

Koronavirüs Pandemisine Yönelik Psikolojik Bir Değerlendirme

A Psychosocial Evaluation of the Coronavirus Pandemic

Hilal Kaya¹ , Elvan Kiremitçi Canöz² 

Öz

Bu çalışmada, küresel bir krize sebep olan Koronavirüs pandemi süreci Terör Yönetimi Kuramı çerçevesinde değerlendirilerek ele alınmıştır. Tüm dünyanın aynı anda içinden geçtiği ve etkilendiği bu salgın sürecinin hem toplumsal hem de bireysel düzlemde birçok sonucu bulunmaktadır. İçinde bulunulan teknoloji çağı, salgın sürecinde insanlığa yeni kapılar aralamış görünmektedir. Pek çok ülkede sokağa çıkma yasakları ve fiziksel mesafe kurallarına rağmen insanlar, sanal platformlar yoluyla işlerine devam edebilmekte, alışverişlerini yapabilmekte ve sosyalleşebilmektedir. Bu süreçte insanlar mevcut şartlara uyumlanabilecekleri yeni yollar aramakta ve pandemiyin yarattığı korku, kaygı ve stres gibi olumsuz duygularla baş etmeye çalışmaktadır. Küresel bir krize sebep olan Koronavirüs pandemisi ile birlikte bireylerin ve tüm insanlığın davranış ve tutumlarında süreçle baş etmek için benzer eğilimler olduğu düşünülmektedir. Pandemi süreci toplumsal travma perspektifinden ele alınmış olup bu çalışmada, terör yönetimi kuramı çerçevesinde yardım etme davranışı, baş etme ve iyi oluş kavramları açısından açıklamalara yer verilmiştir.

Anahtar sözcükler: Koronavirüs, pandemi, küresel travma, terör yönetimi kuramı, iyi oluş

Abstract

In this study, the coronavirus pandemic process, which caused a global crisis, was evaluated in the framework of some psychological theories. This pandemic, in which the whole world goes through and is affected at the same time, has many consequences both on social and individual levels. The current age of technology seems to have opened new doors to humanity during the pandemic. Despite curfews and physical distance rules in many countries, people can continue their business, shop and socialize through virtual platforms. In this process, people are looking for new ways to adapt to existing conditions and try to cope with negative emotions such as fear, anxiety and stress created by the pandemic. Along with the Coronavirus pandemic causing a global crisis, it has been thought that there are similar tendencies in the behavior and attitudes of individuals and all humanity to cope with the process. Pandemic process is handled from the perspective of social trauma and in this study, explanations are given in terms of helping behavior, coping and well-being within the framework of terror management theory.

Keywords: Coronavirus, pandemic, global trauma, terror management theory, well-being

¹Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye

²Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

✉ Elvan Kiremitçi Canöz, Balıkesir Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Balıkesir, Türkiye
kiremitci.elvan@gmail.com | 0000-0003-4733-4780

İNSANLIK tarihi boyunca savaş, kıtlık, salgın ya da afet gibi bireylerin sıklıkla ölümlerle karşı karşıya geldiği ve ölüm korkusunun günlük yaşamı sekteye uğrattığı farklı durumlara rastlamak mümkündür. İnsanlar bu tür zamanlarda hayatta kalmayı başarabilmek amacıyla bazen aktif bazen de pasif bir direnişle, meydana gelen olay ve akabinde ortaya çıkan ölüm korkusu ile baş etmenin yollarını aramışlardır. Farklı zamanlarda, farklı yaşamsal krizlerle insanlık için yeni bir çağın doğuşunu tetikleyen ve kitlesel etkileri bulunan durumlar gibi bugün, güncel olarak, insanlar; küresel boyutta baş edilmeye çalışılan bir salgının ve onun yarattığı atmosferin etkisi altında, yaşamlarını idame ettirmeye çalışmaktadır. Çin'de başlayıp tüm dünya ülkelerinin ortak ve akut problemi haline gelen Koronavirüs pandemisi etnik köken, din, sosyoekonomik düzey, ait olunan kültürel yapı, yahut coğrafya gibi hiçbir ayrım gözetmeksizin insanları ölüm tehdidiyle karşı karşıya getirmiştir. Yaşamsal tehdidin yoğun olarak hissedildiği bu dönemde ölüm ve yaşam döngüsü üzerine düşünme, ölümlü olma farkındalığı ve bu farkındalıkla baş etmeye çalışma gibi konularda bireysel ve toplumsal boyutta birtakım psikolojik etkiler ortaya çıkabilmektedir. Dünyanın farklı köşelerinden gelen haberler, karantınada kalmaktan dolayı yoğun kaygı yaşayan, marketlerde çok fazla alışveriş yaparak evde stok yapmaya çalışan ve özellikle tuvalet kağıdı ile makarna gibi birçok ürünü alabilmek için yoğun çaba sarf eden insanların varlığını göstermektedir (Asmundson ve Taylor 2020, Garfin ve ark. 2020, McCarthy 2020, Suryawanshi 2020).

Buradan yola çıkarak, mevcut çalışmada Koronavirüs pandemisi sürecinin; bireysel ve toplumsal boyutta psikolojik olarak nasıl etkilere yol açtığı ve bu süreçle bireysel ve toplumsal baş etmede güçlü yönlerin neler olabileceği, sosyal ve kültürel boyutlarıyla birlikte psikoloji alanyazını ışığında ele alınmıştır. Bu amaçla Freud'dan başlayarak insanın ölümlü olduğu gerçeğini ve bu gerçekle yüzleşmesini ele alan; yanı sıra insanların hayatta kalma davranışlarını açıklamaya çalışan kuramsal temellere kısaca değinilecek, akabinde ise Terör Yönetimi Kuramını (TYK) merkeze alan bir akışla pandemi sürecinde bireylerde gözlenen tepkilere ilişkin açıklamalarda bulunulacaktır.

Ölüm ve yaşam çatışmasından terör yönetimi kuramına

Freud, insanlarda temel bir iç çatışmaya sebep olduğunu ileri sürdüğü ölüm ve yaşam içgüdülerinin varlığından söz eder. Ona göre ölüm içgüdüğü yok edicidir ve kimi zaman çevreye yönelse de kimi zaman kişinin kendi varlığını yok etmesi için canla başla çalışan bir sisteme sahiptir. Bununla birlikte yaşam içgüdüğü ise, kişinin hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğu temel motivasyonu sağlayan ve ölüm içgüdüğü ile kuvvetli bir mücadele içerisinde olan hayat enerjisidir (Freud 1996). Freud, yaşam ve ölüm çatıştığını insanın kendi varlığının bir parçası olarak tanımlarken; insanın karanlık ve aydınlık yüzüne, aynı anda iyi ve kötü olma potansiyeline atıf yapar görünmektedir. Ölüm içgüdüğü sıklıkla, insanın tabiatının bir parçası olduğu düşünülen saldırganlık dürtüsü ile ilişkili olarak tanımlanmakta ve kişinin mutlak dinginliğe, yani ölüme ulaşmasını arzulaması olarak betimlenmektedir. Freud, yıkıcı olarak tarif ettiği bu ölüm içgüdüğüne, Yunan mitolojisinde gece tanrıçası olarak bilinen Nyx'in oğlu ve ölüm tanrısı Thanatos'un adını vermiştir (Freud 1996). Kuramını şekillendirirken Yunan Mitolojisine sıklıkla atıf yapan Freud, ölüm içgüdüğü; yani

Thanatos'un tam karşısına ise yaşam içgüdüğü olarak Eros'u konumlandırmaktadır. Yaşam içgüdüğü hayatta kalma motivasyonu gibi görünse de aslında salt bireysel bir işleve sahip değildir. Yaşam içgüdüğü aynı zamanda aşk, sevgi ve yaratıcılığı barındıran ve yaşamda kalmayı bireysel boyutun ötesinde türün devamlılığı, yani cinsellik ile de koruma altına alan toplumsal bir işlevselliğe sahiptir (Freud 1996).

