



Covid-19 Pandemisi Sürecinde Ölüm Anksiyetesi: Bir Literatür Taraması

Death Anxiety During Covid- 19 Pandemic: A Litarature Review

Doç. Dr. Ali KEYVAN

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Öğretim Üyesi, alikeyvan@aydin.edu.tr, İstanbul, TÜRKİYE.

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-6396-7671>

Aylin BALCIOĞLU

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Öğrencisi, aylinbalcioglu@stu.aydin.edu.tr, İstanbul, TÜRKİYE.

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-7612-6679>

Gizem ŞEKER

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Öğrencisi, gizemseker@stu.aydin.edu.tr, İstanbul, TÜRKİYE.

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-3821-260X>

ÖZET

İnsanlık tarihi boyunca yaşamı tehdit eden savaşlar, iklim değişiklikleri ve salgın hastalıklar gibi birçok küresel felaket yaşanmıştır. Günümüzde COVID-19 adı ile bilinen yeni koronavirüs hastalığı Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak tanımlanarak bu felaketler arasındaki yerini almıştır ve küresel çaptaki güncelliğini korumaktadır. COVID-19 pandemisi her geçen gün artan vaka ve ölüm oranlarıyla fizyolojik etkilerinin yanı sıra insan psikolojisi üzerinde de çeşitli etkilere neden olmaktadır. İnsan varoluşuna karşı bir tehdit olarak görülebilecek COVID-19 pandemisinin birçok özelliği ile ölüm kaynaklı anksiyete ile ilişkilenebileceği düşünülmektedir. Bu aşamada COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan ölüm anksiyetesinin varoluşçu kuram, psikanalitik kuram ve dehşet yönetimi kuramı gibi çeşitli kuramlar üzerinden ele alınması ve üzerinde durulması önem arz etmektedir. Bu makale, COVID-19'un sebep olduğu pandemi ve ölüm anksiyetesi ile ilgili literatürün ve güncel araştırmaların taraması şeklinde hazırlanmıştır. COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan ölüm anksiyetesi konusunda ulusal ve uluslararası çalışmaların yetersiz olmasından dolayı bu alanda yapılacak geniş kapsamlı araştırmalara katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Anahtar kelimeler: COVID-19, Pandemi, Ölüm, Ölüm Anksiyetesi,

ABSTRACT

Throughout human history, there have been many global disasters such as life-threatening wars, climate change and epidemics. Today, the new coronavirus disease known as COVID-19 has been defined as a pandemic by the World Health Organization and has taken its place among these disasters and maintains its global status. The COVID-19 pandemic causes various effects on human psychology as well as its physiological effects with increasing case and death rates. It is thought that the COVID-19 pandemic, which can be seen as a threat to human existence, can be associated with death-related anxiety with many features. At this stage, it is important to consider and focus on the death anxiety experienced during the COVID-19 pandemic through various theories such as existential theory, psychoanalytic theory and terror management theory. This article has been prepared as a review of the literature and current research on the pandemic and death anxiety caused by COVID-19. Due to the insufficiency of national and international studies on death anxiety experienced during the COVID-19 pandemic process, it is aimed to contribute to comprehensive research in this field.

Keywords: COVID-19, Pandemic, Death, Death Anxiety,

1. GİRİŞ

COVID-19 olarak bilinen yeni koronavirüs hastalığı ilk olarak 2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan eyaletinde tespit edilmiş ve ülkemiz de dahil olmak üzere birçok ülkeye yayılmıştır. Burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük, ateş, nefes darlığı ve pnömoni hastalığın klinik belirtilerinden bazılarıdır. Hastalık ve enfeksiyonlar, belirli bir süre içinde beklenen vaka sayısı ile

karşılaştırıldığında kaç vaka oluşturdukları ve vakaların coğrafi olarak ne kadar yayıldığına göre endemi, epidemi ve pandemi olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Tunç ve Atıcı, 2020).

Endemi, bir hastalığın ya da enfeksiyonun bir toplumda belli bir zaman süresinde beklenen veya alışılmış sayıda görülmesidir. Epidemi bir hastalığın ya da enfeksiyonun bir toplumda belli bir zaman süresinde beklenenden fazla görülmesi iken Pandemi bir enfeksiyon etkeninin ya da hastalığın kıtalarda, ülkelerde ve tüm dünyada geniş bir popülasyonda görülmesidir (covid19.saglik.gov.tr), (Ergönül, 2008). Geçmişte tüberküloz (verem) hastalığının endemiye, sarıhumma hastalığının epidemiye, ebola, kolera, çiçek, veba, sifilis, sıtma, tifüs, grip ve AIDS gibi birçok hastalığın pandemilere neden olduğu bilinmektedir (Parıldar, 2020; Tunç ve Atıcı, 2020; www.covid19.saglik.gov.tr).

