

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research  
Cilt: 13 Sayı: 72 Ağustos 2020 & Volume: 13 Issue: 72 August 2020  
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

## KORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİ DÖNEMİNDE DÖRT HAFTALIK ONLINE BİLİNÇLİ FARKINDALIK YOGA UYGULAMASININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

### *THE EFFECTIVENESS OF A FOUR-WEEK ONLINE MINDFULNESS YOGA PRACTICE ON PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UNDERGRADUATE STUDENTS DURING THE CORONAVIRUS (COVID-19) PANDEMIC*

Navid R. HOSSEİNZADEH ASL\*  
Rezvan EMAMVIRDI \*\*  
Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU\*\*\*  
Kübra DÖLEK\*\*\*\*

#### Öz

Aralık 2019'dan beri Çin'de ortaya çıkan ve akut solunum yolu hastalıkları kümesi olarak tanımlanan Yeni Tip Koronavirüs 2019 (COVID-19) hastalığı dünyada COVID-19 krizinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. COVID-19 krizinden oldukça etkilenen gruplardan birisi olan üniversite öğrencileri ağır psikolojik baskı hissetmektedirler. Bu araştırmanın amacı, COVID-19 kriz döneminde dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulamasını üniversite öğrencilerine uygulayıp, uygulamanın etkisini ölçmektir. Araştırma grubunu 14 üniversite lisans öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "kişisel bilgi formu" ve "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21" (DASÖ-21) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, öntest, sontest ve izleme test puan değerlerini karşılaştırmak için tek yönlü tekrarlı ölçümlü ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, katılımcıların depresyon ve stres boyutlarına ilişkin sontest ve izleme testlerinin ortalama puanlarının öntest puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır. Buna göre, dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığını iyi yönde etkileyebileceği ve bu etkinin en az bir ay sürebileceği söylenebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, Bilinçli Farkındalık Yoga Uygulaması, Online Uygulama, Lisans Öğrencileri, Psikolojik Sağlık.

#### Abstract

New Type Coronavirus 2019 (COVID-19) disease, which has been occurring in China since December 2019 and defined as a cluster of acute respiratory diseases, has led to the COVID-19 crisis around the world. University students, as one of the groups greatly affected by the COVID-19 crisis, have felt intensive psychological distress. This study aimed to apply a four-week online mindfulness yoga practice to undergraduate students and to examine its effectiveness in improving the participants' psychological health. The research group consisted of 14 undergraduate students. "Personal information form" and "Depression Anxiety Stress Scale-21" (DASS-21) were used as data collection tools. In the analysis of the data, one-way repeated measurement ANOVA was used to compare pretest, posttest, and follow-up test scores. According to the results, the participants' mean depression and stress scores of both posttest and follow-up tests were significantly lower than the pretest. Therefore, it can be concluded that the four-week online mindfulness yoga practice can be effective in improving the psychological health of university students, and this may last at least one month.

**Keywords:** COVID-19, Mindfulness Yoga Practice, Online Practice, Undergraduate Students, Psychological Health.

\*Dr., Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0003-4469-0632, navidrha@yahoo.com

\*\* Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-2683-2502

\*\*\* Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-0635-7583

\*\*\*\*Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0001-7193-8686



## 1. GİRİŞ

Aralık 2019 tarihinden bu yana Çin'in Hubei Eyaleti, Wuhan şehrinde, akut solunum yolu hastalıkları kümesi olarak tanımlanan Yeni Tip Koronavirüs 2019 (COVID-19 olarak bilinen) hastalığı ortaya çıkmış, kısa bir süre içerisinde tüm dünya ülkelerinde yayılmış ve böylece Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization; WHO) tarafından COVID-19 Pandemisi olarak nitelendirilmiştir (WHO, 2020b). 30 Haziran 2020 tarihi itibarıyla 10,185,374'den fazla onaylanmış COVID-19 vakası ve bu hastalığa bağlı 503,862 ölüm olduğu bildirilmiştir (WHO, 2020a). Dolayısıyla COVID-19 gibi küresel pandemiye neden olan salgınlar, dünya çapında büyük krize yol açmaktadır.