Freud ve ardından gelen bilim insanları bu yaşam ve ölüm içgüdüğü üzerine farklı görüşler bildirmiş olsalar da bu ikilinin bir denge içerisinde insana hizmet eden farklı yönleri olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Peki savaş, afet vb. gibi travmatik deneyimlerin tüm bu yaşam-ölüm dengesi ile nasıl bir bağı olabilir?

Freud'a (2014) göre travma, benliğin istila edilmesidir ve bu istila edilmişlik ölüm dürtüsünü harekete geçirerek mutlak dinginliğe dönme arzusunda. Psikanalist Erlich (2017) Freud'un travma için kullandığı istila edilmiş benlik tanımına, canlı ve bağlı (ait) hissedilen varlığın artık canlı ve bağlı hissedememesi halini eklemektedir. Erlich'e (2017) göre travmatik durumlarda bireyin yalnızca uyum sağlama becerisi değil; aynı zamanda "olma modalitesi" olarak tanımladığı yaratma ve varoluşu devam ettirme kapasitesi de zarar görmekte; yani birey, "olma" modalitesini "olmama" şeklinde deneyimleyerek ruhsal ölümü yaşamaktadır. "Olma modalitesi" aynı zamanda toplumsal aidiyete de atıf yapan bir kavram olarak tanımlanırken, toplumun yaşadığı travmatik deneyimlerin, toplumdaki bireyler tarafından paylaşılan duygu, değer, inanç ve ideolojilerin ve toplum liderliğinin aracılığı ile sağaltılmakta olduğu belirtilmektedir (Erlich 2017).

Freud (1949) bireylerin ait oldukları toplumsal yapılar için narsistik yatırımlar yaptığını ifade ederken olumsuz yaşam olayları ile karşılaştığında, grup içi libidinal (cinsel) yapı ve duygusal uyum zarar gördüğü takdirde, yaşantının travmatik deneyime dönüşebileceğine gönderme yapmaktadır. Travmatize olmuş bir toplumda libidinal yapıdaki dağılıma, dış gerçeklik ve olgusal gerçeklikler temelinde yeniden oluşturularak yaşantının anlamlandırılmasına zemin hazırlanmaktadır (Erlich 2017). Buradan anlaşılacağı üzere, travmatik deneyimler bireysel boyutta olduğu gibi toplumsal boyutta da sarsılan libidinal yapının yeniden uyumunun sağlanmasını gerektirmektedir. Uyumun yeniden sağlanması sürecinde bireylerde yeni aidiyetler gelişebilmekte ve bu kişilerin dahil oldukları yeni ya da halihazırda ait hissettikleri gruplardaki libidinal yapının dengede olması ile bireysel sağaltıma da yardımcı olunmaktadır.

Toplumsal aidiyetler sosyal bir varlık olan insan için elzemdir ve bireyler, eylemlerinden dolayı değerlendirileceği ahlaksal bir sistemden yoksun olarak düşünülemez. Bu noktada psikanalistlerden farklı bir görüş sunan Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde bahsettiği "güvenlik" ve ardından gelen "ait olma ve sevgi" boyutlarını incelemek yerinde olabilir. Maslow'a göre temel fizyolojik ihtiyaçlardan hemen sonra gelen güvenlik ihtiyacı, insanların birey olarak değil de bir topluluk içerisinde veyahut yaşamsal tehdidi en aza indiren bir sistemin parçası olmasını gerekli kılmaktadır. Güvenlik ihtiyacının yasalarla ve/veya ait olduğu topluluğa ilişkin örf, adet ve geleneklerle karşılanması, insanlara yaşamlarını idame ettirebilmeleri için dış tehlikelere karşı savunmada olmalarını gerektirmeyen, güvenli bir çevrede olduğu hissini sunar (Maslow ve Lewis 1987). Benzer şekilde, güvende olma hissini

takip eden ve bir topluluğun parçası olarak o topluluktaki insanlar tarafından sevelebilen, ait olan ve topluluktaki diğerlerini sevebilen bireyler, sevgi ve onay ihtiyaçlarını giderme amacıyla davranışlarını topluluğun kurallarına göre şekillendirebilirler. Bu sayede insanlar, yasalara ya da toplum tarafından belirlenmiş kurallara uygun davrandıklarında başlarına kötü bir şeyin gelmeyeceğine inanırlar. Bu temel inanç ile günlük hayatlarında herhangi bir korku ve kaygı duymaları gerekmez ve aslında Janoff-Bulman'ın Dünyaya İlişkin Varsayımlar Kuramının da atfı yaptığı şekilde dünyayı, olayları ve insanları kontrol edilebilir olarak algırlar. Janoff-Bulman (1989), bu temel varsayımların travmatik deneyimlerle bozulmadığı sürece bireylerin; dünyanın ve insanların iyi olduğunu, yaşamda her şeyin adil olduğunu, yaşamın rastlantısal değil; kontrol edilebilir olduğunu ve kendilerinin de iyi ve değerli olduğu yönünde inançlara sahip olduklarını ileri sürmektedir. Adil dünya inancına sahip olmak dünya üzerinde kontrol sahibi olunabildiğini de hissettirmektedir (Lerner ve Simmons 1966). Travmatik yaşantılar ölüme yaklaştıran, ölümü hatırlatan olaylar olmaları dolayısıyla insanlara ve dünyaya yönelik sahip olduğumuz bilişsel inanç ve şemalarımızda bir sarsılmaya neden olabilmekte; kuramda açıklandığı gibi, birey için daha önce işlevsel ve güvenli olan yaşamın sınırlarını ve tanımlarını değiştirmeye zorlamaktadır (Janoff-Bulman ve ark. 1998).

Freud'un (1996) ölümle ilgili görüşleri ve Becker'in (1973) insanlığın ölümlü olma farkındalığından kaçınmasına dair söylemlerinden yola çıkarak, Solomon ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiş olan Terör/Dehşet Yönetimi Kuramı (TYK), Janoff-Bulman'ın kuramına benzer şekilde; dünyaya, diğer insanlara ve benliğe yönelik inançlardan söz etmektedir. TYK ölümlü olan insanın bu varoluşsal kaygı ile nasıl baş ettiğini açıklamaya çalışmaktadır. Freud'un da sözünü ettiği gibi, kuramda; insanın bir yaşam içgüdüğü ile doğduğu ifade edilirken; entelektüel bir yanı olan insanın, aynı zamanda, kendi ölümlülüğünün de bilincinde olduğu üzerinde durulmaktadır (Becker 1973, Rosenblatt ve ark. 1989). Bir yandan hayatta kalma ve ölümsüz olma arzusu, diğer taraftan bir gün ölecek olmak insanlar için baş edilmesi zor bir çatışma yaratır görünmektedir. TYK'ye göre kişiler ölümlü oldukları gerçeğini günlük yaşamlarında sıklıkla hatırlamak yerine, yaşam içgüdüğünün etkisiyle hayatlarını devam ettirmek için yaşamlarına bir anlam atfederler (Leary 2004, Pyszczynski ve ark. 2003, Solomon ve ark. 1991). Yaşama yüklenen bu anlam, aslında insanın kendisini ve çevreyi anlayabilmesini sağlayan bir inanç sistemi gibi düşünülebilir. Bu inanç sistemi kişiye bir kültürel dünya görüşü sağlarken, bunun sayesinde de çevre, dünya ve diğer insanlar kontrol edilebilir, güvenilir ve iyi olarak benimsenir ve kişi kendi inanç sistemine ve kültürel dünya görüşüne uygun davrandığı sürece de benliğinin değerli olduğu algısını diri tutabilir.