Günümüzde ise COVID-19 hastalığı ülkemizde ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi (küresel salgın) olarak nitelendirilerek bu pandemiler arasındaki yerini almıştır (www.covid19.saglik.gov.tr). COVID-19 dışında insanları enfekte eden 6 tip koronavirüs olduğu bilinmektedir bunlardan CoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 ve HKU1-CoV çoğunlukla soğuk algınlığına neden olurken SARS-CoV ve MERS-CoV öldürücü boyutlarda gözlemlenmiştir. COVID-19 vaka ölüm oranının SARS-CoV ve MERS-CoV'dan düşük olmasına rağmen iki salgının birleşiminden daha fazla ölüme neden olmuştur (Mahase, 2020). Bunun nedeni olarak COVID-19'un yayılma hızının diğer iki virüse oranla daha hızlı olması görülmektedir (Peer vd., 2020). Virüsün yayılımı bu kadar hızlı iken tüm dünyada yayılmayı engellemek adına çeşitli önlemler alınmaya başlanmıştır. Seyahat kısıtlamaları, karantina uygulamaları, sosyal izolasyon sağlama ve sosyal alanların kapatılması bu önlemler arasında sayılabilir. COVID-19 salgını beraberinde getirdiği bu yeni hayat düzeniyle beraber insan psikolojisi üzerinde de kayda değer etkililere neden olmuş anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve stres semptomlarında artış gözlenmiştir (Xiong vd., 2020). Günden güne artan vaka ve ölüm oranları ile hastalık kapma ve ölüm konuları dünyanın ortak gündemi haline gelmiştir.

Ölüm insanlığın varoluşundan beri yaşam kavramı ile beraber yürüyen en eski kavramlardan biridir. Diğer canlılardan farklı olarak ölümlülüğünün farkında olan insan tarih boyunca ölüm üzerine düşünce üretmiştir. Edebiyat, sanat, kültür ve din gibi birçok alana konu olmuş evrensel bu gerçeklik ayrıca varoluşçu felsefe ve psikolojinin temellerini atmıştır. William James (1985) ölüm farkındalığını varoluşumuzun merkezindeki bir solucana benzetmiştir. Tıpkı bir solucan gibi ölüm farkındalığı insanı içten içe kemirmekte ve öleceğinin bilincinde olan insan ölümden korkup kaygılanmaktadır. Ölüm psikolojide anksiyete olarak bilinen kaygının en eski sebeplerindedir ve böylece psikopatolojilerin de birincil kaynaklarından birisidir. Bazı insanlarda ölüm anksiyetesi açık ve bilinçte bir şekilde gözlemlenirken, diğer insanlarda bu anksiyete dolaylı olarak genelleştirilmiş bir huzursuzluk ya da maskelenmiş başka bir psikolojik semptom olarak gözlemlenmektedir (Yalom, 2008). Yalom (1980) terapistlerin ölüm anksiyetesi ile yaşam memnuniyetinin ters orantılı olduğunu bilmesinin bir gereklilik olduğunu savunmuştur. COVID-19 süreci ile ölüme dair daha çok hatırlatıcıyla karşılaşmaya başlayan insanın ölüm anksiyetesi yaşaması kaçınılmaz hale gelmiştir, bu sebepten bu dönemde yaşanabilecek psikolojik rahatsızlıklarda ölüm anksiyetesinin etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Bu literatür taraması ile COVID-19 pandemisi ve ölüm anksiyetesinin literatür geçmişleri üzerinde durularak aralarındaki ilişkinin daha önce yapılan araştırmalar ışığında derinlemesine incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Ölüm Anksiyetesi

Thanatoloji (ölüm bilimi) tarih boyunca sosyoloji, psikoloji, felsefe, tıp, hukuk, teoloji, sanat ve siyaset gibi çeşitli alanlardan beslenen bir alan olmuştur. Bu eğilimin aksine, ölüm anksiyetesi üzerine araştırmalar esas olarak psikoloji alanında yürütülmüştür (Wass ve Neimeyer, 1995). Ölüm anksiyetesi, Abdel-Khalek ve Tomas-Sabado (2005) tarafından “kendi ve diğerlerinin ölümünden korkma” olarak tanımlanmıştır. Psikolojik durumu belirlemede ölüm farkındalığı ve korkusunun önemli bileşenler olduğu ve insanın bu durumun yarattığı rahatsızlıkla başa çıkabilmek için çeşitli adaptif yaklaşımlar geliştirdiği bilinmektedir. Ölüm anksiyetesinin adaptif/uyumlu bir düzeyde olması insanın hayatta kalması için yararlı olarak görülürken diğer bir yandan anksiyete seviyesi yükseldikçe maladaptif/uyumsuz hal başlar yaşam kalitesi düşer, kişi işlevselliğini kaybeder. Ölümüne karşı uyumsuz tutumlara yanıt aramak adına II. Dünya savaşından sonra akademik araştırmalar yapılmaya başlanmış 1980'lere kadar yapılan araştırmalarda hızlı bir artış gözlemlenmiştir (Kastenbaum, 2000). İkinci dalga araştırmalar 1990'ların ortasında başlamış ve ölüm anksiyetesinden sonra “ölüm depresyonu” ve “ölüm obsesyonu” gibi ortaya yeni atılan kavramlar araştırmalara konu olmuştur. Tüm bu süreçler boyunca ölüm korkusu ve ölüm anksiyetesi birbirinin yerine kullanılan kavramlar olagelmıştır. İki kavram arasındaki ayrımı yapan ilk kişi olan Kierkegaard (1957), ölüm korkusunu bir şeye “karşı duyulan korku”; ölüm anksiyetesini ise “hiçbir şeyden duyulan dehşet” olarak tanımlar (akt. Yalom, 1980). Bu ayrımın üzerinde duran bir başka kişi olan varoluşsal terapist Rollo May (1950) ölüm anksiyetesinin belirsizlik, ölüm korkusunun ise gerçek bir tehlike tarafından tetiklediğini savunmuştur. Korku duymak için görünürde bir obje gerekliyken, anksiyetede böyle bir gereklilik yoktur. Anksiyetesi olan biri için belirsizliğin yarattığı güvensizlik hissi, dışsal bir objeden gelecek tehditte daha önemli bir hale gelir; öyle ki tehdit içeren şey bir objeden ziyade güvensizlik hissinin kendisine dönüşmüştür. Anksiyetenin fizyolojik belirtileri; nefes alışverişinde zorluk yaşama, kalp çarpıntısı, el ve/veya ayak titremesi, aşırı terleme olarak sıralanırken psikolojik belirtilerinin ise heyecanlanma, huzursuzluk ve birdenbire gelen kötü bir şeyin olacağı hissi olarak açıklanmaktadır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

