

## Derleme makale Review article

# COVID-19 Pandemisine Varoluşçu Bir Yaklaşım



Simay Ezgi BUDAK<sup>1</sup>, Yeter Sinem ÜZAR-ÖZÇETİN<sup>2</sup>

### ÖZ

COVID-19 pandemisi, tüm dünyada bireyleri hem fiziksel hem de psikososyal açıdan ciddi bir şekilde etkilemiştir. COVID-19'un öngörülemez bir hastalık olması, bireylerin sağlık ve güvenliklerini tehlikeye atması, maske ve karantina önlemleri gibi olağandışı prosedürlerin uygulanması bireylerin bu süreçte belirsizlik yaşamalarına, özgürlüklerinin kısıtlanmasına ve ölüm üzerine düşüncelerine sebep olmuştur. Bireyler, bilinmeyen ve ölümcül bir tehlike yaratan COVID-19 pandemisini varoluşa karşı bir tehdit olarak algılamış ve bu durum varoluşsal kaygıların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bunun sonucunda da bireyler ölüm ve yaşamın anlamı üzerine daha derin düşünmeye başlamışlardır. Pandemi süreciyle ilişkili varoluşsal kaygılar bireyleri psikososyal açıdan önemli bir ölçüde etkilemiş ve psikolojik distres gibi sorunlara neden olmuştur. Bu nedenle COVID-19'un ortaya çıkardığı varoluşsal kaygıların anlaşılması, bu kaygılara yönelik yapılacak psikososyal girişimlerin belirlenmesinde ve uygulanmasında kritik bir yere sahiptir. Bu derlemede, COVID-19 pandemisinin varoluşçu kuram çerçevesinde ele alınması ve bu doğrultuda pandemi sürecinde ortaya çıkan yaşamda anlam arayışının, varoluşsal kaygıların ve bu kaygıların yönetilmesinde kullanılan yöntemlerin gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** COVID-19, ölüm, varoluşçuluk, yaşam

### ABSTRACT

#### An Existential Approach to the COVID-19 Pandemic

The COVID-19 pandemic has seriously affected individuals worldwide, both physically and psychosocially. The fact that COVID-19 is an unpredictable disease, threatening the health and safety of individuals, and the implementation of extraordinary procedures such as masks and quarantine precautions have caused individuals to experience uncertainty, limit their freedom, and think about death in this process. Individuals perceived the COVID-19 pandemic, which creates an unknown and deadly danger, as a threat to existence, and this has led to the emergence of existential concerns. As a result, individuals began to think more deeply about death and the meaning of life. Existential concerns associated with the pandemic process have affected individuals psychosocially to a significant extent and have caused problems such as psychological distress. Therefore, understanding the existential concerns caused by COVID-19 is crucial in determining and implementing psychosocial interventions to address these concerns. This review aims to deal with the COVID-19 pandemic within the framework of existential theory and to review the search for meaning in life, existential concerns, and the methods used to manage these concerns, which emerged during the pandemic process.

**Keywords:** COVID-19, death, existentialism, life

<sup>1</sup>Arş.Gör., Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye, e-mail: smybudak@hotmail.com, Tel: 0553 847 0624, ORCID: 0000-0001-6914-1635

<sup>2</sup>Doç.Dr., University College Dublin, School of Nursing, Midwifery and Health Systems, Dublin 4, Belfield, Ireland, e-mail: sinem.uzarozcetin@ucd.ie, Tel: 017166486, ORCID: 0000-0003-3744-1398

Geliş Tarihi: 18 Ocak 2022, Kabul Tarihi: 23 Ocak 2023

**Atrf/Citation:** Budak SE, Üzar-Özçetin YS. COVID-19 Pandemisine Varoluşçu Bir Yaklaşım. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2023;10(1):87-92. DOI: [10.28070/hj.2023.10.1.87-92](https://doi.org/10.28070/hj.2023.10.1.87-92)

## GİRİŞ

30 Aralık 2019'da ilk vakanın Çin'de görüldüğü COVID-19 salgını, kıtalar boyunca yayılarak tüm dünyayı ciddi şekilde etkisi altına almış ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir<sup>1</sup>. Bu pandemi, sadece dünya çapında milyonlarca insanın ölümüne ve/veya fiziksel hastalıklarla boğuşmasına neden olmakla kalmamış, aynı zamanda sağlıklı bireyler de dahil olmak üzere tüm toplumlarda bazı psikososyal sorunlara da yol açmıştır<sup>2</sup>. COVID-19'un hızla yayılan ve öngörülemeyen bir hastalık olması, bireylerde benzeri görülmemiş bu süreçte karşı stres, anksiyete ve korku gibi doğal psikolojik sonuçlar doğurmuştur<sup>3,4</sup>. Mevcut pandemi, belirsizliğin ve kafa karışıklığının yanı sıra bireylerin sağlık ve güvenliklerinden emin olamadıkları, yoğun belirsizlik ve ölüm anksiyetesi yaşadıkları bir dönemi beraberinde getirmiştir<sup>5</sup>. Virüsle ilişkili ölüm kaygısı, bireyleri farkında bile olmadan etkilemekte ve psikolojik sıkıntı yaratabilmektedir<sup>6</sup>. Bu süreç aynı zamanda bir boşluk duygusuna ve yaşamın anlamının kaybına yol açabilmektedir<sup>7</sup>.