TYK açısından kişi, bir kültürel dünya görüşü benimsediğinde ve yaşamına anlam yüklediğinde ölümlü olduğu gerçeği ile baş edebilmekte ve kendini kültürel dünya görüşü ile tanımladığı için, kendi dünya görüşü var olduğu sürece kendi ölümsüzlüğünü de garanti etmiş olmaktadır (Solomon ve ark. 1991). Benzer şekilde, ölümlü olma farkındalığı ile baş edebilmek için insanların bazen bir çocuk, bazen bir kitap ya da sanat eseri gibi kendinden sonra da var olacak somut bir ürün bırakma eğilimi olduğu ifade edilmektedir (Leary 2004). Bu tür somut ürünler de aslında, kişinin kendi kültürel dünya görüşünün devamlılığına katkı

sunan, dolayısıyla dünya görüşü ile ölümsüzlüğe ulaşma arzusu olarak düşünülebilir.

TYK açısından bakıldığında travmatik deneyimlerin, göz ardı edilmeye çalışılan ölümlü olma farkındalığını ortaya çıkarıyor oluşunun, toplumsal aidiyetleri güçlendirecek şekilde bireyleri kendi küçük sosyal çevrelerine doğru çekmesi beklendiktir (Pyszczynski ve ark. 2003). Bu sayede kişiler, sarsılmaya başlayan güvenlik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken; aynı zamanda yaşamlarını bildikleri ve kontrol edebildikleri sınırlara çekiyor olabilirler.

Ölüm korkusu ve travmanın toplumsallaşması

Psikolojik travmaların yalnızca kişileri etkileyen bireysel düzlemli veya bir aileyi, bir grubu ya da bir milleti etkileyebilecek derecede toplumsal boyutlu olabileceği bilgisi teorik olarak bilinmekle birlikte; pratikte ayrıştırmanın zor olduğu ve bireysel olarak tanımlanan deneyimlerin bile kelebek etkisi gibi bir toplumsal sistem üzerine etki edebileceği fikri sıklıkla göz ardı edilmektedir. Bununla birlikte yaşandığı ve ortaya çıktığı an itibarıyla çok sayıda insanı ve kitleleri etkileyebilen travmatik olaylar sıklıkla toplumsal travma olarak tanımlanmaktadır (Kasapoğlu 2007, Zara 2018). Buna afetler, savaşlar ya da bombalı terör eylemleri örnek olarak verilebilir.

Travmatik olayın doğal yollarla veyahut insan eliyle ortaya çıkarılmış oluşu, bunun kasti ya da istemsiz olması insanlar üzerindeki psikolojik yıkımın derecesini belirleyebilen faktörler olarak görülmektedir (Kanel 2015, Lowe ve ark. 2020). Bunun yanı sıra toplumsal travmalarda, kaç kişinin bu olaydan etkilendiği, bu olayın aidiyet duyulan belirli bir sosyal grubun başına gelmiş olması gibi faktörler de travmatik olayın anlamlandırılması ve süreçle nasıl baş edileceğini etkileyen etmenlerdendir (Hutchison 2010, Muldoon ve Lowe 2012).

Söz konusu zorlu yaşam olayları olduğu zaman, bunun travmatik atıfı olup olmadığı kişiden kişiye göre değişse de kitlesel etkilenmelerin olduğu durumlar için olayların ekonomik, politik, sosyolojik ve psikolojik gibi pek çok farklı bağlamda değerlendirildiği görülmektedir (Kasapoğlu 2007). İkinci Dünya Savaşı örneğinden bakıldığında, her ne kadar tüm dünya ülkeleri savaşın tarafı olmamış olsa da ekonomik, ticari, askeri, halk sağlığı gibi pek çok farklı boyutta dönemin insanların yaşamları üzerinde etkileri olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bir yandan devam eden bir soykırım, işgal edilen şehirler, yerlerinden edilen insanlar, korku, ticari faaliyetlerin durma noktasına gelmesi ve özellikle Avrupa'da yaşamın günlük ritminin başkalaşması... Yahut, Amerika'yı vuran Sandy ve Katrina Kasırgaları... şehirlerin yerle bir olduğu ve insanların hayatlarını kaybettiği afetler... Bu türden olumsuz yaşam olayları insanları ölümle burun buruna getiren, kimi zaman kendi yaşamları kimi zaman sevdiklerinin yaşamları üzerinde bir tehlike hissetmeleri ile yoğun psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir (Kanel 2015).

Bu genel bilgilerden yola çıkarak travmatik olayın toplumsal boyutta yaşanmasının bireysel düzlemdeki etkilerini yukarıda sözü edilen kuramsal çerçevede ele alarak açıklamak mümkündür. Sözgelimi savaş travması yaşayan bir birey için ait olduğu ülkenin sınırları artık belirsiz olabilir ve tanık olduğu ölümler, bombalı saldırılar veyahut kendi vücut bütünlüğüne doğrudan yöneltilen tehditler gibi pek çok durum, günlük yaşamını idame ettirmesini imkansız kılabılır ve insanlar dünyanın ve insanlığın o kadar da iyi olmadığını düşünebilirler.

Yahut bir afet sonrası, evlerin kullanılamaz hale geldiği ve insanların yaşamlarını kaybetmiş olduğu bir ortamda hayatta kalanlar için yaşamın kontrol edilebilir olduğu inancı artık işlevselliğini devam ettiremeyebilir. Bu noktada Janoff-Bulman'ın kuramı travmatik yaşantılardan sonraki bilişsel değişimleri açıklarken, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde ise güvenlik ve ait olma basamaklarında kırılmaların başladığı ifade edilebilir. Travmatik olayın şiddeti ve kişide yarattığı yıkıma bağlı olarak bireyler güvende olduklarını düşündükleri yer, zaman ve toplumda hala güvende olup olmadıklarını sorgulamaya başlayabilirler (Hutchison 2010, Kanel 2015). Travmatik yaşantılardan sonra olayı ve yaşananları anlamlandırma amacıyla başlayan sorgulamalar bireyleri sıklıkla "neden ben?" sorusuna yöneltebilmekte ve travmatik olay sonrası kişilerin kendilerine ilişkin olumsuz atıflarının ortaya çıkabildiği görülebilmektedir (Startup ve ark. 2007, Zara 2018).