1.1. 2. Ölüm Anksiyetesi ve COVID-19 Pandemisi

İnsanlık tarih boyunca kara veba, İspanyol gribi, kolera vb. sağlığı, psikolojiyi ve hayatı derinden etkilemiş birçok salgın yaşanmıştır. İnsanoğlu tüm bu salgınlar sırasında ölüm gerçekliğiyle defalarca kez yüzleşmek durumunda kalmış ve ölüm konusu insanlık için her zaman tatsız bir durum olagelmıştır. Ölümcül bir rahatsızlığa yakalanan bireyler incelendiğinde tepkileri çoğunlukla aynı şekilde ilerlemektedir. İlk aşamada inkâr ve yalnızlaşma yaşayan birey sırayla öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme ve umut aşamalarından geçmektedir (Kübler-Ross, 2010).

Ernst Beckerin (1973) çalışmalarının kuramsallaştırılmasıyla ortaya çıkmış Terör/Dehşet Yönetimi Kuramı (DYK) insan davranışlarının merkezinde varoluşsal uğraşların olduğunu öne süren bir kuram olup ölümsüzlük isteği ve ölümlülük farkındalığı arasında sıkışan insanın yaşadığı anksiyetenin üzerinde durur. DYK insana ölümlülüğü hatırlatan durumları “ölüm belirginliği” olarak kavramsallaştırmış ve ölüm anksiyetesini arttırdığını öne sürmüştür. COVID-19 pandemi sürecinde her gün paylaşılan vaka ve ölüm sayıları ölüm belirginliği yaratan durumların başında gelmektedir. Bunun yanında günlük hayatın bir parçası haline gelen COVID-19'a dair medya içerikleri, koruyucu maske kullanma, el yıkama ve sosyal mesafeyi korumaya dair video, afiş vb. uyarı ve bilgilendirmeler ölüme ilişkin hatırlatıcılar arasında sayılabilir (Kellaris vd., 2020).

Becker'e göre insanlar insan davranışlarına adaptasyon sağlayacak bilişsel yeteneklerle evrimleşmiş olmalarına rağmen bu aynı zamanda insanın ölümün kaçınılmazlığını anlamasına da yol açmıştır (Becker, 1973). İnsanlar çoğu canlı gibi hayatta kalmaya motive olsalar da diğer bir yandan ölümün bilincinde olmaktan dehşet duymaktadırlar (Doğulu ve Uğurlu, 2015). DYK insanın ölüm anksiyetesi ile bilinçli düzeyde ölüme dair düşünceleri bastırma (örn. COVID-19 ölü sayısı ile ilgili bir haber raporunu kapatmak), ölüme karşı savunmasızlığı inkar ("Yüksek risk grubunda değilim, bu yüzden muhtemelen iyi olacağım") ve ölüme önlemeye çalışmak (tüm ev yüzeylerini antibakteriyel bezlerle temizlemek) gibi yakınsak savunmalarla ve bilinç dışı düzeyde ise iraksak savunmalarla (benlik saygısına yaslanma ve kültürel dünya görüşlerine bağlanma) baş etmeye çalıştığını öne sürer (Doğulu ve Uğurlu, 2015). DYK' ye göre bu iraksak savunmalardan ilki benlik saygısının ölümden kaynaklı anksiyeteyi engellediğidir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler daha az ölüm anksiyetesi yaşamaktadır. Iraksak savunmalara dair bir diğer hipotez ise ölümlülüğünü hatırlatıcı etmenlerle karşılaşan insanın anksiyeteye başa çıkabilmek için ölümsüzlüğü vaat eden gerçekliğe dair paylaşılmış sembolik kavramlar bilinen adıyla kültürel dünya görüşlerine/değerlerine (din, ulus, spor takımları vb.) daha fazla bağlandığıdır (Strachan, vd, 2007; Dinçer, 2017). Kendi kültürel görüşlerine daha fazla bağlanan insan aynı zamanda farkı kültürel dünya görüşlerini benimsemiş grup ve kişileri potansiyel tehlike olarak görmeye başlar. Araştırmalar ölüm hatırlatıcılarının artması durumunda farklı ırklardan insanlara karşı olan stereotipik düşüncelerde artış olduğunu gözler önüne sermiştir (Menzies vd., 2020; Menzies ve Menzies, 2020). COVID-19 pandemi sürecinin getirdiği korku yayıldıkça Asyalı görünümü insanlara karşı fiziksel ve sözel ırkçı tacizlerin arttığı bilinmektedir (Menzies vd., 2020; Menzies ve Menzies, 2020). Pandemi sürecinde yaşanan bu durumun en güncel örneklerinden bir diğeri olarak 25 Mayıs 2020 tarihinde George Floyd isimli siyahi bir Amerikan vatandaşının Minneapolis polisi tarafından öldürülmesi gösterilebilir. Diğer bir yandan George Floyd'un ölümünün ardından, birçok insan "Black Lives Matter" hareketine katılarak yaşanan ırkçılık olaylarına tepki göstermeye, günlerce süren protestolar düzenlemeye başlamıştır (Dixon ve Dundes, 2020; Pyszczyński vd., 2020). pandeminin ölüme dair düşünceleri ulaşılabilir kılmasının halkın George Floyd olayına dair reaksiyonlarını yoğunlaştırdığını öne sürmektedir. Bu görüşe göre pandemi sürecinde hayatlarında değerli bir şey yaptıklarına dair hisleri gelir kaybı, sosyal izolasyon ve virüsün ardından ortaya çıkan trajedi ile engellenmiş birçok insan hayatlarında değerli bir şey yaptıklarını hissetmeyi bu protestolara katılarak sağlamaktadır (Pyszczyński vd., 2020).