COVID-19 gibi pandemi boyutlarına ulaşan krizler, psikolojik problemler ve bozuklukları ile pozitif ilişkiye sahip olup, hastalığa yakalanma ihtimali nedeniyle insanların ağır stres yaşamalarına, panik atak, kronik anksiyete ve depresyon gibi psikolojik bozukluklara neden olabilir (Bao vd., 2020; Rajkumar, 2020). Üstelik COVID-19 krizinin önüne geçmek için ülkeler tarafından uygulanan önlemler, halkın psikolojik sağlığını daha da olumsuz etkileyebilir. Örneğin, pek çok ülke tarafından uygulanan karantina önlemleri ve yakın temas gerektiren iş ve mesleğe ve hatta aktivitelere bir süre ara verilmiş olması şüphesiz hastalığın önüne geçmek için hayati öneme sahiptir. Ancak ne yazık ki bu önlemler, bazı sosyal ve ekonomik problemlere yol açarak psikolojik problemlere de sebep olmaktadır (Davillas ve Jones, 2020).

COVID-19'un bulaşma hızını azaltan en önemli önlemlerden birisi, üniversitelerin geçici olarak yüz yüze eğitime ara vermesi ve uzaktan eğitim yöntemlerine geçmeleri olmuştur. Araştırmalar, bu durumun öğrencilerin sosyal hayatında değişikliklere yol açtığını ve onların psikolojik durumunu kötü yönde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, Huckins vd. (2020) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin COVID-19 döneminde özellikle anksiyete ve depresyon oranlarının daha fazla olduğunu ve bu oranların haber izlemeye harcanan zaman miktarıyla pozitif ilişkisi olduğunu saptamıştır. Başka bir araştırmada ise Salman vd. (2020) 1134 üniversite öğrencisinin %34 orta-şiddetli anksiyete ve %45 orta-şiddetli depresyon belirtileri gösterdiğini saptamışlardır. Depresyon ve anksiyete, öğrencilerin akademik performansı, aile bireyleri arası ilişkileri ve fiziksel aktiviteleri gibi önemli faktörler üzerinde olumsuz etki yaratmakta, onların tüm yaşam kalitesini düşürmektedir.

Dolayısıyla COVID-19 kriz döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığını korumak, yaşam kalitelerini arttırmak ve onların bu yeni düzene uyum sağlamalarını kolaylaştırmak için kanıta dayalı uygulamalar kullanılmalıdır. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların (Mindfulness-based interventions), nispeten yeni ve kanıta dayalı uygulamalar olarak psikolojik sağlığı iyileştirme konusunda etkili olduğu pek çok araştırma tarafından rapor edilmiştir (örneğin, Bamber ve Kraenzle Schneider, 2016; Hosseinzadeh Asl ve Barahmand, 2014; Hosseinzadeh Asl ve Hosseinalipour, 2014; Khoury vd., 2017; La Torre vd., 2020).

Bilinçli farkındalık (mindfulness), 2,500 yıl öncesine ait bir dini (Budist) geleneğe dayanmasına rağmen batı literatüründe tamamen seküler bir uygulamaya dönüşmüştür ve çeşitli psikolojik müdahalelerde kullanılmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 2011; Sharf, 2014). Bilinçli farkındalığın batıya gelmesine öncülük eden en önemli isimlerden biri olan Jon Kabat-Zinn, bu kavramı "şu anda ve yargılamadan, kasıtlı ve bilinçli olarak dikkati belli bir yöne verme" olarak tanımlamaktadır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık, şu anda olup biteni fark etmek, ancak yargı yapmadan sadece izleyici olup her şeyin geçmesine izin vermektir. Örneğin, vücuttan gelen gerilme hislerini fark etmek ve bu hissi yargılamadan (kötü veya iyi bir his) kullanarak şimdi ve buraya tutunmaktır. Böylece bu işlem, uygulayıcının zihninin geçmiş veya gelecekteki zamana dönmesini sağlayarak uygulayıcının kendisini daha huzurlu ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır (Killingsworth ve Gilbert, 2010).



Bilinçli farkındalık; nefese odaklanma, vücut taraması, yürüyüş ve yoga meditasyonları gibi çeşitli egzersizler yapılarak uygulanır. Bu egzersizlerden birisi olan bilinçli farkındalık yoga uygulamasının temeli Hatha Yoga'ya dayanmaktadır ve bilinçli farkındalığı uygulamanın en önemli yollarından birisi olarak tanımlanmaktadır (Segal vd., 2013). Bu egzersizler zihinsel olarak farkındalık sağlamanın yansıya, COVID-19 kriz döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerini de arttırabilir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulamasını COVID-19 pandemi krizi döneminde üniversite öğrencileri için uygulamak ve uygulamanın öğrencilerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini incelemektir.