Ölüm ve yaşamda anlam arayışı tam da varoluşçulukla ilgili konulardır. Varoluş (existence) terimi Latince "ex-sistere" kökünden gelir ve belirlemek, ortaya çıkmak anlamını taşır. Dolayısıyla bu yaklaşım insanı birimler ve mekanizmalar topluluğu olarak değil, sadece "olmakta olan" bir varlık olarak ele almaktadır<sup>8</sup>. Varoluşçuluk, insanın varoluş sorunuyla ilgilenmektedir. Jean-Paul Sartre'a (1985) göre insanda varoluş özden önce gelir, sonra insan özünü kendisi yaratır. Bunu da dünyaya atılarak, acı çekerek, savaşarak yapar<sup>9</sup>. Varoluşçuluk hem öznelliğin hem de nesnellüğün altındaki gerçeği araştırır. Yalnızca insanın yaşadıklarını değil, bunları yaşayan, yani yaşananları yaratmakta olan insanı da inceler. Gerçek, "yaşanan anda" insanın kendi dünyasında yaşananlardır<sup>8</sup>. Ölüm ise yok edici ancak üzerinde düşünülebildiğinde, onunla ilgili duygular fark edildiğinde insanı zenginleştiren bir olgudur. Yaşam ve ölüm birbirine bağlıdır; art arda değil, eşzamanlı olarak var olurlar<sup>10</sup>. Heidegger (1926), "Ölümsüz bir yaşamı, sınırlı bir yaşamı sürdürdüğümüz yoğunlukta yaşayabilir, ona böyle sahip çıkabilir miydik?" diyerek yaşamı anlamlı bir biçimde sürdürebilmenin ölümün kaçınılmazlığı sayesinde gerçekleştiğini vurgulamıştır<sup>8</sup>. Görüldüğü üzere, COVID-19 pandemisi süresince deneyimlenen kaygılar, bireylerin pandemiye varoluşa bir tehdit olarak algılaması, yaşamın anlamını yeniden ve derinden sorgulaması ve yoğun belirsizlik duyguları ile paralellik taşımaktadır.

### Amaç

Bu derlemede ölümcül sonuçları olan, özgürlüğü sınırlayan, belirsizlik yaratan ve bireyleri ölüm ve yaşam üzerine düşünmeye iten COVID-19 pandemisinin varoluşsal kuram açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

### Varoluş ve Pandemi

Varoluşçuluk hakkında ortak yapılmış bir tanım yoktur<sup>11</sup>. Ancak temelde insanın varlığını, dünyadaki yerini ve amacını, yaşadığı hayatı ve çektiği acıların anlamını açıklamaya çalışır<sup>8</sup>. Yalom (1980) insanın varlığı için dört nihai kaygıdan bahsetmiştir: ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık. Yalom'a göre en nihai kaygı ölümdür. Ölümlün

gerçekliğinden kaçış yoktur. Temel varoluşsal çatışma ise ölümün kaçınılmazlığının farkındalığı ile var olmaya devam etme arzusu arasındaki gerilimden kaynaklanır<sup>10</sup>. Heidegger (1926) için varlık, ölüme doğru bir varlıktır (being-towards-death). Yani yalnızca geleceğimizin bir noktasında kaçınılmaz bir olay değil, aynı zamanda varlığımızın her anının içsel bir parçasıdır<sup>12</sup>. Ölüm kaygısı her insanın benliğinin derinliklerinde hissettiği ve hayatını anlamlı yaşayıp yaşamadığını sorgulamasına neden olan bir durumdur<sup>8</sup>. Bu sebeptendir ki ölümün farkında olmak insanın yaşamına anlam verir. İnsan ıstırap ve ölüm olmadan tamamlanamaz<sup>13</sup>. Ölüm kaygısının insan hayatında her zaman önemli bir yeri olsa da pandemi döneminde bu kaygı daha da artmıştır<sup>6</sup>. Pandemi sürecinde ölümle ilgili farkındalığın artması göz ardı edilemeyecek düzeydedir. Vaka sayısının günlük olarak yayınlanması, bulaşa bağlı ölüm haberleri, maskeler ve buna benzer pek çok durum ölümün hatırlatıcıları olmuştur<sup>14,15</sup>. COVID-19 Korku Ölçeği kullanılarak yapılan bir çalışmada "Koronavirüs-19 sebebiyle hayatımı kaybetmekten korkuyorum" maddesinin en yüksek faktör yüküne sahip olduğunun bulunması ölüm kaygısının pandemi sürecindeki yerini ve önemini gösterir niteliktedir<sup>16</sup>. Bu dönemde ölümü hatırlatan ipuçları, fiziksel bir ölümden kaçınma (koruyucu giysiler giymek veya kendini izole etmek gibi) veya sembolik bir ölümsüzlük sağlamak için yapılan girişimlerde (örneğin bir dünya görüşünü benimsemek ve bu görüşü tehdit eden şeylere karşı gelmek) artışa sebep olmaktadır<sup>6</sup>. Bu anlamda yapılan bir çalışmada, COVID-19 döneminde tetiklenen olumsuz ruh hali ve kaygının ölüm kaygısıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir<sup>17</sup>.