COVID- 19 pandemisi sürecinde insanların sosyal hareketliliğin kısıtlanmasıyla birlikte yaşamın anlamını sorgular hale geldiği söylenebilir. Yapılan bir araştırmanın sonucuna göre genç bireylerin büyük bir çoğunluğunda yaşamın anlamına dair olumlu olarak görülecek değişikliklerin olduğu ve COVID-19 pandemisi sürecinin ise etkisini azaltmaya yönelik olumlu dini baş etme unsurlarına yöneldikleri görülmüştür (Sami, Toprak ve Gökmen, 2020). Yaşamında bir anlama sahip olan bireyler, yaşadığı zorluklara karşı daha sağlam durabilmekte, bu yaşadığı zorlukları COVID-19 pandemisi gibi ne kadar şiddetli yaşasalar da bir anlamı olduğuna inanabilmekte, çektikleri acıları bile varolan anlamları doğrultusunda yorumlayabilmektedir (Kul, Demir ve Katmer, 2020).

Avusturyalı psikiyatrist ve nörolog Victor Emil Frankl'ın öncüsü olduğu Logoterapi Yunanca Logos (mantık) kelimesinden gelmektedir. Birey yaşamın mantığını, başka bir ifade edilmiş şekline göre yaşamın anlamını çözmeye çalışmaktadır. Frankl, İnsanın Anlam Arayışı kitabında logoterapinin ilkelerini, İkinci Dünya Savaşı sırasında bir toplama kampındaki deneyimleri eşliğinde anlatmaktadır (Frankl, 2009). Frankl tasvir ettiği toplama kampını, dünyayı daha büyük bir hapisane olarak kavramamızı sağlayacak olan bir metafor kullanmaktadır. Varoluşun çetin koşullarında "anlam"ı keşfetmemize yardım edecek süreci anlatan Frankl, "İnsanı insan yapan nedir?" sorusuna da şu şekilde yanıt vermeye çalışmıştır: "Gerçekten ihtiyaç duyulan şey, yaşama yönelik tutumumuzdaki temel bir değişmeydi. Yaşamdan ne beklediğimizin gerçekten önemli

olmadığını, asıl önemli olan şeyin yaşamın bizden ne beklediği olduğunu öğrenmemiz ve dahası umutsuz insanlara öğretmemiz gerekiyordu” (Frankl, 2009). Bu anlamda değişik bir perspektiften, Frankl’ın penceresinden bakacak olursak, pandemiden veya doğadan ne beklediğimiz değil, Corona virüsün ya da doğanın bizden ne beklediği önemlidir ve yaşadığımız yerkürede sorumluluklarımızı yeniden öğrenmemiz gerekmektedir. Frankl, insanların herhangi bir anlam ile dünyaya gelmediğini belirtir ve Nazi kamplarında yaşadıklarından sonra insanın anlam arayışı için pratik önermeler sunmuştur. Ona göre insanın yapabileceği şeyleri ondan başkası yapamaz. ‘Kimse sizin yerinize babanızın çocuğu olamaz, eşinizin karısı olamaz, öğrencilerinizin öğretmeni olamaz. Öyleyse hayatınızın amacı budur, sadece sizin yapabileceğiniz şeyleri yapmaktır’ der (Frankl, 2009).

İkinci dünya savaşının yaşandığı yıllarda ortaya çıkan tifüs pandemisinde ölüm sayısındaki artışın sebebi; hava şartlarında yaşanan değişiklikler, yiyeceklerin bozulması veya salgınla ilgili olmayıp yaşama dair umudun tükenmesiyle açıklanmaktadır. İnsanlar Nazi kampında kaldığı zamanlarda Noel bayramını evde geçirecekleri hayali ve umuduyla yaşadığından evine dönemediğinde uykuda olan tifüs salgını uyanarak vücudun direncini düşürdüğünü ve ölüm sayısındaki artışın bunun neden olduğu söylenmektedir (Frankl, 2009).