## 2.YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma öntest - sontest, kontrol grubu olmayan yarı-deneysel bir tasarıma sahiptir ve verilerin toplanmasında ve analizinde nicel yaklaşım kullanılmıştır. Bu tasarımda müdahalenin (bilinçli farkındalık yoga) etkili olup olmadığını incelemek için katılımcılar önce öntest sorularını cevaplayıp dört haftalık müdahaleye katılmışlardır. Müdahale bittikten sonra aynı testler sontest olarak uygulanmış olup sontestin uygulanmasından bir ay sonra yine aynı testler izleme testi olarak uygulanmıştır.

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya 11'i kadın ve 3'ü erkek olmak üzere toplam 14 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar, Hacettepe Üniversitesi'nde 10'u sosyal hizmet ve 4'ü beden eğitimi bölümünde lisans eğitimi gören öğrencilerden oluşmuştur ve yaş ortalamaları 20.83 (SS=0.71)'tür.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

*Kişisel bilgi formu:* Bu formda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve herhangi bir psikolojik veya fiziksel hastalık geçmesine yönelik sorular yer almıştır.

*Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği - 21 (DASÖ-21):* Katılımcıların psikolojik sıkıntı ("depresyon, anksiyete ve stres") düzeylerini belirlemek için Lovibond and Lovibond (1995) tarafından geliştirilen 21 maddelik DASÖ ölçeği kullanılmıştır. Türkçe uyarlaması Yıldırım vd. (2018) tarafından gerçekleştirilmiş olup üç boyutu (depresyon, anksiyete ve stres) için belirlenen geçerlilik analizlerine dair Cronbach Alpha değerleri 0.87 ila 0.90 ve güvenilirlik analizlerine ilişkin değerleri ise 0.82 ila 0.93 aralığında rapor edilmiştir (Yıldırım vd., 2018).

### 2.4. Müdahale

Dört haftalık bilinçli farkındalık yoga uygulaması online olarak (Zoom programı üzerinden), ilk oturumu 28 Nisan 2020 olmak üzere ve haftada bir saat 45 dakikalık (15 dakika dinlenme molası dâhil) oturumlar olarak öğrencilere sunulmuştur. Bu uygulamada önce dikkat yönlendirme, yargı yapmama, kabul ve öz-şefkat gibi bilinçli farkındalık kavramları katılımcılara sunulmuştur ve her oturumun son 30 dakikası bilinçli farkındalık yoga uygulamasına ayrılmıştır. Yoga uygulaması, hafif (Hatha Yoga temelli) hareketlerden oluşmuştur.

Her oturumdan sonra ev ödevi olarak katılımcılardan her gün en az 20 dakikalık bir yoga uygulaması yapmaları ve gelecek oturumda deneyimlerini grupta paylaşmaları istenmiştir.

### 2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde hangi testlerin kullanılacağına karar vermek amacıyla öncelikle DASÖ'den elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için Shapiro Wilk testi sonucu değerlerinden yararlanılmıştır. Test sonuçlarına göre, veriler normal dağılım göstermiştir ve dolayısıyla veri analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Bu bağlamda,



müdahalenin etkisini ölçmek amaçlı ve katılımcıların öntest, sontest ve izleme testi puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü tekrarlı ölçümlü ANOVA kullanılmıştır. Araştırmadaki istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak ele alınmıştır. Tüm analizler, SPSS 24 paket programı ile yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Katılımcıların DASÖ boyutlarının (depresyon, anksiyete ve stres) öntest, sontest ve izleme testinde elde ettiği bazı tanımlayıcı değerler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların DASÖ boyutlarına ilişkin öntest, sontest ve izleme testleri puan değerleri

DASÖ boyutları	Testler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sapma
Depresyon	Öntest	6	30	15.89	7.34
	Sontest	2	24	10.56	6.32
	İzleme	2	24	11.00	5.83
Anksiyete	Öntest	2	26	11.67	7.68
	Sontest	0	18	7.89	4.52
	İzleme	0	16	7.78	4.70
Stres	Öntest	10	36	19.33	7.03
	Sontest	6	24	12.56	6.05
	İzleme	6	22	12.78	5.32