Bir diğer nihai kaygı ise özgürlüktür. Birey kendi yaşamından, seçimlerinden ve eylemlerinden kendisi sorumludur<sup>10</sup>. Dolayısıyla insan yapacağı her özgür seçimde bir sorumluluk alır. Sartre (1985), bu durumun kaygıya sebep olduğunu ancak hayatının anlamını da bu özgürlükten kazanacağını söyler. Frankl'a (2021) göre ise, özgürlük hayata anlam veren şeydir ve koşullar her ne olursa olsun insanın elinden alınmaz. Özgürlük sorumluluk duygusunun kaygısıyla birlikte "varoluşsal suçluluk" olgusunu da beraberinde getirir. Çünkü her yapılan seçim diğer alternatiflerin dışlanması demektir ve böylece gerçekleştirilememiş olasılıkların suçluluğu hissedilir<sup>12</sup>. Pandemi döneminde bireylerin/ toplumların özgürlükleri kısıtlanmış ve yaşam rutinleri bozulmuştur. Bireyler/ toplumlar rutin yaşamlarında yapabildikleri birçok şeyi yapamaz ve günlük yaşamlarındaki birçok sürece ilişkin kararları veremez hale gelmiştir<sup>18</sup>. Öte yandan, çoğu zaman yetersiz bilgi ve kaynaklar dahilinde seçimler yapmak zorunda kalmıştır ve bu seçimler sonucunda suçluluk duyabilecekleri pek çok senaryoya karşı karşıya kalmışlardır<sup>19</sup>. Bireylerin kendisine ve çevresine karşı aşırı sorumluluk duygusuna sahip olması, başkalarını enfekte etme korkusu, hastalık veya ölüm durumunda yakınlarının yanında olamama, virüsle ilişkili stigmatize edici tutumlar ve virüs bulaştığında pandemi önlemlerine yeterince dikkat etmediğini düşünme gibi durumlar suçluluk duygusunu artırmıştır<sup>19-22</sup>. Yüksek düzeyde hissedilen bu suçluluk duygusu, bireyler üzerinde yıkıcı etkiler yaratarak ruh sağlıklarını daha da olumsuz

anlamda etkilemiş, varolan kaygılarını daha da fazla artırmıştır<sup>21</sup>.

Bir diğer nihai kaygı ise izolasyondur. Burada sözü edilen izolasyon sosyal bir izolasyonu da içermekle birlikte özünde varoluşsal bir izolasyondur. İnsan her zaman ve en nihayetinde yalnızdır, bir başkasına ne kadar yakın olursa olsun yalnız var olur ve varoluşundan yalnız ayrılır. Ancak, yalnız olduğunun farkındalığı ile temas eden insan, varoluşunu koruma ve daha büyük bir bütünün parçası olma arzusu arasında varoluşsal bir çatışma yaşar<sup>10</sup>. Pandemi sürecinde virüsün yayılmasını önlemek için karantina, izolasyon ve sosyal mesafe gibi benzeri görülmemiş prosedürler uygulanmıştır. Hatta pandemi sürecinde verilen mesajların ana teması bireylerin “izole ve yalnız” kalması gerektiği yönünde olmuştur<sup>23</sup>. Bu sebeple bireyler pandemi öncesi döneme göre yalnızlaşmıştır<sup>24</sup>. Bu sosyal yalnızlık durumu bireylerin varoluşunun temelinde de bir başına olduğu gerçeğini fark etmesine, dolayısıyla varoluşsal yalnızlığı ile temas etmesine yol açmıştır. Pandemi süreci bireylere hem fiziksel hem ruhsal boyutta acı veren bir deneyimdir. Frankl’ın (2021) bahsettiği gibi insan, yaşamın getirdiği acı deneyimin içinde biricik ve yalnızdır ve bu ıstıraptan kendinden başka kimse onu kurtaramaz.

