (Doğan-Laçın & Yalçın, 2019) ifade edilmektedir. Son olarak problem odaklı-iyimser baş etme yaklaşımını benimseyen kişilerin daha fazla önlem aldığı (Erşan ve diğ., 2021) ve böylece yaşam etkililiğini sürdürdüğü söylenebilir. Ayrıca aşkınlık ve baş etmenin iyi oluşun %36’sını açıkladığı ifade edilmektedir (Faqih, 2019). Salgın sürecinde yaşanan kaygı, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Çiçek & Almalı, 2020).

Bu açıdan salgın döneminde olumsuz etkilenen öznel iyi oluşun aşkınlık ve baş etme ile artacağı dolayısıyla yaşamın daha etkili hale geleceği düşünülebilir.

Bir diğer araştırma bulgusu, salgınla baş etmenin yaşamın etkililiği alt boyutlarından zihinsel esneklik üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin olduğu şeklindedir. Alanyazında zihinsel esnekliğin, baş etme sürecinde oldukça fazla öneme sahip olması da (Baas ve diğ., 2008; Koesten ve diğ., 2009) araştırma bulguna dayanak oluşturur niteliktedir. Benzer şekilde zihinsel esneklik arttıkça olumlu baş etme türlerinden olan problem çözme davranışı artmakta, olumsuz baş etme türlerinden olan kaçınma ise azalmaktadır (Ahn, Kim & Park, 2008). Bir diğer araştırmada ise zihinsel esneklik ve başa çıkma esnekliği arttıkça yaşam kalitesinin arttığı görülmekte (Rudnik, Piotrowicz, Basińska & Rashedi, 2019) yüksek düzeyde zihinsel esnekliğin, etkili başa çıkma ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Johnson, 2016). Sonuç olarak, baş etmenin yaşamın etkililiği alt boyutlarından zihinsel esneklik ile ilişkisi olduğu söylenebilir.

Bir başka araştırma bulgusu ise, salgınla baş etmenin zihinsel esneklik üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla da aşkınlığın salgınla baş etme ile zihinsel esneklik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği şeklindedir. Salgınla baş etme düzeyleri ve yaşam etkililiği alt boyutlarından zihinsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide aşkınlığın aracı rolüne dair doğrudan araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Aşkınlığın aracılık etkisinin ele alındığı bir araştırmada, yaşam doyumu ve açıklık/koruma değerleri arasında aracılık etkisinin çok yüksek olduğu görülmektedir (Le, 2011). Ayrıca iyimser ve umutlu olma, sabırlı olma, değişime uyum sağlama, şükür, dua ve ibadet etme gibi manevi yollarla aşkın baş etmenin salgın sürecinde önemli olması da araştırma bulgusunu destekler niteliktedir (Hatun ve diğ., 2020) ayrıca aşkınlığın zihinsel esnekliğe katkı sağladığı görülmektedir (Kakkar, 2019).

Araştırma sınırlılıkları açısından değerlendirildiğinde vurgulanması gereken ilk öncül, veri toplamada kullanılan ölçme araçlarının (Salgınla Başa Çıkma Ölçeği, Yaşam Etkililiği Ölçeği ve Aşkınlık Ölçeği) katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olmasıdır. Katılımcıların ölçek maddelerine yeterince objektif cevap vermeme olasılığı araştırmanın objektifliğini zayıflatan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu sınırlılığın önüne geçmek için bilgilendirilmiş onam hazırlanmıştır. Sınırlılığın ikincil öncülü, araştırmanın sadece nicel yöntemler bağlamında tasarlanmış olması olarak değerlendirilebilir. Araştırmada ele alınan değişkenlerin katılımcı deneyimi, algısı ve yansımalarını bakımından daha derinlemesine değerlendirmek için nitel yöntemler veya karma

yöntemlerin kullanılmamış olması bir sınırlılık olarak ele alınabilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığının ise, katılımcıların eğitim düzeyi ve meslek bilgisi gibi değişkenlerin yer almamasıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, araştırmada yer alan yapıların eğitim düzeyi ve meslek bilgisi gibi değişkenlerle olan ilişkisi konu edinilebilir.