N=14

#### 3.1. Depresyon

Müdahalenin etkisini katılımcıların depresyon seviyesi üzerinde ölçmek için öntest, sontest ve izleme testi puanları tek yönlü tekrarlı ölçümlü ANOVA kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu analiz için gerekli olan Küresellik varsayımını incelemek amaçlı Mauchly testi sonucu değerlendirilmiştir. Bu testin değeri, istatistiksel olarak anlamlı çıktığı için küresellik varsayımı karşılanamamıştır (Mauchly's W = .200, p<05) ve dolayısıyla bulgularda Greenhouse-Geisser F değeri kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre, öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $F_{(1,15)} = 8.49$ ,  $p = .008$ ,  $\eta^2 = .33$ ). Üç aşama depresyon puanları arası farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni test sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Depresyon Ortalama Puanlarına İlişkin Bonferroni Test Sonuçları

Testler	Ortalama farkı	Standart hata	p
Öntest			
Sontest	5.33	1.764	.023*
İzleme	4.89	1.690	.030*
Sontest			
İzleme	-0.44	.473	1.00

\*p<.05, N=14

Bonferroni testi sonuçlarına göre, depresyon boyutunda katılımcıların öntest puanları sontest ve izleme puanları karşısında anlamlı olarak yüksek değere sahiptir; ancak sontest ve izleme puan değerleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 2). Başka bir deyişle, müdahaleden sonra katılımcıların depresyon seviyesi anlamlı bir şekilde azalmış olup, bir ay sonraki ölçümde de bu seviyenin korunduğu saptanmıştır.

#### 3.2. Anksiyete

Müdahalenin etkisini katılımcıların anksiyete seviyesi üzerinde ölçmek için tek yönlü tekrarlı ölçümlü ANOVA kullanılmış, öntest, sontest ve izleme testi puanları karşılaştırılmıştır. Mauchly testi sonucu değeri istatistiksel olarak anlamlı çıktığı için küresellik varsayımı karşılanamamıştır (Mauchly's W = .185, p<05) ve bu sebeple Greenhouse-Geisser F değeri kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre, öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $F_{(1,14)} = 4.11$ ,  $p = .056$ ,  $\eta^2 = .19$ ). Dolayısıyla müdahale sonrası, katılımcıların anksiyete düzeylerinde (sontest ve izleme testlerinde) düşüş yaşanmasına rağmen (Tablo 1) bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır.



### 3.2. Stres

Tek yönlü tekrarlı ölçümlü ANOVA, müdahalenin etkisini katılımcıların stres seviyesi üzerinde incelemek amaçlı kullanılmış, öntest, sontest ve izleme testi puanları karşılaştırılmıştır. Mauchly testi sonucu değerinin istatistiksel olarak anlamlı çıkması nedeniyle (Mauchly's  $W = .155$ ,  $p < .05$ ) Greenhouse-Geisser F değeri kullanılmıştır. Bu test sonuçlarına göre, öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $F_{(1,14)} = 15.20$ ,  $p = .001$ ,  $\eta^2 = .47$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testinin sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Stres Ortalama Puanlarına İlişkin Bonferroni Test Sonuçları

Testler	Ortalama farkı	Standart hata	p	
Öntest	Sontest	6.78	1.823	.005*
	İzleme	6.56	1.541	.002*
Sontest	İzleme	-.222	.392	1.00

\* $p < .05$ ,  $N = 14$

Bonferroni testi sonuçlarına göre, stres boyutunda katılımcıların öntest puanları sontest ve izleme puanları karşısında anlamlı olarak yüksek değere sahiptir; ancak sontest ve izleme puan değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 3). Başka bir ifadeyle, müdahaleden sonra katılımcıların stres seviyesi anlamlı bir şekilde düşmüştür ve bu düşüşün bir ay sonraki ölçümde de korunduğu katılımcılar tarafından bildirilmiştir.

### 4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, COVID-19 kriz döneminde üniversite lisans öğrencileri için dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulaması sunulmuş, uygulamanın katılımcıların psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, bilinçli farkındalık yoga uygulamasının COVID-19 kriz döneminde katılımcıların depresyon ve stres seviyelerini azaltabileceğini, ancak anksiyete seviyesini azaltmada yeterince etkili olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, literatürde yer alan bilinçli farkındalık yoga araştırmalarını konu alan çalışmaların genel sonuçları ile uyumludur. Ancak COVID-19 pandemi döneminde bu konuda yapılmış hiçbir araştırmaya rastlanmamıştır ve yapılan çalışmalar kriz öncesi döneme aittir.