Dördüncü nihai kaygı ise anlamsızlıktır. İnsan eğer ölmek zorundaysa, yalnızsa, kendi dünyasını kendisi oluşturuyorsa o halde yaşamın anlamı nedir? Yalom’a (1980) göre bizim için önceden belirlenmiş bir anlam yoktur, bu sebeple herkes hayatta kendi anlamını yaratmalıdır. Pek çok varoluşçu da insanın bir anlama sahip olmadığı görüşüne katılmaktadır<sup>11</sup>. Frankl (2021) ise her insanın kendine özgü bir anlamı olduğunu ve bu anlamın bir şey üretmek, bir şeyi deneyimleyerek ya da kaçınılmaz olan ıstıraba karşı bir tutum sergileyerek keşfedebileceğini söyler<sup>13</sup>. Bilinmeyen ve ölümcül bir tehlike yaratan COVID-19, insanı en derin varoluşsal kaygılarıyla yüz yüze getirmiştir. İnsanlar ölecekleri, kendilerini bu noktaya getiren eylemlerden sorumlu oldukları, sonunda bununla tek başına yüzleşmeleri gerektiği ve bu tehdit karşısında hayatlarının hiçbir anlamı olamayabileceği gerçeğiyle baş başa kalmıştır<sup>25</sup>. Bu durum insanları bir anlam bulma çabasına, yaşamlarındaki anlamı sorgulamaya ve hatta yeniden yapılandırmaya yönlendirmiştir.

### **Pandemide İnsanın Anlam Arayışı**

İnsan yaşamı boyunca kendisinin ve dünyanın anlamını bulmaya çalışır. İnsanın yaşamı için bir anlamı olması, bir şeye kendini adadığını, değer verdiğini veya inandığını göstermektedir<sup>26</sup>. Anlam, anlamayla, olasılıkları keşfetmeyle, seçim özgürlüğü ve sorumlulukla el ele gider; doyum ve boşluğun temelini oluşturur<sup>27</sup>. Dolayısıyla insanın anlam gerektiren bir varlık olduğu söylenebilir<sup>10</sup>.

Anlam üzerine varoluşçu felsefede farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Kierkegaard’a (2010) göre anlam tanrı inancında bulunabilir ve bu hayattan sonraki hayatta insan dünyadaki kaygılarından kurtulabilir<sup>28</sup>. Heidegger’e (1926) göre insanlar her zaman belirli bir anlayışla ve belirli bir ruh hali içinde bir durumla karşılaşır ve bu, durumlara, çevreye, dünyaya ve varlığa yüklenen anlamı etkiler<sup>27</sup>. Sartre’a (1985) göre ise yaşamın bir anlamı yoktur, ona anlam katan insandır<sup>9</sup>. Öte yandan Frankl (2021), insanın anlam

arayışının yaşamının temel motivasyonu olduğunu vurgular ve ekler: “insan kendi idealleri ve değerleri uğruna yaşamak ve hatta ölmek yetisine sahiptir”. Görüldüğü üzere, insanın yaşamına anlam katma ihtiyacı, anlamı olmayan bu dünyada nasıl anlam bulabileceği sorusunu kendine sormasına neden olur<sup>8</sup>. Yaşamını tamamen anlamsız hisseden ve bir anlamın farkındalığından yoksun olanlar Frankl’ın (2021) deyiimiyle “varoluşsal bir boşluk” yaşarlar. Yaşamdaki bu anlam boşluğu ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlarla ilişkilidir<sup>13,29</sup>. Bu durum, anlamsız, amaçsız, değersiz ya da idealsiz yaşamak demektir ve sıkıntıya neden olur. Bu sıkıntı öyle yoğundur ki kişinin yaşamına son verme kararına yol açabilecek şiddete ulaşabilir<sup>10</sup>.

COVID-19 pandemisi, bireyler üzerinde yıkıcı psikososyal etkilere sebep olmuş ve insanların yaşamlarının anlamlarını yorumlamaya çalıştıkları bir dönem haline gelmiştir<sup>30</sup>. Bunun temel sebeplerinden biri pandemi gibi büyük çaplı krizlerin insanı rutininin dışına çıkararak normalde kabul ettikleri şeyler üzerinde bile düşünmeye sevk etmesidir<sup>31</sup>. Bir diğer sebep ise, bireylerin daha önce sözü edildiği üzere nihai kaygılara yoğun şekilde maruz kalmasıdır<sup>25</sup>. Bireyler zorlayıcı koşullarla başa çıkabilmek için bir anlam bulmaya ihtiyaç duyarlar. İnsan hayatta kalabilmek için yaşamının en kötü anında bile hayatın bir anlamı olduğunu bilmelidir<sup>13</sup>. Dolayısıyla COVID-19 döneminde insanlar pandeminin getirdiği zorluklarla mücadele edebilmek için bir anlama ihtiyaç duymuştur.