COVID-19 pandemisinin neden olduğu ölümlerin haber olarak sunulmasında yaşlı bireylerin risk grubunda olduğu vurgusu sıkça yapılmaktadır. Bu durumdan dolayı yaşlı kişilerin psiko-sosyal açıdan kırılmalı bir duruma geldiği ve yaşam güdülerinin zedelendiği görülmektedir (Tekin-Kaya ve Örsal, 2018; akt. Türk, 2020). COVID-19 karşısında yaşlı bireylerin daha fazla etkilendiğinin dile getirilmesi sonucunda stres ve kaygı düzeyinde bir artışla beraber ölüm korkusu yaşamalarına sebep olabilmektedir. (Tekin-Kaya ve Örsal, 2018; akt. Türk, 2020) Salgın hastalıklar önceki nesillerde de birçok insanın canından olmasına neden olmuştur. Çocukluk ve bebeklik çağının erken yaşlarında ölümün çokça yaygın olduğu bilinmekteydi hatta öyle ki genç yaşında aile üyesinden birini kaybetmeyen bir insan bulmak neredeyse imkânsız olarak görülmekteydi ancak tıp halen bile büyük bir değişim ve gelişim göstermektedir. Amerika Birleşik Devleti ve Batı Avrupa’da aşıların yaygın kullanılmasıyla beraber birçok hastalığın kökü kazanmıştır. Tıpta yaşanan bu değişimler doğrultusunda daha az ölümcül durumlarla karşılaştığı ancak davranış ve uyum problemi ile duygusal sorun yaşayan hastaların sayısında bir artış yaşanmaktadır (Kübler-Ross, 2010) Ölüm korkusunun artışında ve duygusal problemlerin yaygınlaşmasında yaşanan bu tıpta yaşanan bu değişimlerin sorumlu olduğu söylenmektedir (Kübler-Ross, 2010).

Varoluşçu terapi denildiğinde akla gelen ilk isim Irvin Yalom’dur. Kuramın içeriğine baktığımızda, temelinde insanın özgür olduğuna inanılır. Bu kurama göre, insan davranışlarının arkasındaki temel motivasyon, anlam arayışıdır. Aslında, kuramın geneline baktığımızda, insanın doğasının ne olduğuna dair düşünmeye sevk eden ve varoluşsal kaynaklara odaklanan bir yapıda olduğu görülmektedir. Bu kuramın temelinde kaygı vardır. “Kaygı; bizim hayatta kalma, yaşamımızı sürdürme ve varlığımıza anlam katma ihtiyacımızdan kaynaklanır.” Kuramda ölüm kaygısı varoluşçu kaygı olarak tanımlanır ve bu doğal bir süreç olarak görülür. Kişinin kurtulması ya da bastırması gereken bir olgu değildir. Varoluşçu terapi 4 temel üzerine kurulmuştur. Bu temellerden ilki ölümdür. Ölüm insanın daima birlikte yaşamak zorunda olduğu kaygıdır, yaşamımıza anlam veren unsur olmasıyla birlikte, bize en çok kaygı veren şeydir. Yüzleşmekten en çok korktuğumuz ve yüzleşme sonrası en nihai sıkıntıları yaşadığımız şeydir (Yalom, 2000).

Varoluşçu terapi kuramı, varoluştan kaynaklanan korkularımızı yenmek için savunma mekanizmaları tanımlamıştır. Bunlar psikanalizden bildiğimiz savunma mekanizmalarından farklıdır. Varoluşçu psikoterapide ölüme karşı savunma mekanizmalarından biri yerinde durmamak, sabitlenmemektir. Diğer bir anlamda “Eğer belirli bir yerde kalmazsam, belirli bir işim olmazsa, tek kişiye bağlı kalmazsam, durmadan hareket halinde olursam ölümden uzağım demektir” düşüncesi hâkimdir. Sürekli hareket halinde olarak ölüm korkusu yenilmeye çalışılır. Hala hareket ediyorsam ölüm yakında değildir diye düşünülebilir. Pandemi sürecinde insanların evde durmakta

zorlanmalarını ve tüm uyarılara rağmen dışarıda olmanın, hareketli olmanın türlü yollarını aramalarını bu savunma biçiminin görüngüleri olarak düşünebiliriz (Yalom, 2000).

Ölümsüz olduğuna inanmak ölüme karşı savunma mekanizmalarından bir diğeridir. Bu, “Ölüm herkesin başına gelebilir, ama benim değil” şeklindeki düşüncedir. İnsanlar genel olarak büyük felaketlerden kurtulabileceklerine inanırlar. Pandemi sürecinde toplumun azımsanmayacak derecede büyük bir bölümünün başta maske takmak, sosyal mesafe ve genel COVID-19 hijyen kurallarını yerine getirme noktasında kaygısız davranmaları, paradoksal biçimde, ölüm kaygısının bu savunma mekanizması olarak düşünülebilir (Yalom, 2000).

Psikanalitik kuram göz önünde tutulduğunda, kaygısızlık kompleks duygulanımların bastırılmış olmalarının sonucu olabilir. Freud’un dinamik modelinde zıt duygulanımlar ruhsallık içinde bilinç ve bilinçdışında açık veya örtük olarak ayrı ayrı yer alabilmektedir. Diğer bir deyişle, kaygısız olma hali bastırılmış ölüm kaygılarının sahte bir görünümü olarak düşünülmektedir. (Quinodoz,2019). Pandemi sürecinde kaygı ve ilişkili bozuklukların artmış olmasının yanında, aynı oranda hatta belki daha yüksek oranda kaygısızlığında baş gösterdiği söylenebilir. “Kaygısızlık” bir bozukluk olarak psikiyatri literatüründe (DSM ve ICD) yeterince yer almadığı ve COVID-19 pandemi döneminde artan kaygıyla virüsü önlemeye çalışmak ile ilgili aşırı uğraşların yanında (aşırıya kaçan temizlik, önleme, kontrol etme, düşünme, izole olma vs.), artan kaygısızlıkla tetiklenen sorumsuz davranışlar da (maske takmamak, sosyal mesafeye dikkat etmemek, ev karantinasına uymamak, düğün-dernek, asker uğurlama, ev partileri vs. gibi kalabalıkları oluşturarak virüsün yayılımını artırmak) bir o kadar kendimiz ve diğerlerinin ruh ve beden sağlığı açısından yıkıcı olduğunu söyleyebiliriz.