Araştırmada ifade edilen sınırlılıklar bulunmasına rağmen alanyazına katkı sunacak sonuç ve önerilere de sahip olduğu görülmektedir. Alanyazında salgınla baş etme düzeyleri ve yaşam etkililiği alt boyutlarından zihinsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide aşkınlığın aracı rolüne dair bulgulara rastlanmamaktadır. Bu açıdan araştırma bulguları, değişkenlere dair yapılabilecek çalışmalara ışık tutabilir. Salgın sürecinin ve sürecin etkilerinin, insan hayatının bir parçası olduğu düşünüldüğünde; zihinsel esneklik ile ilişkisinin ve aşkınlık gibi bir karakter gücünün aracılık etkisinin ele alınması, salgının olumsuz etkilerini giderme konusunda yapılabilecek araştırmalara ışık tutacak niteliktedir. Özellikle salgınla baş etmeye yönelik geliştirilecek olan önleyici ve iyileştirici müdahale programlarına, zihinsel esneklik ve aşkınlık düzeyi arttıkça salgınla baş etme düzeyinin arttığı bulgusu katkı sunabilir. Bir diğer öneri sınırlılık kapsamında ele değerlendirilen, araştırmanın karma desende planlanabileceği öncülüne dayalı olarak yapılacak yeni çalışmalar için araştırma bulgularının nitel verilerle desteklenmesi veya karma desen önerilebilir. Yetişkinlerin salgınla baş etme düzeyini artırmak için aşkınlık ve zihinsel esnekliği artırmaya yönelik çalışmalar planlanabilir.

### Kaynakça

- Aflakseir, A. (2012). Religiosity, personal meaning, and psychological well-being: A study among Muslim students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 27-31. <https://gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/pjscp2012april-5.pdf>
- Ahn, A. J., Kim, B. S., & Park, Y. S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(4), 353. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.14.4.353>
- Aktürk, H. (2020). Yeni koronavirüs hastalığı pandemisi döneminde online yaşam ve psikolojik etkileri. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Erişim Tarihi:18.04.2021. [https://www.academia.edu/43045398/Yeni\\_Koronavir%C3%BCs\\_Hastal%C4%B1](https://www.academia.edu/43045398/Yeni_Koronavir%C3%BCs_Hastal%C4%B1)
- Alpago, H. (2015). The correlation between economic status and medical circumstances. *Turkish Economic Review*, 2(1), 3-8 [http:// dx.doi.org/10.1453/ter.v2il.123](http://dx.doi.org/10.1453/ter.v2il.123)

- Baas, M., De Dreu, C. K., & Nijstad, B. A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus?. *Psychological Bulletin*, 134(6), 779-806. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012815>
- 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. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Bentler, P.M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual Review of Psychology*, 31, 419-456.
- Browne, M.W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen, K.A., & Long, J.S. (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.11156/9381>
- Çelebi, E., & Özgüzel, S. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecine Yönelik Kamu Spotlarının Etkinliği Üzerine Bir Araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 1-1. 3448-3468. <https://doi.org/10.26466/opus.810640>
- Çiçek, B. & Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Turkish Studies*, 15(4), 241-260. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi: 10.1007/s10608-009-9276-4
- Doğan Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>
- Doğanay, G., & Çopur, Z. (2020). Yaşlı nüfusun COVID-19 salgınına ilişkin görüşleri: Giresun ili örneği. *Türk Coğrafya Dergisi*, 76(1), 59-74. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1294967>
- Dong, L., Hu, S., & Gao, J. (2020). Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Drug Discoveries & Therapeutics*, 14(1), 58-60. <https://doi.org/10.5582/ddt.2020.01012>
- Duncan, N. S., Zimmer-Gembeck, M. J., Gardner, A. A., & Modecki, K. (2021). The measurement and benefit of decentering for coping self-efficacy, flexibility, and ways of coping with interpersonal stress. *Personality and Individual Differences*, 179, 110932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110932>

- Ekşi, H., Kaya, Ç. & Sancar, D. (2018). A convenient measure for psychoeducational effectiveness studies: the Psychometric properties of Life Effectiveness Questionnaire [Psikoeğitim etkililiği incelemeleri için elverişli bir araç: Yaşam Etkililiği Ölçeği'nin psikometrik özellikleri]. *Paper presented at 8th International Conference on Research in Education-ICRE*, May, 9-11, Manisa, Turkey (pp. 488-491). Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Derneği.  
[http://ulead2018.ulead.org.tr/files/14/editor/files/ulead\\_2018\\_tam\\_metin\\_kitab\\_\(4\).pdf](http://ulead2018.ulead.org.tr/files/14/editor/files/ulead_2018_tam_metin_kitab_(4).pdf)
- Erşan, A., Cengiz, P., Çiller, A., & Şakiroğlu, M. (2021). Salgını Aldığımız Önlemler mi Yavaşlattı: Salgına Önlem Alma Miktarı ile Önlemlerin Algılanan Faydalılığı ve Zorluğu, Sorumluluk Algısı ve Baş Etme Yolları Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 16(1), 203-217. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.46567>
- Faqih, N. (2019). Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress. *Tazkiya Journal of Psychology*, 7(2), 145-154. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13475>
- Gerhold, L. (2020). *COVID-19: Risk perception and coping strategies*. Erişim adresi: <https://psyarxiv.com/xmpk4>
- Hatun, O., Dicle, A. N., & Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Hayes, A. F. (2014). *Hayes' Principles and Methods of Toxicology*. Crc Press
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hoshi, M. (2008). *Self-transcendence, vulnerability, and well-being in hospitalized Japanese elders* (Unpublished master's thesis). The University of Arizona, Arizona.
- Johnson, B. T. (2016). *The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping, and Symptomatology in Psychotherapy*. (Unpublished Master's Theses). Marquette University, Wisconsin.
- Kakkar, S. (2019) "The goblet and two faces: Understanding transcendence and paradox from the perspective of Advaita Vedanta", *The Learning Organization*, <https://doi.org/10.1108/TLO-04-2018-0052>
- Kaplan, H., Sevinç, K., & İşbilen, N. (2020). Doğal afetleri anlamlandırma ve başa çıkma: Covid-19 salgını üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 579-598. 8. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44477>
- Keskin, G., Gümüş, A. B., & Engin, E. (2011). Bir grup sağlık çalışanında öfke ve mizaç özellikleri: İlişkisel bir inceleme. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3). [https:// dx.doi.org/10.5350/DAJPN2011240305](https://dx.doi.org/10.5350/DAJPN2011240305)

- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24*, 82-94. <http://dx.doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies, 12*(2), 171-182. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9182-1>
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualizations and measurements. *International Journal of Aging and Human Development, 60*(2), 127-143. <https://doi.org/10.2190/XRXM-FYRA-7U0X-GRC0>
- Maslow, A. H. (1969). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology, 1*(1), 56-66. <https://www.atpweb.org/jtparchive/trps-01-69-01-056.pdf>
- Meymand, H. A. E., Askarizadeh, G., Bagheri, M., & Arabnejad, (2021). The Role of Spiritual Intelligence, Sense of Coherence, and Cognitive Flexibility as Internal Resources in Predicting Perceived Stress in Patients With Multiple Sclerosis. *Quarterly of The Horizon of Medical Sciences, 27*(1). 114-129. <https://doi.org/10.32598/hms.27.1.2986.2>
- Neill, J., Marsh, H., & Richards, G. (1997). *The life effectiveness questionnaire: Development and psychometrics* (Unpublished). University of Western Sydney
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/256487>
- Özünlü, M. B. (2018). *Ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireylerde aşkınlık, kendini toparlama gücü ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological methods, 16*(2), 93-115. <https://doi.org/10.1037/a0022658>
- Ramer, L., Johnson, D., Chan, L. ve Barrett, M. T. (2006). The effect of HIV/AIDS disease progression on spirituality and self-transcendence in a multicultural population. *Journal of Transcultural Nursing, 17*(3), 280-289. <https://doi.org/10.1177/1043659606288373>
- Reed, P. G. (1991). Toward a nursing theory of selftranscendence: Deductive reformulation using developmental theories. *Advances in nursing Science, 13*(4), 64-77.
- Rudnik, A., Piotrowicz, G., Basińska, M. A., & Rashedi, V. (2019). The importance of cognitive flexibility and flexibility in coping with stress for the quality of life in inflammatory bowel disease patients during biological therapy. A preliminary report. *Przegląd gastroenterologiczny, 14*(2), 121. <https://dx.doi.org/10.5114%2Fp.2018.81081>



- Smith, M. J. ve Liehr, P. R. (Ed.). (2013). *Middle range theory for nursing*. New York: Springer Publishing Company.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tekke, M. (2019). Maslow'un İhtiyaçlar hiyerarşisinin en son düzeyleri: kendini gerçekleştirme ve kendini aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1704-1712. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.7c.4s.17m>
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5699>
- TÜBA (Türkiye Bilimler Akademisi). (2020). COVID-19 pandemi değerlendirme raporu. url: <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20RaporuFinal+.pdf>. (Erişim Tarihi: 11. 10.2021).
- Uğraş Dikmen, A., Kına, M. H., Özkan, S., & İlhan, M. N. (2020). COVID-19 epidemiyolojisi: Pandemiden ne öğrendik? *Journal of biotechnology and strategic health research*, 4, 29-36. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1049524> ,
- Yumul, A. (2021). Yine bir salgın, yeni bir salgın. *İnsan ve İnsan*, 8(28), 13-31. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.868845>
- Zhu Z, Xu S, Wang H, Liu Z, Wu J, Li G, Miao J, Zhang C, Yang Y, Sun W, Zhu S, Fan Y, Hu J, Liu J, Wang W. *COVID-19 in Wuhan: Immediate Psychological Impact on Health Workers..* Erişim Tarihi: 11.10.2021 URL: <https://www.medrxiv.org/search/Psychological%252Bresponses%252Bto%252Bthe%252Bcoronavirus%252BDisease%252B%2528COVID-19%2529%252Boutbreak>