Anlam bulmanın pandemi sürecinde olumlu etkilerini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Trzebiński, Cabański ve Czarnecka (2020), çalışmalarında COVID-19 bağlamında yaşamda daha yüksek bir anlam düzeyinin olmasının daha düşük kaygı seviyesi ve kriz sırasında daha az stresle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle diğer faktörlerin yanı sıra hayattaki anlamın pandemi ile ilişkili stres tepkilerine karşı bir tampon görevi görebileceği belirtilmiştir<sup>32</sup>. Başka bir çalışmada ise COVID-19 ile ilgili daha fazla endişe yaşayan ve dayanıklılığı az olan bireylerin yaşamda daha düşük bir anlam duygusuna sahip olduğu gösterilmiştir<sup>33</sup>. Benzer çalışmalarda da, pandemi döneminde anlam merkezli baş etme yöntemlerinin depresif belirtileri azalttığı, ruh sağlığını, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığı artırdığı görülmüştür<sup>34-36</sup>.

### **Pandemi Sürecinde Varoluşsal Kaygıların Yönetimi**

Yalom’a (1980) göre insanın anlamı keşfetmesi için ihtiyacı olan şeyler yalnızlık, sessizlik, zaman ve günlük yaşamdan uzaklaşarak özgür kalmaktır. İnsan gündelik dünyayı bir kenara koyup varlığı üzerine derinlemesine düşünürse varoluşsal kaygılarıyla yüzleşerek bir anlam bulur<sup>10</sup>. İnsanlar pandeminin anlamını “normallik” durumunun kaybı, daha önce olup bitenler üzerine düşünmek ve yeni fırsatlar yaratmak olarak yorumlamaktadır<sup>30</sup>. Bu anlam bulma çabasının ise COVID-19’un neden olduğu kaygı, olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkma becerisi ve dayanıklılık ile ilişkili önemli bir faktör olduğu bilinmektedir<sup>37</sup>. Bu bağlamda pandemi deneyiminde bir anlam bulmak önemli bir yere sahiptir. Anlam bulmak, bireylerin yaşam olaylarını nasıl yorumladığı, anladığı ve anlamlandırdığı ile ilgili bir durumdur ve başa çıkma stratejisi olarak kullanılır<sup>38</sup>. Olumsuz deneyimlerden anlam çıkarmak yani MINE

(Meaning-Making In Negative Experiences), bireylerin olumsuz deneyimlerinin anlamlı ve değerli olduğuna inanması anlamına gelen bir kavramdır<sup>39</sup>. COVID-19 salgınında daha yüksek MINE'a sahip olan bireylerin pandemiden getirilerinden daha fazla yarar sağladıkları ve daha az olumsuz duygular deneyimledikleri görülmüştür<sup>40</sup>. Bu sebeple bireylerin yaşadıkları süreçten bir anlam bulmalarına yardımcı olunması, kaygılarıyla baş etmelerini güçlendirecektir. Bu süreçte bir şeyler üretmek, sanatla uğraşmak, çevrimiçi ortamlarda aktivitelere katılmak gibi etkinlikler bireylerin yaratıcılığını arttırarak bir anlam bulmalarına yardımcı olabilmektedir<sup>41</sup>.