La Torre vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada dört haftalık bilinçli farkındalık yoga uygulamasının sağlık çalışanının psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini incelemiştir ve sonuçlar katılımcıların stres ve anksiyete seviyelerinin düştüğünü göstermiştir. Başka bir araştırmada ise Falsafi (2016) üniversite lisans öğrencileri üzerinde uyguladığı sekiz haftalık bilinçli farkındalık ve yoga müdahalesinin etkisini ölçerek bu müdahalelerin katılımcıların depresyon, stres ve anksiyete seviyelerini düşürebileceğini rapor etmiştir. Bu araştırmaların sonuçları stres ve depresyon seviyelerini azaltma konusunda bizim araştırma sonuçları ile uyumludur, ancak anksiyete konusunda uyumlu değildir. Sonuçların uyumlu olmamasının ve bizim uygulamanın anksiyete düzeyini yeterince düşürememesinin nedeni, uygulamanın COVID-19 kriz döneminde yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu dönemde katılımcıların anksiyete seviyeleri daha da yükselmiş olup, krizin hala devam ettiğinden dolayı genellikle anksiyete seviyeleri düşüş karşısında daha dirençli olabilmektedir.

### 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçları, COVID-19 kriz döneminde üniversite lisans öğrencilerinin psikolojik sağlığını iyileştirmede dört haftalık kısa süreli online bilinçli farkındalık yoga uygulamasının etkili olabileceğini göstermektedir. Müdahalenin kısa ve etkili olması, özellikle öğrencilerin acil psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğu kriz dönemlerinde bu uygulamaya ayrı bir önem kazandırmaktadır. Ayrıca online olarak sunulması da bu uygulamaya ulaşılabilirliği arttırmaktadır ve internet erişimi olan hemen hemen her yerde yapılabilmektedir. Ancak bu araştırma, bu alanda yapılan ilk çalışma olup, ayrıca kontrol grubuna sahip değildir. Bu nedenle, daha kesin sonuçlara ulaşmak için daha fazla araştırmanın ve özellikle kontrol grubu olan araştırmaların yapılması önerilmektedir.



- Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- 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), e37-e38. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Davillas, A., & Jones, A. M. (2020). The COVID-19 pandemic and its impact on inequality of opportunity in psychological distress in the UK. Available at SSRN 3614940.
- Falsafi, N. (2016). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Versus Yoga: Effects on Depression and/or Anxiety in College Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22(6), 483-497. <https://doi.org/10.1177/1078390316663307>
- Hosseinzadeh Asl, N., & Barahmand, U. (2014). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Co-Morbid Depression in Drug-Dependent Males. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(5), 314-318. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.05.003>
- Hosseinzadeh Asl, N., & Hosseinalipour, F. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention for health-related quality of life in drug-dependent males. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(9), e12608-e12608. <https://doi.org/10.5812/ircmj.12608>
- Huckins, J. F., daSilva, A. W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S. K., Wu, J., Obuchi, M., Murphy, E. I., Meyer, M. L., Wagner, D. D., Holtzheimer, P. E., & Campbell, A. T. (2020). Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Smartphone and Ecological Momentary Assessment Study. *J Med Internet Res*, 22(6), e20185. <https://doi.org/10.2196/20185>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Khoury, B., Knäuper, B., Schlosser, M., Carrière, K., & Chiesa, A. (2017). Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 92, 16-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.11.006>
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932-932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- La Torre, G., Raffone, A., Peruzzo, M., Calabrese, L., Cocchiara, R. A., D'Egidio, V., Leggieri, P. F., Dorelli, B., Zaffina, S., Mannocci, A., & Group, Y. C. (2020). Yoga and Mindfulness as a Tool for Influencing Affectivity, Anxiety, Mental Health, and Stress among Healthcare Workers: Results of a Single-Arm Clinical Trial. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 1037. <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/4/1037>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Salman, M., Asif, N., Mustafa, Z. U., Khan, T. M., Shehzadi, N., Hussain, K., Tahir, H., Raza, M. H., & Khan, M. T. (2020). Psychological Impact of COVID-19 on Pakistani University Students and How They Are Coping. *medRxiv*, 2020.2005.2021.20108647. <https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed. ed.). Guilford Press.
- Sharf, R. (2014). Mindfulness and Mindlessness in Early Chan. *Philosophy East and West*, 64(4), 933-964. [www.jstor.org/stable/43285932](http://www.jstor.org/stable/43285932)
- WHO. (2020a). *Coronavirus disease (COVID-19)-Situation Report-162*. WHO. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/20200630-covid-19-sitrep-162.pdf?sfvrsn=e00a5466\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/20200630-covid-19-sitrep-162.pdf?sfvrsn=e00a5466_2)
- WHO. (2020b). *Novel Coronavirus - China* <https://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-coronavirus-china/en/>
- Yıldırım, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582-595. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>