Travmatik yaşantının dehşet verici doğasının bireyin kendisini, diğerlerini ve dünyaya ilişkin inançlarını sorgulamaya ittiği doğrudur; fakat bu tür yaşantılardan sonra neden insanlar sıklıkla kendi benliklerine ilişkin olumlu atıflarını olumsuz atıflarla değişimlerler? Bu bilgi, benliğe ilişkin olumsuz atıflar acaba Freud'un bahsettiği ölüm içgüdüleri ile açıklanabilir mi sorusunu akla getirmektedir. Travmatik yaşantılarla görünür olan ölümlü olma farkındalığı ile hayatta kalma çelişkisi içerisinde mutlak dinginliği arayan ölüm içgüdüleri, saldırganlık ve öfke ile içsel bir yıkımın başlatıcısı oluyor olabilir. Bunun yanısıra kişiler diğer insanlara ve dünyaya yönelik atıflarını değiştirmekense, buldukları toplumda güvende olabilmek ve o toplumun bir parçası olmayı sürdürebilmek uğruna yaşadığı dehşet verici deneyimi kendine atfediyor olabilir (Landsman 2002). Benzer şekilde TYK'ye göre, bir kültürel dünya görüşüne bağlı olmak, bireylere kendi kültürel dünya görüşleri üzerinden ölümsüzlüğe ulaşma imkanı verir görünmektedir (Leary 2004, Solomon ve ark. 1991). Bir gruba ait olmak, bireyin benlik saygısını korumasını, grup üyelerinden sosyal destek almasını ve daha iyi hissetmesini sağlamakta (Tajfel ve Turner 1979) ve bu açıdan bir gruba ait olma, kişinin benliğini koruma altına alırken; aynı zamanda güvenlik ihtiyacını karşılamaktadır. Dolayısıyla ait olma TYK'nin sembolik ölümsüzlüğü açısından da işlevsel bir alan sunmaktadır. Özetle, kişi inandığı ve ait hissettiği kültürel dünya görüşüne hizmet ettiği sürece, kendi kültürel dünya görüşünün kendinden sonra da var olacağı inancı ile ölümlü olma farkındalığı ile baş edebilmektedir.

Toplumsal travmadan küresel travmaya: Koronavirüs

Çin'de ortaya çıkan ve oldukça hızlı bir şekilde dünyanın dört bir yanına yayılan, bugün tüm ülkelerin ve insanlığın ortak sorunu haline gelen Koronavirüs pandemisi, tüm insanlar için yaşamsal bir tehdit oluşturmaktadır. Her ne kadar ileri yaşta olma, kronik hastalıklara sahip olma, erkek olma, sigara kullanımı gibi durumlar salgına yakalanma ve ölüm riskini artırıyor (Jordan ve ark. 2020) olsa da, tüm dünyada insanları ölümlü olma gerçekliğinde eşitleyen böylesi bir durumla ender rastlandığını söylemek yanlış olmayacaktır. Sürecin başlarında, Koronavirüs pandemisi ve alınması gereken tedbirlerle ilgili olarak dünya devletlerinin, salgının olası etkileri üzerinde hazırlıklı ve ortak bir eylem planında anlaşmış olmamalarının olumsuz etkileri gözle görülmektedir. Vaka sayılarının günden güne artışı

ile birlikte pek çok ülkede sokağa çıkma yasakları, mümkün olduğunca evden çalışma ve uzaktan eğitim sistemlerinin faaliyete geçtiği gözlenmektedir. Pek çok ülkede virüs salgını nedeniyle üretimin durma noktasına geldiği, ekonomik olarak ciddi sıkıntıların baş gösterdiği bilinmekle birlikte (Fernandes 2020); uygulanan politikalar, yaşamsal tehdidin ortadan kaldırılmasını hedeflemekte ve ülke yönetimlerinde bulunan kişiler dahil olmak üzere tüm insanlığın benzer oranda risk altında olduğuna işaret etmektedir.

Bugün tüm dünyada ölüm sayısının 250 bine yaklaştığı düşünüldüğünde, kitlesel ölümler, hastalığın fizyolojik etkileri ve bulaş riski ile ilgili sosyal medya üzerinden yayılan ve çoğu zaman gerçeği yansıtmayan bilgilerin toplumda korkuyu besleyen bir etkisi olduğu görülmektedir (Kırık ve Özkoçak 2020, Van Bavel ve ark. 2020). Bununla birlikte pandemideki ölüm riskinin bağışıklık sisteminin güçlülüğü ile ilgili olduğu bu sebeple de uzmanlar tarafından sıklıkla sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz yapma ve kaliteli uykunun önemine vurgu yapıldığı ve insanların psikolojik iyi oluşlarını besleyici faaliyetlere yönlendirildiği gözlenmektedir (Xiao ve ark. 2020).

Bunların yanı sıra sağlık çalışanları başta olmak üzere, halen aktif görevde bulunması gereken insanların ve ailelerinin bulaş riski açısından daha kritik bir durumda oldukları aktarılmaktadır (Xiao ve ark. 2020). Tüm dünyada karantinanın uygulandığı süreçte, market alışverişlerinin arttığı ve birçok ürünün stok yapılmaya başlandığı da gözlenmiştir (Asmundson ve Taylor 2020, Garfin ve ark. 2020, McCarty 2020, Suryawanshi ve More 2020). Yanı sıra bu süreçte, işsiz kalan ve temel ihtiyaçlarını karşılayamayan aileler olduğu bilinmekte ve dolayısıyla bu insanların, yoksullukla birlikte sağlık açısından da riskli bir duruma geldikleri düşünülmektedir. Bir yandan herkesin salgın riski altında olduğu söylenirken bir yandan daha hassas grupların varlığı bir çelişki yaratır gibi görünse de toplumsal olarak yeni farkındalıkların ışığında, fiziksel mesafeye rağmen, insanların; sosyal bağları güçlendiren bir üst paydada birleşmeye başladığı görülmektedir.

Toplumsal olarak özellikle sosyal medya aracılığı ile yardımlaşmaların, sosyal desteğin, fiziksel mesafeye rağmen bir şeyler üretebilmenin ve iyi oluşa katkı sunacak yaratıcılığın arttığı bu dönemde, tüm insanlığın yalnızca kendi ait oldukları toplum ve kendileri için değil; salgınla küresel boyutta baş etmeye çalıştığı söylenebilir. Pek çok kurum ve kişilerin salgınla mücadelede tüm insanlığa umut aşılama misyonu edindiği gözlenmektedir.

Koronavirüs pandemisinin Amerika, İngiltere ve Avrupa ülkeleri gibi gelişmiş ülkelerde dahi yaşamsal tehdit oluşturması ve günlük yaşamın seyrini değiştirmesi, ülkelerin maske satın almak uğruna birbiri ile yarışması gibi durumlarla karşı karşıya olmak; salgının tüm insanlık için bir tehdit olduğu algısını güçlendirir görülmektedir. Böylesi bir süreçte, bireysel yahut ülke çapında bir baş etmenin yeterli olamayacağı açıktır. Herhangi bir ülkede tüm vakalar iyileştirilse ve sterilizasyon sağlanmış olsa bile, virüse karşı küresel bir önlem ve baş etme yolu bulunmadığı müddetçe, sterilizasyonun sürekliliğini sağlamak mümkün olmayacaktır. Koronavirüs pandemisi süreç açısından ele alındığında küresel boyutta, tüm insanlığın ortak savaşı olma özelliği göstermektedir. Bu özelliği ile aslında TYK bakışıyla, insanın ölümlü olma farkındalığını tetiklediği ve bireysel boyuttan ziyade; insan türünün varlığını tehdit etmesi yönüyle, insanın ölümsüzlüğe ulaşma arzusunu riske attığı söylenebilir.