Pandemide ölüm gerçeğiyle yüzleşmek yaşamın daha anlamlı bir hale gelmesine yardımcı olabilmektedir. Çünkü varoluşçu felsefeye göre insan ölümün bir son olduğunu kavarsa, yaşamındaki sorumlulukları üstlenir ve daha anlamlı bir yaşam sürdürmek için çabalar<sup>27</sup>. Ölümün bir anlamı olduğuna inanan bireyler, ölümle karşı karşıya kaldıklarında hayatlarını daha dolu yaşar ve ideallerini daha iyi yönlendirir<sup>10</sup>. Bu doğrultuda pandemi sürecinde danışmanlık konusunda yeterince eğitim almış sağlık profesyonelleri, bireylerin ölüm algılarını sağlıklı bir şekilde biçimlendirmelerini sağlamak için yaşam sonu süreci deneyimleyen veya buna tanık olan bireylere destek olabilir<sup>42</sup>. Bunun yanı sıra bireylerin kendi kendine konuşması, COVID-19'la ilişkili ölüm kaygısının etkili bir şekilde yönetilmesinde kullanılabilir bir yöntem olarak gösterilmiştir<sup>43</sup>. Yaşlı bireylerle yapılan bir çalışmada ise, spiritüel iyilik halinin pandemide ölüm kaygısıyla baş etmede önemli olduğu ortaya konmuştur<sup>44</sup>. Aynı zamanda ölüm kaygısını yönetmede bilişsel davranışçı terapi, varoluşçu terapi gibi yaklaşımların da pandemi sürecinde işe yarayacağı öngörülmektedir<sup>6</sup>. Pandemi döneminde yaşanan suçluluğu azaltmak için geliştirilen öneriler arasında Travma Bilgili Suçluluk Azaltma Terapisi (trauma-informed guilt reduction therapy) bulunmaktadır. Bu terapi bireylerin maladaptif suçluluk ve utanç duygularını ele almaktadır. Terapide danışanların olumsuz olaydaki rollerini doğru bir şekilde değerlendirmelerine ve sahip oldukları değerleri ileriye dönük ifade etmenin olumlu yollarını bulmalarına yardımcı olunmakta, böylece suçluluk ve utanç duyguları azaltılmaktadır<sup>45</sup>. Bu sebeple bu terapinin pandemi bağlamında bireylerin seçimlerini değerlendirmelerine ve olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sağlayarak suçluluk duygusunu azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir<sup>19</sup>. Ayrıca suçluluk sonucunda oluşan olumsuz duyguların yönetilmesinde COVID-19 servislerinde ve hizmetin verildiği her alanda ruh sağlığı uzmanlarının sistematik bir şekilde bireyleri değerlendirmeleri ve destek sağlamaları gerektiği vurgulanmıştır<sup>46</sup>.

Hayatı tehdit eden pandemi süreci sosyal temasları azaltmakta ve bireyleri varoluşsal olarak yalnız bırakmaktadır. Özellikle karantina önlemleri sebebiyle ölmekte olan hastalar ve yas sürecindeki yakınları bu süreci yalnız yaşamak zorunda kaldıklarından varoluşsal kaygılarıyla yüzleşmek durumunda kalmıştır<sup>47</sup>. Bu süreçte ölümün kabulünü teşvik etmek için yalnızlık deneyimini ve spiritüel inançları ele alan psikolojik müdahalelerin etkili olabileceği vurgulanmaktadır<sup>47</sup>. Bireylerin geçmişte yaşadığı

önemli olayları özlemle hatırladığı ancak kendini huzurlu hissettiği nostalji kavramının bireylerin kabul ve aidiyet duygularını arttırarak pandemide yalnızlığın getirdiği olumsuz duyguları azalttığı belirlenmiştir<sup>48</sup>. Yalnızlık ve izolasyonun getirdiği olumsuz duygularla baş etmede sosyal destek kaynaklarının güçlendirilmesi ve bu bağlamda sosyal ağlar gibi teknolojik araçların etkili olabileceği düşünülmektedir<sup>23</sup>. Bir başka çalışmada ise yalnızlığın ve sosyal izolasyonun sonuçlarını ele almak ve yeterli geliri, sosyal bağlantıları, sağlıklı davranışları desteklemek ve yalnız yaşayanlar gibi belirli grupların ihtiyaçlarını belirlemek için halk sağlığı politikalarına ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır<sup>49</sup>.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

COVID-19, ölümcül doğası ve beraberinde getirdiği pek çok sorunla birlikte hem hasta hem de sağlıklı bireylerin varoluşsal kaygılarının tetiklenmesine sebep olmuştur. Pandemi sürecinin belirsizliği, sağlığın tehlike altında olması, karantina önlemleri, ölümün her an tehdit oluşturması, özgürlüğün sınırlanması, yalıtılmışlık ve buna benzer birçok faktör bireylerin yaşam ve ölüm üzerinde daha derin ve yoğun düşüncelerine yol açmıştır. Bunun sonucunda bireyler yaşamlarının anlamını sorgulama, varoluşsal kaygıları ile yüzleşme ihtiyacı duymuştur. Varoluşçu felsefede ele alındığı üzere, insanın varoluşunun en sancılı kaygılarıyla başa çıkabilmesi için nihai kaygıları ile yüzleşmesi gerekmektedir. İnsan ölümünü, özgürlüğünü ve yalnızlığını kabul ederse hissettiği boşluk duygusundan kurtulabilir ve yaşamı anlamlı bir hale gelebilir. Pandemi döneminde de bireyler yaşadığı tüm olumsuz olaylar aracılığıyla varoluşsal kaygıları ile yüzleşebilir ve bunları yönetebilme gücüne sahip olabilirse pandemi deneyimini psikososyal açıdan daha iyi yönetebilir. Bu nedenle COVID-19 sürecinde yaşanan varoluşsal kaygılar ve altında yatan sebepler iyi bilinmeli ve bu kaygıları yönetmede uygulanabilecek yöntemlerin farkında olunmalıdır. Bu farkındalığın sağlanmasında bireysel ve toplumsal destek sistemlerinin harekete geçirilmesi, uygun kaynakların bireylerin gereksindiği şekilde aktive edilmesi ve bireylerin psikososyal olarak güçlenmesini destekleyecek yaklaşımların benimsenerek uygulanması oldukça değerlidir.