Yalom (2009)’a göre zamanın ilerleyişini durdurmak ölüm kaygısı ile baş etmede başka bir savunma mekanizmasıdır. Bu durumda çevrede değişiklikler olmaması için çabalanır, aynı düzen içinde yaşamaya devam edilir ve her şey her zamanki gibi akıp gidiyorsa zaman durmuş gibi hissedilir, ölüm yaklaşmaz. Başarı ile ölümü yenmek diğer bir savunmadır. İnsanın büyük başarılar sağlayarak ölümsüz olma planıdır. Dünyaya mükemmel bir eser bırakabildiğinde kişinin adı yaşar, o artık ölümsüzdür. Ancak bu savunma mekanizmasında amaç yapılan iş değil, ölümsüzlüktür. Varoluşçu terapide diğer savunma mekanizmaları; ikincil kazançlar, tamamen masum olma (kişinin kendisini yaşanan olayın tamamen dışında tutup edilgen tutum takınması), özgürlükten kaçma, kompülsiyonlar (bağımlılıklar, tekrarlayan davranışlar, fanatizm, cinsel zorlantılar, alkolizm, tekrarlayan temizlik vs.), başkasına yüklemek, başkalarına tutunma (başka kişilere tutunarak varoluşsal yalnızlıktan kurtulma, sürekli ilgi ve sevilme isteği, bireyin sadece başka kişilerle ilişki halindeyken var olduğunu hissetmesi), işkolik olmak, kişilere bağımlılık, sürekli çabalamak (sürekli mücadele içinde olarak anlamsızlıktan kurtulmaya çabalamak, davadan bağımsız olarak toplumsal olaylarda en önde olma), kayıtsızlık ve hiççiliktir. Irvin Yalom’un da belirttiği gibi paylaşımsız olan ölüm, bireysel açıdan daima varoluşsal bir kaygı, baş edilmesi gereken patolojik bir durum olarak kendisini açığa vurmaktadır (Yalom, 2000; Yalom, 2009).

Literatürdeki araştırmalar ölüm anksiyetesinin çok boyutlu bir kavram olduğunu ortaya koymuştur. Yakınlarını yitirme korkusu, kişisel kimliği kaybetme korkusu, ölüm sonrası cezalandırılma korkusu, geride kalanlar için endişelenme, denetimi kaybetme korkusu, acı duyma korkusu, bedenini kaybetme/yok olma korkularının yanı sıra belirsizlik ve yalnızlık korkusu ölüm anksiyetesinin literatürde en çok üzerinde durulan boyutlarından olmuştur (Karaca, 2000).

Hoelter (1979) ölüm anksiyetesini ölümün diğer birçok boyutu hakkında kaygılanma olarak tanımlar. COVID-19 pandemi süreci ile tüm bu boyutlar daha belirgin hale gelmektedir. COVID-19 hastaları arasındaki yaygın kaygı, büyük ölçüde virüsün bilinmeyen doğası ve belirsizliklerden kaynaklanıyor gibi görünmektedir. Yetersiz bilimsel bilgi, yeni klinik semptomların ortaya çıkması ve hastalıkla ilgili önceki bilgilerin sürekli çelişkileri toplumdaki anksiyete düzeyini artırmaktadır (Khademi vd., 2020). Ölüm anksiyetesinin diğer bir boyutu olan yalnızlık da pandemi sürecinin

getirilerinden olmuştur. Özellikle yaşlı yetişkinlerin halk sağlığı acil durumlarında daha savunmasız kabul edilmesinden dolayı kendilerine uygulanan sosyal uzaklaştırma tedbirleri daha sıkı olmuştur (Hutton, 2008). Altmış yaş üstü bireylerin pandemi sırasında pandemi öncesine göre daha fazla yalnız hissettikleri bilinmektedir (Heidiger 2020). Sosyal uzaklaşma politikası nedeniyle yaşanan yalnızlığın depresyon, anksiyete ve eşanılar için ana risk faktörü olduğu ortaya konulmuştur (Doğulu ve Uğurlu, 2015). Literatürde tüm boyutları ile birlikte ölüm anksiyetesinin diğer psikolojik rahatsızlıklar ile ilişki sıkça incelemiş özellikle; kaygı bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozuklukları ve OKB ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Iverach, Menzies, ve Menzies, 2014). Bu aşamada pandemi süreci ile artan ölüm anksiyetesini adaptif bir düzeyde tutmak olası psikolojik rahatsızlıkların önüne geçmede önemli rol oynayacaktır. Literatürdeki araştırmalar psikoterapilerin Varoluşçu Terapilerin, Psikodinamik Psikoterapilerin, Bilişsel Davranışçı Terapilerin vs. ölüm anksiyetesini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Iverach, Menzies, ve Menzies, 2014).