Pandeminin yalnızca insan türü için ölümcül bir tehdit oluşturduğu düşünüldüğünde, bireylerin; insanlığın varoluşuna ilişkin kaygılanmış olabileceği düşünülmektedir. Bu süreçte, özellikle sosyal medya üzerinden hızla yayılan komplo teorilerinin artması, varoluşsal kaygının insanlar üzerindeki etkisinin anlaşılmasında yardımcı olabilir. Bu açıdan ait olduğu kültürel dünya görüşlerinin ötesinde, insanlığın varoluşuna ilişkin kaygılar tüm dünyayı, “insanlık” çatısı altında birleştirir görünmektedir. Bireyler bir üyesi oldukları bu çatı altında, kendilerini birbirlerine daha yakın hissederken pandemiyi yaratmış olduğu stresle baş edebilmek için de yeni bir kaynak olarak üst sosyal kimlikte birleşmektedirler. Koronavirüse karşı insanlık kimliği ile birleşmek aynı zamanda, dünya üzerindeki her bireyi; birer iç grup üyesi olarak görmeyi kolaylaştırır görünmektedir. Bu nedenle, tüm dünyanın eş zamanlı olarak aynı virüs ile baş etmeye çalışması, ortak düşmana karşı tüm insanlığın aynı grupta toplanarak; millet kimliklerinin ötesinde bir üst kimlik geliştirmesine yol açıyor olabileceğini düşündürmektedir. İçinden geçilen bu küresel travmada, var olduğunu hissetmeye çalışan insanın bu küresel kimliğe sahip olması, ölümsüzlük inancını beslemekte ve aidiyet duygusunu arttırmaktadır (Haslam ve ark. 2005, Tajfel ve Turner 1979, Tajfel ve Turner 1986). Bir gruba aidiyet duymanın ise kişilere, yalnız olmadıkları hissini yaşatarak iyi oluşlarına hizmet eden bir kapı araladığı belirtilmektedir. Bu nedenle, bir sonraki bölüm iyi oluşa ilişkin daha geniş açıklamalara ayrılmıştır.

Pandemi ve iyi oluş

Bireyin deneyimlediği olumsuz yaşantılar, birtakım fiziksel belirtiler yaşamasına neden olabilir. Uzun bir süre olumsuz ve kaygı yaratan bir ortamda bulunan bireylerde bu stresin biriken olumsuz etkilerinden söz edilmektedir (Karstoft ve ark. 2015). Bu bilgilerden yola çıkarak aralık ayından itibaren dünya gündeminde olan ve mart ayında Türkiye’de ilk vakanın görülmesi ile günlük hayatı büyük ölçüde değiştiren Koronavirüs pandemisinin, uzun süreli ve kaygı yaratan bir ortam yarattığı görülmektedir. Pandemi ile insanların günlük hayatlarında ortaya çıkan stresin, iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen bir faktör olduğu, ayrıca bireylerin yaşam kalitesini, genel memnuniyet halini ve olumlu duygulanımını bozduğu düşünülmektedir. Alanyazında stres faktörüyle baş etme yollarından en kritik olanın, sosyal destek olduğu bilinmektedir (Haslam ve ark. 2005, Saygın ve Arslan 2009, Siewert ve ark. 2011). Buna göre çevreden alınan sosyal destek sayesinde kişiler, stres ile daha kolay baş edebilir hale gelmekte, bireylerin yaşam kaliteleri artmakta, yalnızlık hisleri azalarak kendilerini daha iyi hissetmekte ve hayatlarından daha memnun olmaktadır. Tüm dünyada insanların belli bir mesafe gözeterek iletişim kurmaları temeline dayanan fiziksel izolasyon sürecini gerektiren Koronavirüs pandemisinin, bireyleri sanal platformlar üzerinden iletişim kurmaya yönelttiği görülmektedir. Sosyal desteğin, stresle baş etmedeki rolü düşünüldüğünde pandemi sürecinde sosyal medya kullanımının deneyim paylaşımı, anlaşılma ve diğer insanlarla iletişim halinde olma boyutlarıyla olumlu etkileri olduğu yadsınamaz. Bu sayede insanlar, bir arada olamadıkları sevdiklerine ulaşabilme imkanı bulabilmişlerdir. Sosyal medya her ne kadar bilgi kirliliği veya yanlış haberlerin hızla yayılabilme potansiyeli ile bireylerin kaygı düzeyini zaman zaman yükseltmiş olsa da aynı zamanda bireyleri ortak

paydada buluşturan bir platform olarak duyguların ifadesine olanak tanımış ve sosyal destek mekanizmasına katkı sağlamış görünmektedir. Bu durum sosyal medya ve yanı sıra sanal iletişim platformlarının kullanımını arttırdığı gibi farklı coğrafyalardan duygu ve yaşantıların ortaklaşması ile ‘insan türünün bir parçası olma’ üst kimliğinde birleşmeye kapı aralamış ve süreçle baş etmede bir destek kaynağı olarak ortaya çıkmış olabileceğini akla getirmektedir. Koronavirüsle mücadelede evrensel bir üst kimlik ile insanlar farklı alt kimliklere sahip olsalar bile dünyanın her yerinden sosyal desteğe erişebilmekte, yalnız olmadıklarını ve diğer insanların kendilerini anladıklarını hissetmektedir (Asmundson ve Taylor 2020, Garfin ve ark. 2020, McCarthy 2020, Suryawanshi ve More 2020).

Koronavirüs vakalarının görülmeye başladığı ülkelerde, salgının önüne geçebilmek için hükümetler, vatandaşlarına önlem olarak evlerinde kalmaları ve dışarı çıkmamalarını önermekte ve bazı ülkelerde ise sokağa çıkma yasağı ilan edilmektedir. Ölümcül bir salgın hastalık ile karşı karşıya olunmasına rağmen, insanların bir kısmının bu yasağa uymadığı ve dışarı çıkmaya devam ettikleri; yahut fiziksel mesafe ve maske kullanımı gibi önlemleri almadıkları görülmektedir (Asmundson ve Taylor 2020, Garfin ve ark. 2020, McCarthy 2020, Suryawanshi ve More 2020). Sonunda ölüm riski ile karşı karşıya olsalar bile, pek çok kişi evde kalmaktan sıkıldıkları gerekçesi ile ve hasta olma riskine rağmen, sokaklarda olmayı tercih etmektedirler. Kişilerin bu davranışlarının nedeni olarak öne sürdükleri evde kalmaktan sıkılma, yalnız kalamama, nasıl vakit geçirebileceği konusunda bir fikir üretememe gibi gerekçelerin, kişinin yalnız kalabilme kapasitesi ve yaşamına atfettiği anlam ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim alanyazına bakıldığında, bireylerin anlamlı ve kaliteli olarak tanımlayabilecekleri bir hayatlarının olup olmamasının hayatta kalma motivasyonu için önemli bir kriter olduğu görülmektedir (Keyes ve ark. 2002, Diener ve ark. 2010). Terör Yönetimi Kuramı da benzer şekilde, yaşama içgüdüsünün, bireyleri; yaşamlarına bir anlam atfetme arayışına yönelttiğini ileri sürmekte ve kendi kültürel dünya görüşlerinin bir parçası olarak bireyler kendilerini değerli hissetmektedir (Solomon ve ark. 1991). Bireyin değerli oluşu, yaşamın anlamlılığı ve yaşam içgüdüğü bu açıdan ele alındığında birlikte çalışan bir mekanizma gibi düşünülebilir. Kişiler değerli olduklarına, yaşamlarının bir anlamı olduğuna ve yaşamaya değer olduklarına inandıklarında hayata daha fazla sarıldıkları, sorumluluk aldıkları ve aslında daha üretken oldukları görülmektedir (Harland ve ark. 2007, Saran ve ark. 2011). Bu kuramsal altyapı ile ele alındığında pandemi sürecinde, hayatını anlamlı bulan, sosyal desteğe sahip, çeşitli hobilere vakit ayıran ve evde kalmayı kendine vakit ayırmak için bir fırsat olarak gören bireylerin, evde kalma çağrısına daha fazla uyum gösteriyor olabileceği öngörülmektedir (Asmundson ve Taylor 2020, Garfin ve ark. 2020, McCarthy 2020, Suryawanshi ve More 2020). Temel olarak, Terör Yönetim Kuramı’nın dayandığı yaşam içgüdüsünden hareketle, hayatı anlamlı bulmanın bireylerin ölümcül bir virüse karşı risk alıp almamalarını ve yasağa uyarak evde kalıp kalmamalarını etkilediği düşünülmektedir (Solomon ve ark. 1991). Bu noktada yaşamının kaliteli ve anlamlı olduğunu düşünen bireyin, daha fazla evde kalarak salgından korunmaya çalıştığı, hastalığın yayılmasını engellemek için sorumlulukla daha az risk aldığı düşünülmektedir. Kişi aynı şekilde, yaşamından genel olarak memnun değilse, kaliteli ve anlamlı bir yaşama sahip olmadığını düşünüyorsa risk

olarak “evde kal” çağrularına daha az uyma davranışı gösteriyor olabilir. Kişinin yaşama içgüdüsünün ne derece ön planda olduğu aslında risk alma davranışını azaltan ve bireyin evde kalma olasılığını arttıran bir faktör olarak düşünülebilir.