**Etik Kurul Onayı (Kurul adı, tarih ve sayı no):** -

**Çıkar Çatışması:** Bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Yoktur.

**Katılımcı onamı:** -

**Yazar katkıları:**

Çalışma dizaynı: SEB, YSÜÖ

Veri toplama: -

Makale yazımı: SEB, YSÜÖ

**Ethics Committee Approval:** -

**Conflict of Interest:** Not reported.

**Funding:** None.

**Exhibitor Consent:** -

**Author contributions:**

Study design: SEB, YSUO

Data collection: -

Drafting manuscript: SEB, YSUO

**KAYNAKLAR**

1. Lai C-C, Shih T-P, Ko W-C, Tang H-J, Hsueh P-R. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *Int J Antimicrob Agents*. 2020;55(3):1-9.
2. Yıldırım M, Kızılgeçit M, Seçer İ, Karabulut F, Angın Y, Dağcı A, et al. Meaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in Turkey. *J Relig Health*. 2021;60(4):1-15.
3. Kluge HHMP. Statement – Physical and mental health key to resilience during COVID-19 pandemic [Internet]. 2020 [Erişim Tarihi 21 Kasım 2021]. Erişim adresi: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/statements/2020/statement-physical-and-mental-health-key-to-resilience-during-covid-19-pandemic>
4. Ghebreyesus TA. Addressing mental health needs: an integral part of COVID-19 response. *World Psychiatry*. 2020;19(2):129-30.
5. Pradhan M, Chettri A, Maheshwari S. Fear of death in the shadow of COVID-19: The mediating role of perceived stress in the relationship between neuroticism and death anxiety. *Death Stud*. (in press). 2020. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1833384>
6. Menzies RE, Menzies RG. Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*. 2020;13(e19):1-11.
7. De Jong EM, Ziegler N, Schippers MC. From shattered goals to meaning in life: life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Front Psychol*. 2020;11:1-6.
8. Geçtan E. Varoluş ve psikiyatri. İstanbul: Metis; 1990.
9. Sartre J-P. Varoluşçuluk. İstanbul: Say Yayınları; 1985.
10. Yalom ID. Existential psychotherapy. New York: BasicBooks; 1980.
11. Murdock NL. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları. Ankara: Nobel Akademik; 2019.
12. Cooper M. Existential therapies. London: Sage; 2016.
13. Frankl VE. İnsanın Anlam Arayışı. İstanbul: Okuyan Us; 2021.
14. Menzies RE, Neimeyer RA, Menzies RG. Death anxiety, loss, and grief in the time of COVID-19. *Behaviour Change*. 2020;37(3):111-5.
15. Weaver R, Bolkan C, Decker A. High death anxiety and ambiguous loss: Lessons learned from teaching through the COVID-19 pandemic. *Gerontol Geriatr Educ*. (in press). 2021. <https://doi.org/10.1080/02701960.2021.1966775>
16. Ahorsu DK, Lin C-Y, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *Int J Ment Health Addict*. (in press). 2020. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
17. Curşeu PL, Coman AD, Panchenko A, Fodor OC, Raţiu L. Death anxiety, death reflection and interpersonal communication as predictors of social distance towards people infected with COVID 19. *Curr Psychol*. (in press). 2021. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01171-8>
18. Razai MS, Oakeshott P, Kankam H, Galea S, Stokes-Lampard H. Mitigating the psychological effects of social isolation during the covid-19 pandemic. *BMJ*. 2020;369:1-5.
19. Haller M, Norman SB, Davis BC, Capone C, Browne K, Allard CB. A model for treating COVID-19–related guilt, shame, and moral injury. *Psychol Trauma*. 2020;12(S1):S174-S6.
20. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912-20.
21. Cavalera C. Covid-19 Psychological implications: The role of shame and guilt. *Front Psychol*. 2020;11:1-4.
22. Hamama L, Levin-Dagan N. People who contracted COVID-19: the mediating role of shame and guilt in the link between threatening illness perception and mental health measures. *Anxiety Stress Coping*. (in press). 2021. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1964073>
23. Saltzman LY, Hansel TC, Bordnick PS. Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychol Trauma*. 2020;12(S1):S55-S7.
24. Killgore WD, Cloonan SA, Taylor EC, Dailey NS. Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Res*. 2020;290:1-2.
25. Farr P. In This Moment, We Are All Dr. Rieux: COVID-19, Existential Anxiety, and the Absurd Hero. *J Humanist Psychol*. 2021;61(2):275-82.
26. Battista J, Almond R. The development of meaning in life. *Psychiatry*. 1973;36(4):409-27.
27. Barnett L. When death enters the therapeutic space: Existential perspectives in psychotherapy and counselling. New York: Routledge; 2008.
28. Kierkegaard S. Ölümcül Hastalık Umutsuzluk. Ankara: Doğu Batı Yayınları; 2010.
29. Zika S, Chamberlain K. On the relation between meaning in life and psychological well-being. *Br J Psychol*. 1992;83(1):133-45.
30. Venuleo C, Marinaci T, Gennaro A, Palmieri A. The meaning of living in the time of COVID-19. A large sample narrative inquiry. *Front Psychol*. 2020;11:1-16.
31. Humer E, Schimböck W, Kislir I-M, Schadenhofer P, Pieh C, Probst T. How the covid-19 pandemic changes the subjective perception of meaning related to different areas of life in austrian psychotherapists and patients. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(22):1-12.
32. Trzebiński J, Cabański M, Czarnecka JZ. Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *J Loss Trauma*. 2020;25(6-7):544-57.
33. Yıldırım M, Arslan G, Ahmad Aziz I. Why do people high in COVID-19 worry have more mental health disorders? The roles of resilience and meaning in life. *Psychiatr Danub*. 2020;32(3-4):505-12.