## Extended Abstract

### Purpose

From past to present, human history has had to deal with many epidemics. The most recent of such epidemics was named as the COVID 19 epidemic caused by the SARS-CoV-2 virus, which emerged in Wuhan, China on December 31, 2019. While individuals need new coping skills during the epidemic process, their effectiveness in life has also changed. In this respect, it can be said that the concept of cognitive flexibility, which is defined as the ability of the individual to rearrange their cognitive processing strategies in the face of unexpected events (Cañas, Quesada, Antolí, & Fajardo, 2003), is very important during the epidemic process. Because cognitive flexibility is defined as the ability to change cognitive schemas to adapt to changing environmental conditions (Dennis & Vander Wal, 2010). For this reason, it is seen that the level of coping with changing environmental conditions during the epidemic period will increase. It can be thought that cognitive flexibility has a key importance in the coping and problem process (Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008; Koesten, Schrodt, & Ford, 2009). Similarly, it shows that cognitive flexibility is related to transcendental life as well as coping (Duncan, Zimmer-Gembeck, Gardner, & Modecki, 2021) and It can be said that transcendence and cognitive flexibility are internal resources in coping with stress-related problems (Meymand, Askarizadeh, Bagheri & Arabnejad, 2021). For this purpose, the effect of the level of coping with the epidemic, which is the independent variable of the research, on the effectiveness of life, which is the dependent variable, is tested indirectly, and the effect of transcendence on the effectiveness of life as a result of the relationship of coping with the epidemic.

### Methods

This research was designed according to the relational model to reveal the relationships between coping with the epidemic, the effectiveness of life, and transcendence. 331 adult individuals, who voluntarily participated in the research process and filled out the informed consent form, participated in the study with the appropriate sampling method. After removing the inappropriate forms, a total of 313 participants, 231 women (73.8%) and 82 men (26.2%), with a mean age of 35.7 years, constituted the study group. The data were collected from Information Form, Scale of Coping With The Epidemic, Life Efficiency Scale and Transcendence Scale. Before the analysis, the necessary basic assumptions, extreme value analysis and missing data were examined. Testing

of the model within the scope of the research was carried out using PROCESS macros developed by Hayes.

## **Results**

At the end of the correlation analysis, the findings indicated that there was a positive and significant relationship between the scores of the scale of coping with the epidemic and the cognitive flexibility subscale scores of the scale of effectiveness of life. In addition, the findings indicated that the indirect effect of coping with the epidemic on the effectiveness of life is significant, and therefore, transcendence mediates the relationship between coping with the epidemic and cognitive flexibility.

## **Discussion**

The result obtained regarding the relationship of the variables with each other is that the level of coping with the epidemic increases as the level of cognitive flexibility and transcendence, which are sub-dimensions of life effectiveness, increase. When the different research findings with the variables used in the research are examined, it is seen that cognitive flexibility is related to transcendental life as well as coping (Duncan, Zimmer-Gembeck, Gardner, & Modecki, 2021), and that transcendence and cognitive flexibility are internal sources in coping (Meymand, Askarizadeh, Bagheri & Arabnejad, 2021). Another research finding is that coping with the epidemic has a positive and significant effect on cognitive flexibility, one of the sub-dimensions of the effectiveness of life. The fact that cognitive flexibility is very important in the coping process in the literature (Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008; Koesten, Schrodt, & Ford, 2009) forms the basis of the research findings. Another research finding is that the indirect effect of coping with the epidemic on the effectiveness of life is significant, and therefore, transcendence mediates the relationship between coping with the epidemic and the effectiveness of life. There were no direct research findings on the mediating role of transcendence in the relationship between levels of coping with the epidemic and cognitive flexibility, one of the sub-dimensions of life effectiveness. However, the fact that it is important to cope with love through spiritual ways such as being optimistic and hopeful, being patient, adapting to change, being thankful and praying, supports the research finding (Hatun, Dicle, & Demirci, 2020) and the results showed that transcendence contributes to cognitive flexibility (Hatun, Dicle, & Demirci, 2020; Kakkar, 2019).

**ETİK BEYAN:** " Salgınla Baş Etme İle Zihinsel Esneklik Arasındaki İlişkide Aşkınlığın Aracı Rolü" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun 21.05.2021 tarih ve 2021/10 sayılı kararı ile etik izni alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde "Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim."

**TEŞEKKÜR:** Çalışma tasarlama sürecinde yazar olarak yer alan fakat sağlık sorunu nedeniyle çalışmaya devam edemeyen Dr. Öğretim Üyesi Zerrin Bölükbaşı Macit'e etik kurul sürecindeki desteği için teşekkür ederiz.