Tüm dünyanın evrensel üst kimlikte birleştiği algısı, bireylerin küresel bir sosyal destek ağından yararlanmasına yol açar görünmektedir. Bu noktada, teknolojik gelişmelerin hem tüm dünyadan haber almayı kolaylaştırdığı hem de dünyanın herhangi bir yerinde aynı virüsle nasıl mücadele edildiği konusunda insanların kendilerini hızla güncelleyebilmesine yarar sağladığı aşıkardır. Benzer şekilde özellikle sosyal medya ve internet destekli farklı iletişim kanalları aracılığı ile bireyler kilometreleri aşarak birbirleriyle iletişim kurmakta ve ihtiyaç duydukları sosyal desteğe, ev karantinasında ve yalnız olsalar dahi, tüm dünyadan ulaşabilmektedirler (Garfın ve ark.2020). Örneğin, İtalya’da her akşam 18.00’de balkonlarında şarkı söyleyen insanları eş zamanlı olarak sosyal medyadan takip eden, dünyanın farklı yerlerinden insanlar, bu atmosferi İtalya’dakilerle birlikte yaşamış ve onlarla ortak duyguları paylaşmıştır. Duygu ve deneyimlerin paylaşılması, insanları ortak paydalarda birleştiren bu sürecin belirsizliğine ilişkin stresle baş etmede ‘bütünün parçası’ olarak işlevsel bir yol sunar görünmektedir. Baş etmeyi kolaylaştıran bu birlik duygusu aynı zamanda insanların iyi oluşuna ve umudu yeşertmesine hizmet etmektedir ki bunun somut örneklerini mizaha yansıyan yönüyle görmek mümkün olabilir.

Pandemi ve yardım etme davranışı

Yardım etme davranışı, bir başka bireye yarar sağlamak amacıyla yapılan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Oswald 2000). Tüm dünyanın aynı zorlu durumla baş etmeye çalıştığı ve ölüm tehdidi ile karşılaştığı bu dönemde ilkel dürtüler ile insanların daha fazla işbirliği yaptığı ve yardım etme davranışının arttığına ilişkin haberler sıklıkla göze çarpmaktadır. Türkiye’de de 65 yaş üzeri ve/veya kronik rahatsızlığı olan kişilere sokağa çıkma yasağı ilan edilmesinin ardından, sosyal medya üzerinde yeni yardım grupları oluşturulduğu görülmüştür. Bazı insanlar yakınlarında bulunan ve yasak nedeniyle evlerinden çıkamayanların temel ihtiyaçlarının karşılanması için harekete geçmiş, farklı illerde ve mahallelerde bakkal ve kasap borçlarını ödeyen ismini vermeyen yardımseverler ortaya çıkmıştır.

Toplumun büyük bir kesimini etkileyen bu tür stres verici olaylar sonrasında ortaya çıkan yardım etme davranışı ve dayanışma kültürü, toplumsal destek sisteminin eyleme geçmiş bir hali olarak düşünülebilir. Bu tür durumlarda toplum, bir uzvu yara almış bir beden gibi akut bir müdahale sistemi ile o bölgenin sağaltımı için daha yoğun çalışma eğilimi gösterebilir. Bu açıdan pandemi sürecinde ortaya çıkan yardım etme davranışlarının toplumsal iyi oluşa hizmet eden bir yönü olduğu düşünülmektedir.

Alanyazına bakıldığında yardım etme davranışını açıklayan farklı kuramlar olduğu göze çarpmaktadır. Koronavirüs pandemisi sürecinde gözlenen yardım etme davranışının farklı kuramlarla nasıl ele alındığına da değinmekte fayda vardır.

Bireyin yardım etme davranışının artmasında Sosyal Sorumluluk Normu’nun etkili olduğu öne sürülmektedir. Sosyal Sorumluluk Normu’na göre, kendi grubundan birinin yardıma ihtiyacı olduğu durumlarda, bireyler kendi kaynaklarını kullanarak yardım etmeye daha

isteklidir. Birçok toplumun ahlaksal kurallarına göre, o toplumda yardıma ihtiyaç duyan biri görüldüğünde mutlaka yardım edilmelidir (Glavas 2016, Sen ve ark. 2016, Welp ve Brown 2014, Zebel ve ark. 2009). Küresel açıdan etkilenilen bir durum olan Koronavirüs pandemisi, bireyleri aynı zamanda hakkaniyet açısından değerlendirmeye itmektedir. Özellikle tedavi sürecinde ekonomik açıdan adaletsizlikler olduğunu düşünülerek insanların hastanelere eldiven, maske ve diğer insanlara sabun ve dezenfektan ihtiyacına yönelik eşitsizliği ortadan kaldıracak yardım etme davranışlarına yönelttiği gözlenmektedir.

Kültürel farklar açısından yardım etme davranışı incelendiğinde, yapılan bir araştırmada Türk ve Suriyeli bir öğrencinin yaşadığı önemli bir problemden bahsedilmiştir. Problemin hayati bir önemi olduğu durumlarda her iki gruptan katılımcılar arasında yardım etme davranışı farklılaşmamıştır. Bu durum bize göstermektedir ki, her iki kültürde yaşayan bireylerin de Koronavirüs pandemisi gibi yaşamı tehdit eden durumlara yönelik hissettiği sosyal sorumluluk, TYK ile bahsedildiği gibi bu tehdiye karşı birleşme ve bunun sonucunda yardım etme davranışı arasında bir farklılık görülmemektedir (Canıöz 2019; Solomon ve ark. 1991). Bu durum, yaşamsal tehditler söz konusu olduğunda, kültürel farklılıkların yerini insani ve varoluşsal bir bakışa bırakıyor olabileceğini düşündürmektedir.

Öğrenme yaklaşımı açısından incelendiğinde, bireylerin birbirlerini model alarak öğrenme eğiliminde olduğu (Bandura 1977) gerçeğinden yola çıkarak yardım etme davranışının da bir model alma olabileceği belirtilmektedir. Koronavirüs pandemisine yönelik yardım etme davranışı ele alındığında, toplumda ünlü ve model alınan bireylerin hastane ve diğer ihtiyaçların karşılanmasına yönelik yardım kampanyaları başlattıkları görülmektedir. Onları takip eden diğer bireylerin de maddi destekte bulunması ve böylece, kısa sürede tüm toplumun ihtiyaçlarının karşılanabileceği miktarda yardımın sağlandığı da gözlenmiştir.