34. Arslan G, Yıldırım M, Leung MM. Mediating Effect of Personal Meaning in the Prediction of Life Satisfaction and Mental Health Problems Based on Coronavirus Suffering. *Front Psychol.* 2021;12:1-8.
35. Arslan G, Yıldırım M. A Longitudinal Examination of the Association Between Meaning in Life, Resilience, and Mental Well-Being in Times of Coronavirus Pandemic. *Front Psychol.* 2021;12:1-7.
36. Eisenbeck N, Carreno DF, Pérez-Escobar JA. Meaning-Centered Coping in the Era of COVID-19: Direct and Moderating Effects on Depression, Anxiety, and Stress. *Front Psychol.* 2021;12:1-12.
37. Karataş Z, Tagay Ö. The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Pers Individ Dif.* 2021;172:1-7.
38. Park CL, Folkman S. Meaning in the context of stress and coping. *Rev Gen Psychol.* 1997;1(2):115-44.
39. Khei ZAM. Dialectical thinking and meaning-making in negative experiences [PhD thesis]. Canada: Queen's University; 2019.
40. Yang Z, Ji L-J, Yang Y, Wang Y, Zhu L, Cai H. Meaning making helps cope with COVID-19: A longitudinal study. *Pers Individ Dif.* 2021;174:1-6.
41. Kapoor H, Kaufman JC. Meaning-making through creativity during COVID-19. *Front Psychol.* 2020;11:1-8.
42. Bermejo JC. Accompaniment in grief. *Times of coronavirus.* *Front Psychol.* 2020;11:1-3.
43. Damirchi ES, Mojarrad A, Pireinaladin S, Grijibovski AM. The role of self-talk in predicting death anxiety, obsessive-compulsive disorder, and coping strategies in the face of coronavirus disease (COVID-19). *Iran J Psychiatry.* 2020;15(3):182-8.
44. Rababa M, Hayajneh AA, Bani-Iss W. Association of Death Anxiety with Spiritual Well-Being and Religious Coping in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *J Relig Health.* 2021;60(1):50-63.
45. Norman SB, Wilkins KC, Myers US, Allard CB. Trauma informed guilt reduction therapy with combat veterans. *Cogn Behav Pract.* 2014;21(1):78-88.
46. Sahoo S, Mehra A, Suri V, Malhotra P, Yaddanapudi LN, Puri GD, et al. Lived experiences of the corona survivors (patients admitted in COVID wards): a narrative real-life documented summaries of internalized guilt, shame, stigma, anger. *Asian J Psychiatr.* 2020;53:1-3.
47. Strang P, Bergström J, Martinsson L, Lundström S. Dying from COVID-19: Loneliness, end-of-life discussions, and support for patients and their families in nursing homes and hospitals. A national register study. *J Pain Symptom Manage.* 2020;60(4):e2-e13.
48. Zhou X, Sedikides C, Mo T, Li W, Hong EK, Wildschut T. The restorative power of nostalgia: Thwarting loneliness by raising happiness during the COVID-19 pandemic. *Soc Psychol Personal Sci.* (in press). 2021. <https://doi.org/10.1177/19485506211041830>
49. O'Sullivan R, Burns A, Leavey G, Leroi I, Burholt V, Lubben J, et al. Impact of the COVID-19 Pandemic on

Loneliness and Social Isolation: A Multi-Country Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(19):1-18.