Son olarak bahsedilen tüm isimlerden önce, psikanalizin kurucusu Sigmund Freud I. Dünya Savaşı sonrasında Haz İlkesinin Ötesinde (1920) yazısında, ikinci dürtü kuramı olarak da bilinen ölüm ve yaşam dürtülerini öne sürmüştür. Bu dürtüleri birbirine karşıt olarak tanımlar; ancak yaşamın devamı için her iki dürtünün de dengede olması gerektiğini belirtmiştir. Yıkıcılık kavramı daha çok ölüm dürtüsü içinde yer alır ve ölüm dürtüsü Yunan mitolojisinden esinle Thanatos olarak anılır (Freud, 1920). Bu dürtünün başlıca görevi ayırmak ve sönmektir. Ölüm dürtüsünün karşısına konuşturulan yaşam dürtüsüne ise birleştirme, bir araya getirme rolü bırakılır. Freud, ölüm dürtüsünün her canlıda var olduğunu, hatta cansızlık içerisinde bile gösterilebileceğini, nihayetinde her hareketin sonlanmayı, her devrimin durmayı istediğini söyler (Saygılı, 2017). Yıkıcılık ve ölüm dürtüsünün birbirine özdeş olarak anılması daha çok nesne ilişkileri kuramının kurucusu olan Melanie Klein ile mümkün olmuştur. Klein'in kuramında yıkıcılık insanın içinde bastırmak, dönüştürmek ya da yüzleşmek zorunda olduğu bir parçadır ve dürtüden daha çok neredeyse bir içgüdüdür (Laplanche, 2004). İnsanoğlu yaşadığı gezegeni ve üzerindeki varlıkları uzun yıllardır bilinçsizce tüketiyor ve yıkıma uğrattıyor. COVID-19 virüsü adeta insanoğlunun yıkıcılığı ile özdeşleşmiş durumda ve thanatosu gözler önüne seriyor denilebilir. Klein'in açıkladığı şizo-paranoid konumun önde gelen savunma mekanizmalarından biri yansıtma özdeşimidir (Klein, 2014). Yansıtma özdeşimi pandemi sürecinde yorumladığımızda; "Varoluş mücadelesinde ruhsal dengemizi koruyabilmek adına yıkıcılığımızı saldırganlığımızı doğaya yansıtık, bu yıkıcı rol ile artık doğa özdeşleşmiş bulunuyor, bunun bir görünümü olarak COVID-19 saldırganlığın ve ölümün baş sorumlusu olarak görünmektedir" diyebiliriz. Pandemi sürecinde virüsün, insanoğlunun en temel ve ilkel kaygılarından olan yok olma, yutulma, kötülük görmenin günah keçisi rolünü üstlenmiş olduğu düşünülebilir.

2. SONUÇ

Günümüzde varlığını devam ettiren COVID-19 pandemisi ile dünya çapında ansiyetede anlaşılır bir artış yaşanmaktadır. Bu süreçte COVID-19'a verilen davranışsal tepkilerin birçoğu, insan davranışlarının temelinde varoluşsal ve bastırılmış duygulanımların yattığını savunan psikanaliz, varoluşçu terapi ve DYK gibi kuramlar üzerinden anlaşılabilir hale gelmektedir. Kuramlar üzerinden bakıldığında pandemi sürecinde sıkça karşılaştığımız ölüm hatırlatıcıları ölümün gerçekliğinden kaçınma veya sembolik bir ölümsüzlük sağlama girişimleri gibi iraksak ve yakınsak savunma davranışlarında artışa neden olmaktadır. Diğer bir yandan ölüm anksiyetesinin boyutlarında gözlemlenen korkuların COVID-19 pandemi sürecinde sıkça yaşandığı gözlemlenmektedir. Ölüm anksiyetesi ile ilişkili birçok psikolojik bozukluğun COVID-19 sürecinde ortaya çıkan bozukluklarla ortak olması çeşitli terapi yöntemleri ile ölüm anksiyetesi üzerine çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. İroniktir ki ölümün hayattaki tek kesinlik olduğunun bilinmesine karşın insana özgü olan ölüm farkındalığı ölüm anksiyetesi yaşatmaya devam etmekte ve bu şekilde çeşitli psikopatolojiler üzerinde etkili olmaktadır.

KAYNAKÇA

Abdel-Khalek, A.M.,& Tomas-Sabado J. (2005). Anxiety and death anxiety in Egyptian and Spanish nursing students. *Death Studies*, 19:157-69.

Arndt, J., Routledge, C., Cox, C. R., & Goldenberg, J. L. (2005). The worm at the core: A terror management perspective on the roots of psychological dysfunction. *Applied and Preventative Psychology*, 11, 191–213.

Becker, E (1973). *The Denial of Death*. New York, NY: The Free Press.

Diñçer, D. (2017). Dehşet Yönetimi Kuramı'nda yaşam ve ölüm. Çüçen A.K. (Ed.), *Yaşam ve ölüm felsefesi içinde* (s. 570-582). Sentez Yayıncılık, Bursa.

Dixon PJ, Dundes L. Exceptional Injustice: Facebook as a Reflection of Race- and Gender-Based Narratives Following the Death of George Floyd. *Social Sciences*. 2020; 9(12):231.

Doğulu, C.,& Uğurlu, N.S. (2015). Dehşet Yönetimi Kuramı Üzerine Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*.18 (35), 33-47.