Olumsuz duygudurumdan kurtulma modeli açısından incelendiğinde, küresel açıdan herkesi etkileyen bu hastalığa karşı her bireyin kaygılı, üzgün ve yorgun hissetmesi beklendiktir. Bu olumsuz duygudurum içindeyken, bir başka bireye yardım etmenin kişinin kendisini daha iyi hissettireceğini öngören olumsuz duygudurumdan kurtulma modeli, Schaller ve Cialdini (1988) tarafından geliştirilmiştir. Tüm toplum ve ülkeler hem kendi milletlerinin hem de diğer ülkelerin maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik gösterdikleri davranışlarının olumsuz duygudurumdan kurtulma modeli ile açıklamak mümkün görünmektedir. Düzenlenen yardım kampanyaları ve sosyal medya üzerinden diğer ülkelerde karantinede olan vatandaşlara verilen sosyal destekler bu yaklaşıma birer örnek olarak düşünülebilir.

Empatinin yardım etme davranışının temel belirleyici etmenlerinden biri olduğu ve yardım etme davranışını arttırdığı birçok araştırma bulgusu ile kanıtlanmıştır (Zebel ve ark. 2009, Eisenberg ve ark. 2010, Canıöz ve Coşkun 2019). Benzer yaşantıları, yakın zamanlarda deneyimleyen tüm insanlık için, pandemi süreci; insanları birbirlerine benzer oldukları gerçeğinde birleştirerek ve birbirlerine daha yakın hissederek daha fazla empati kurabilmelerine imkan tanımış olabilir. Bu nedenle, bu pandemi sürecinde ihtiyacı olan ve empati hissedilen bireylere yönelik yardım etme davranışının arttığı düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra bu süreçte yardım etme davranışının artması, Freud'un bahsettiği

yaşam ve ölüm içgüdülerinin tetikleyici etkisi ile ortaya çıkmış olabilir mi sorusunu akla getirmektedir. İnsanın ait olduğu gruplara yaptığı narsistik yatırım (Freud 1949) ve yaşam içgüdüğü, yani erosun, hayatta kalma, yaratıcılık ve sevgiyi barındıran yanıyla kişiler diğer insanlara yardım ederek; bir başkasının iyi oluşu üzerinden kendi iyi oluşu ve varlığını koruyabilir görünmektedir.

Terör Yönetimi Kuramı'na göre birey ölümlü olduğunun farkındadır ve bu farkındalık ile baş edebilmek için hayatını anlamlandırma ve ölümsüz olduğunu hissettiren davranışlar göstermeye güdülenmiştir. Bu sembolik ölümsüzlük davranışları arasında, yardım etme davranışları da yer almaktadır. Bireylerin kendi ölüm ihtimallerine yönelik farkındalıkları arttıkça daha fazla yardım ettikleri ve dini açıdan da daha fazla yararlı davranış gösterme ihtiyacı içerisinde oldukları bilinmektedir (Rosenblatt ve ark. 1989, Solomon ve ark. 1991). Bu bakışla ele alındığında pandemi sürecinde gözlenen yardım etme davranışları anlaşılır görünmekle birlikte, aynı zamanda bireysel ve toplumsal iyi oluşa hizmet eden yanıyla baş etme yöntemi olarak da işlevseldir.

Literatürde yer alan pek çok araştırma bulgusu, yardım eden bireylerin kendilerini daha iyi hissettiklerini göstermektedir (Doğan 2012, Kasapoğlu 2014). Yaşanan küresel travma sonrasında da bireylerin birbirlerine yardım ederek bu travmayı daha kolay atatabilecekleri ve pandemi nedeniyle gösterdikleri stres tepkileri ile daha iyi baş ederek bireysel iyi oluşlarının olumlu yönde değişimleneceği öngörülmektedir.

Sonuç

Bu çalışmada küresel bir sorun haline gelen Koronavirüs pandemisi, yardım etme davranışı, iyi oluş ve baş etme kavramları Terör Yönetimi Kuramı ışığında ele alınmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından da pandemi olarak kabul edilen bu süreçte, pek çok ülkelerde sıkı tedbirler alındığı, karantina halinin başladığı ve devam ettiği, insanların kaygı ve korkuyu sıklıkla deneyimlediği görülmektedir.

Bu tür salgın durumlarında bireysel tercihlerden öte, halk sağlığı açısından her birey insanlığa karşı bir sorumluluk taşımaktadır. Bunun yanı sıra 'insanlık' üst kimliği ile başkalarına yardım etme, diğer insanların iyi olması için onlara destek olma ve hem dünya hem insanlık için üretmek ve var etmek gibi bireysellikten sıyrılan, kolektif var oluşa hizmet eden yeni rol ve sorumlulukların ortaya çıktığı bir süreç gözlenmektedir. İnternet ve sanal platformların desteği ile küresel boyutta iletişimin arttığını söylemek yanlış olmayacaktır. Terör Yönetimi Kuramının, ölümlü olduğu gerçeği ile yüzleşen insanın, ait hissettiği gruba daha çok yöneleceği ve o gruba iletişimi arttıracığı savından yola çıkılarak pandemi sürecinde artan iletişim, dayanışma ve yardım etme davranışları, insanlığın bu afet ile baş etmede var oluşunu güçlendirecek girişimleri şeklinde yorumlanabilir.

Freud'un ölüm ve yaşam içgüdüleri temelinde ele alındığında, pandemi sürecinin ölümlü olma farkındalığını ortaya çıkardığı söylenebilir; ancak yeni aidiyetler ve üst kimlik gelişimi açısından düşünüldüğünde, duygusal uyumun ve libidinal sistemin işlevselliğini koruduğu görülmektedir. Ayrıca, insanlığın bu salgınla mücadeleye yüklediği umut ile birlikte yaşam içgüdüününün var olma, üretme, yardım etme, işlevsel olma boyutlarında insanları tetiklemekte

olduğu düşünülmektedir. Küresel boyutta iletişimin artması, Terör Yönetimi Kuramının da işaret ettiği gibi insanlığın var oluşuna atfedilen sembolik ölümsüzlük ile insanlık için verimli olma motivasyonunun aktive olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte düne kadar güvenli alan olarak algıladığımız sokaklar, işyerleri, alışveriş merkezleri ya da bir restaurant mevcut şartlarla birlikte artık güvenli olma özelliğini kaybetmiş görünmektedir. Sürecin ölümlü olma farkındalığı ile yüzleştirmesi ve güvenli yer tanımlarının değişmesi, 'kontrol edilebilir dünya' inancının farklılaşmaya başlayabileceğini, dünyanın adil bir yer olduğu inancı ile yardım etme davranışını tetiklemiş olabileceğini düşündürmektedir.