Ergönül, Ö. (2008). Enfeksiyon Hastalıkları Epidemiyolojisi. İstanbul Üniversitesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum, S, 60, 31-41.

Frankl, V.E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı* (3. Baskı). Okyanus Yayınevi, İstanbul.

Freud, S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle*. In *SE*, vol. 18, pp. 1–64. London: Hogarth Press.

Heidinger, T., & Richter, L. (2020). The effect of COVID-19 on loneliness in the elderly. An empirical comparison of pre-and peri-pandemic loneliness in community-dwelling elderly. *Frontiers in Psychology*, 11, 2595.

Hoelter, J. W. (1979). Multidimensional treatment of fear of death. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 47, 996-999.

Hutton, D. (2008). Older people in emergencies: considerations for action and policy development. World Health Organization.

Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical psychology review*, 34(7), 580-593.

James, W. (1985). *The varieties of religious experience*. Cambridge, MA:Harvard University Press

Karaca F.(2000) *Ölüm psikolojisi*. Beyan Yayınları, İstanbul.

Karamustafalıoğlu, O.,& Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2).

Kastenbaum, R. (2000). *The psychology of death*. Springer, Berlin.

Kellaris, J. J., Machleit, K. A., & Gaffney, D. R. (2020). Sign evaluation and compliance under mortality salience. *Interdisciplinary Journal of Signage and Wayfinding* 4(2).

Khademi, F., Moayedi, S., & Golitaleb, M. (2020). The COVID-19 pandemic and death anxiety in the elderly. *International Journal of Mental Health Nursing*. Dec 1

Klein, M. (2014). *Haset ve Şükran*. Orhan Koçak, Yavuz Erten (Çev.) Metis Yayınları, İstanbul

Kul, A. Demir, R. & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695-719.

Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve Ölmek Üzerine*. Ekin Uşşaklı (Çev.) April Yayınevi, Ankara.

Laplanche, J. (2004). The So-Called ‘Death Drive’: A Sexual Drive. *British Journal of Psychotherapy*, 20(4), 455-471.

Mahase, E. (2020). Coronavirus: covid-19 has killed more people than SARS and MERS combined, despite lower case fatality rate. *BMJ* 368: m641.

May R. (1950). *The Meaning of Anxiety*. Norton, New York.

Menzies, R. E., Neimeyer, R. A., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety, loss, and grief in the time of COVID-19. *Behaviour Change*, 37(3), 111–115.

Menzies, R.E., & Menzies, R.G. Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *Cogn. Behav. Ther.* 2020, 13, e19.1–e19.11.

Palgi Y., Shrira A., Ring L., Bodner E., Avidor S., Bergman Y., Cohen-Fridel S., Keisari S., & Hoffman Y. (2020) The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *J Affect Disord.* ;275:109–111.

Parıldar, H. (2020). Tarihte Bulaşıcı Hastalık Salgınları. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30:s. 19-26.

Peeri, N. C., Shrestha, N., Rahman, M. S., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., & Haque, U. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned?. *International journal of epidemiology*, 49(3), 717-726.

Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2020). Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *J Humanist Psychol*, 1–17.

Quinodoz, J.M. (2019) *Freud’u Okumak*. Bahar Kolbay, & Özge Soysal (Çev.) Bağlam Yayınları, İstanbul.

Sami, S., Toprak, Y., & Gökmen, A., (2020). COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler. *İlahiyat Akademisi Dergisi*, 12:s. 217-256.

Saygılı, İ. (2017)Yıkıcılığın Libidinal Ekonomisi. *Psikanaliz Yazıları* 35, 101-116.

Strachan, E., Schimel, J., Arndt, J., Williams, T., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2007). Terror mismanagement: Evidence that mortality salience exacerbates phobic and compulsive behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1137-1151.

Şiraz, M ., Değirmenci, A.,& Bozdaş, M . (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Duygusal Özyeterlik Ve Pozitif Dini Tutumlarının Ölüm Kaygısı İle İlişkisi. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 4 (1) , 77-88.

Tunç, A , & Atıcı, F . (2020). Dünyada ve Türkiye’de Pandemilerle Mücadele: Risk ve Kriz Yönetimi Bağlamında Bir Değerlendirme. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* , 5 (2) , 329-362 .

Türk, A. (2020). Koronavirüs(COVID-19) Pandemisi Sürecinde Yaşlıları Yönelik Uygulamalar ve Yaşlılara Yönelik Uygulamalar ve Yaşlıların Psiko-Sosyal Durumu Üzerine Bir Değerlendirme. *Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği*. 35-46.

Sağlık Bakanlığı, www.covid19.saglik.gov.tr

Wass, H., & Neimeyer, R. A. (1995). *Dying: Facing the facts*. Taylor & Francis.

Xiong, J.; Lipsitz, O.; Nasri, F.; Lui, L.M.W.; Gill, H.; Phan, L.; Chen-Li, D.; Iacobucci, M.; Ho, R.; Majeed, A., & McIntyre, R S. (2020) Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *J. Affect. Disord.*, 277, 55–64

Yalom, I. (2000) *Varoluşçu Psikoterapi*. Zeliha Babayiğit (Çev.) Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

Yalom, I. (2009) *Ölüm Korkusunu Yenmek*. Zeliha Babayiğit (Çev.) Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books

Yalom, I. D. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. San Francisco, CA: J Jossey-Bass.