Pandemi sürecinin devam ediyor olduğu düşünüldüğünde, sürecin sonunda insanların dünyaya ilişkin inançlar, yaşama attedikleri anlam ve insanlığın bir parçası olma aidiyeti ile ortaya koydukları sembolik ürünlerin nasıl değişimleneceği ve her gün binlerce insanın hayatını kaybetmesi ile ölümün, toplumun ve hatta insanlığın duygusal uyumunu ve libidinal sistemi üzerindeki etkisini ne yönde şekillendireceği henüz muğlaklığını korumaktadır. Bununla birlikte bu sürecin kısa ve uzun vadeli bireysel, toplumsal ve kültürlerarası çalışmalar ile incelenmesi benzer bir sürece hazırlıklı olma ve toplum ruh sağlığı açısından önem arz etmekle birlikte, bu sürecin psikolojik etkilerine yönelik sağaltım çalışmalarında da yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Asmundson GJG, Taylor S (2020) Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *J Anxiety Disord*, 70:102196.
- Bandura A (1977) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev*, 84:191-215.
- Becker E (1973) *The denial of death*. New York, Free Press.
- Caniöz EK, Coşkun H (2019) The impact of social identity and empathy on helping behavior: the moderator role of empathy. *International Journal of Scientific and Technological Research*, 5:314-323.
- Caniöz EK (2019) Sosyal kimliğin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinin empati ve öznel iyi oluş değişkenlerine göre incelenmesi (Doktora tezi). Bolu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S et al (2010) New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res*, 97:143-156.
- Doğan T (2012) Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14:56-64.
- Eisenberg N, Eggum ND, Di Giunta L (2010) Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Soc Issues Policy Rev*, 4:143-180.
- Erlich HS (2017) Bu kimin travması? Muğlak bir kavrama yeni bir bakış. *Psikanaliz Yazıları*, 35:57-72.
- Fernandes N (2020) Economic effects of coronavirus outbreak (COVID-19) on the world economy. *IESE Business School Working Paper No. WP-1240-E*.
- Freud S (1949) *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. London, Hogharts Press.
- Freud S (1996) Beş Konferans ve Psikanalize Toplu Bakış (Çeviri Ed. K Şipal). İstanbul, Cem Yayınları.
- Freud S (2014) *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd* (Çeviri Ed. A Babaoğlu). İstanbul, Metis Yayınları.
- Garfin DR, Silver RC, Holman EA (2020) The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychol*, 39:355-357.
- Glavas A (2016) Corporate social responsibility and organizational psychology: An integrative review. *Front Psychol*, 7:144.
- Harland P, Staats H, Wilke HAM (2007) Situational and personality factors as direct or personal norm mediated predictors of pro-environmental behavior: Questions derived from norm activation theory. *Basic Appl Soc Psych*, 29:323-334.
- Haslam SA, O'Brien A, Jetten J, Vormedal K, Penna S (2005) Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *Br J Soc Psychol*, 44:355-370.

- Hutchison E (2010) Trauma and the politics of emotions: constituting identity, security and community after the Bali bombing. *Int Relations*, 24:65-86.
- Janoff-Bulman R (1989) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Soc Cogn*, 7:113-136.
- Janoff-Bulman R, Berg M, Harvey JH (1998) Disillusionment and the creation of value: From traumatic losses to existential gains. In *Perspectives On Loss: A Sourcebook* (Ed J. H. Harvey):35-47. Philadelphia, PA, Brunner/Mazel.
- Jordan RE, Adab P, Cheng KK (2020) Covid-19: risk factors for severe disease and death. *BMJ*, 368:m1198.
- Kanel K (2015) *A Guide to Crisis Intervention*, 5th ed. Boston, Cengage Learning.
- Karstoft KI, Armour C, Elklit A, Solomon Z (2015) The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD trajectories after combat exposure. *J Anxiety Disord*, 32:89-94.
- Kasapoğlu A (2007) *Yeni Toplumsal Travmalar*. Ankara, Referans Yayıncılık.
- Kasapoğlu F (2014) İyilik hali ile özgeçelik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(13):271-288.
- Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82:1007-1022.
- Kırık AM, Özkoçak V (2020) Yeni dünya düzeni bağlamında sosyal medya ve yeni Koronavirüs (Covid-19) pandemisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(45):133-154.
- Landsman IS (2002) Crises of meaning in trauma and loss. In *Loss of the Assumptive World: A Theory Of Traumatic Loss*: (Ed J Kaufmann):13-30. New York, Brunner-Routledge.
- Leary MR (2004) The function of self-esteem in terror management theory and sociometer theory: comment on Pyszczynski et al. (2004). *Psychol Bull*, 130:478-482.
- Lerner MJ, Simmons CH (1996) Observer's reaction to the "innocent victim": compassion or rejection? *J Pers Soc Psychol*, 4:203-210.
- Lowe SR, James P, Arcaya MC, Vale MD, Rhodes JE, Rich-Edwards J, Roberts AL et al. (2020) Do levels of posttraumatic growth vary by type of traumatic event experienced? An analysis of the Nurses' Health Study II. *Psychol Trauma*, doi: 10.1037/tra0000554.
- Maslow A, Lewis KJ (1987) Maslow's Hierarchy of Needs. *Salenger Incorporated*, 14: 987.
- McCarthy J (2020) U.S. Coronavirus Concerns Surge, Government Trust Slides. Gallup, March 16, 2020.
- Muldoon OT, Lowe RD (2012) Social identity, groups, and post-traumatic stress disorder. *Political Psychology*, 33:259-273.
- Oswald PA (2000) Subtle sex bias in empathy and helping behavior. *Psychol Rep*, 87:545-551.
- Pyszczynski T, Solomon S, Greenberg J (2003) *In the Wake of 9/11: The Psychology of Terror*. Washington DC, American Psychological Association.
- Rosenblatt A, Greenberg J, Solomon S, Pyszczynski T, Lyon D. (1989) Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *J Pers Soc Psychol*, 57:681-690.
- Saygın Y, Arslan Ç (2009) An investigation social support, self-esteem and subjective well being level of college students. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28:207-222.
- Saran M, Coşkun G, İnal Zorel F, Aksoy Z (2011) Üniversitelerde sosyal sorumluluk bilincinin geliştirilmesi: Ege Üniversitesi topluma hizmet uygulamaları dersi üzerine bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 6(22):3732-3747.
- Schaller M, Cialdini RB (1988) The economics of empathic helping: Support for a mood management motive. *J Exp Soc Psychol*, 24:163-181.
- Sen S, Du S, Bhattacharya CB (2016) Corporate social responsibility: A consumer psychology perspective. *Curr Opin Psychol*, 10:70-75.
- Siewert K, Antoniw K, Kubiak T, Weber H (2011) The more the better? The relationship between mismatches in social support and subjective well-being in daily life. *J Health Psychol*, 16:621-631.
- Solomon S, Greenberg J, Pyszczynski T (1991) A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Adv Exp Soc Psychol*, 24: 93-159.
- Startup M, Makgekgene L, Webster R (2007) The role of self-blame for trauma as assessed by the Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): A self-protective cognition? *Behav Res Ther*, 45:395-403.
- Suryawanshi R, More V (2020) A study of effect of corona virus Covid-19 and lock down on human psychology of Pune City region. *Studies in Indian Place Names*, 40:984-994.

- Tajfel H, Turner JC (1979) An integrative theory of intergroup conflict. In *The social psychology of intergroup relations* (Eds WG Austin, S Worchel):33-47. Monterey, CA, Brooks/Cole.
- Tajfel H, Turner JC (1986) The social identity theory of intergroup behavior. In *Psychology of intergroup relations* (Eds S Worchel & G Austin):7-24. Chicago, Nelson-Hall.
- Bavel JJV, Baicker K, Boggio PS, Capraro V, Cichocka A, Cikara M et al. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nat Hum Behav*, 4:460-471.
- Welp LR, Brown CM (2014) Self-compassion, empathy, and helping intentions. *J Posit Psychol*, 9:54-65.
- Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N (2020) The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Med Sci Monit*, 26:e923549-1–e923549-8..
- Zara A (2018) Kolektif travma döngüsü: Kolektif travmalarda uzlaşma, bağışlama ve onarıcı adaletin iyileştirici rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21:301-311.
- Zebl S, Doosje B, Spears R (2009) How perspective-taking helps and hinders group-based guilt as a function of group identification. *Group Process Intergroup Relat*, 12:61-78.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Authors Contributions: The authors attest that they made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.