

## COVID-19 İle Gelen Kayıp Nesne, Yas Ve Depresyon

Araştırma Makalesi

Betül Çubuk<sup>1</sup>

### Öz

Toplumsal travma olarak adlandırılan salgılan hastalıklardan biri olan covid-19'un Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmasının ardından dünya çapında hızla yayılması bu travmanın şiddetini ve kolektifliğini de arttırmıştır. Bu toplumsal travma ile bireyler birçok şeyi kaybetmekte ve kolektif yas tutmaktadır. Yasın süresinin uzaması da kronikleşerek depresyona dönüşmesine yol açmaktadır. Bir bakıma dünya, hiç deneyimmediği bu travmatik durumda farkında bile olmadan bir yas ve depresyonun içine girmektedir. Bu noktada nesne kaybının getirdiği yas ve depresyonun farkında olmak önemlidir. Bu çalışmada toplumsal travmanın bireye yansımaları olan COVID-19 salgınının risk grubunda yer alan üniversite öğrencilerindeki kayıp nesne, yas ve depresyon ilişkisini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu amaca yönelik olarak çalışmada nitel analiz yöntemi olarak Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya Doğu Üniversitesi'nde okuyan ve COVID-19 süreci için online seanslarla terapi alan 13 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin COVID 19 sürecine yönelik deneyimlerinden yola çıkarak kayıp nesnelerinin neler olduğu ve bu kayıplara verilen tepkiler üzerine nasıl yansıdığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda; danışanların en çok rollerini ve öteki'nin bakışını kaybettikleri tespit edilmiştir. Bu kayıp nesnelere ile birlikte özgürlük, güvenli alan ve yaşam/sağlık nesnelerinin de kaybedildiği gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin kayba verdikleri tepkilere bakıldığında çoğunun depresyon tepkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu süreçte verilen sağlık hizmetlerinin yanı sıra özellikle risk grubu içerisinde yer alan üniversite öğrencilerine verilecek online terapi desteğinin kayıp nesnenin yasını sağlıklı biçimde tutulması ve yeni nesnelere edinerek depresyon tepkilerinin azaltılmasında destek olabileceği düşünülmektedir.

### Anahtar Kelimeler

Covid-19  
Toplumsal Travma  
Kayıp Nesne  
Yas  
Depresyon

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi:  
02.07.2020  
Kabul Tarihi:  
25.09.2020

## Coming With COVID-19 Lost Object, Mourning And Depression

### Abstract

The rapid spread of COVID-19, one of the most common social trauma diseases, around the world after its appearance in Wuhan, China, has also increased the severity and collectivity of this trauma. With this social trauma, individuals lose many things and suffer collective mourning. Prolonged mourning also leads to chronic depression. In a way, the world is going into mourning and depression without even realizing it in this traumatic situation it has never experienced. At this point it is important to be aware of the mourning and depression that object loss brings. The aim of this study is to determine the relationship between Lost Objects, bereavement and depression in university students in the risk group of covid-19 epidemic, which is the reflection of social trauma to the individual. For this purpose, interpretive phenomenological analysis (YFA) method was used as a qualitative analysis method in this study. 13 students who studied at Doğu university and received therapy with online sessions for the COVID-19 process participated in the research. Within the scope of the method, the university students' experience on the COVID 19 process examined what the objects of loss are and how they reflect on the responses to these losses. As a result of the research, it was found that the clients lost most of their roles and the other's glance. Along with these lost objects, freedom, safe space, and life/health objects have also been observed to be lost. When we look at the reactions of college students to loss, it is found that most of them had depression responses. In addition to the health services provided in this process, it is thought that online therapy support, especially for university students in the risk group, can

### Keywords

Covid-19  
Social Trauma  
Lost Object  
Mourning  
Depression

### Article Info

Received:  
02.07.2020  
Accepted:  
25.09.2020

<sup>1</sup> Uzman Klinik Psikolog/Kurum Psikoloğu, Doğu Üniversitesi, bcubuk@dogus.edu.tr, ORCID:0000-0003-3153-6046

help to keep the mourning of the lost object healthy and to reduce the rate of depression by acquiring new object.

## Giriş

İnsanlar yaşam içerisinde izi silinmeyen birçok stresli, ağır ve travmatik olaylarla karşılaşabilmektedir. İnsanlığın karşılaştığı travmalardan birisi de salgın hastalıklar olmaktadır. Bu travmalar toplumdaki güç dengelerini, derin toplumsal rol ve değişimleri gösteren yansıtıcılarıdır. Sosyolojik ve psikolojik yapılara göre toplumlar bu travmaya yönelik sosyolojik ya da psikolojik olarak özgül reaksiyonlar gösterebilmektedir (Ekiz ve ark., 2020:140). Bunun yanı sıra toplum içerisinde de bireyler kendi psikolojik zeminleri ve algılama biçimleri doğrultusunda özgül reaksiyon, semptom ya da savunma mekanizmaları gösterebilmektedir.

Bireysel ya da toplumsal olan travma, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eden, baş edilmesi zor, normal yaşam şartlarını güçleştiren yaşantılar ve durumlardır (Aker, 2012:11). Psikoloji alanındaki önemli kuramcılardan biri olan Freud ise travmayı, bireylerin ruhsal yaşamını aşırı uyarana maruz bırakan, bu uyarılarla normal yoldan baş edilememesi sonucunda ruhsallığı zorlayan ya da enerjinin ruhsal dağılımında bozukluklara yol açan yaşantılar olarak tanımlamaktadır (Freud, 2018:53). Buradan yola çıkarak Freud, travmayı nesne kaybına bağlamış ve bu iki sorunu birlikte ele almıştır.

Toplumsal travma olarak adlandırılan salgın hastalıklardan biri olan COVID-19'un Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmasının ardından dünya çapında hızla yayılması bu travmanın şiddetini ve kolektifliğini de arttırmıştır. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de odak noktası haline gelen virüsün ilk vakasının 11 Mart'ta tespit edilmesinin ardından ülkemizde de önlemler alınmaya başlamıştır. Virüsün pandemik olması, geniş bir nüfus üzerinde etki göstermesi, vakaların artması ve toplumsal yaşamı etkilemesi üzerinden alınan karantina ve sosyal izolasyon önlemleri de bireylerde önemli derecede korku, suçluluk, öfke, anksiyete ve depresyonun oluşmasına yol açmıştır (Brooks ve ark., 2020:912). Özellikle yaşlılar ve 20 yaş altındaki grubun daha fazla risk göstermesi kaynaklı sokağa çıkma yasağının uygulanması da bu gruplardaki akut ve uzun süreli duygusal ve psikolojik sorunların riskini arttırmaktadır. Toplumsal travma süreci tüm bireyler ve özellikle risk gruplarında bir yandan psikolojik semptomları tetiklerken, beraberinde kolektif bir kaybı da getirmektedir. Çünkü toplumlara ve bireylere özgü reaksiyonlara yol açmasına rağmen tüm travmalar bireylerde zihinsel ve gerçek kaybın getirdiği büyük korku, çaresizlik ve güçsüzlük duygularının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Özer, 2017:105). Bu nedenle Dünya gündeminde önemli bir yeri olan COVID-19, fiziksel ve ruhsal durumları uzun süreli etkisi altına alması kaynaklı kolektif bir travmaya dönüşmüştür.

Bu çalışmada toplumsal travmanın bireye yansması olan COVID-19 salgınının risk grubunda yer alan üniversite öğrencilerindeki kayıp nesne, yas ve depresyon ilişkisini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu kapsamda kayıp nesne ve kayba verilen tepkiler ile ilgili bilgi verilerek, COVID-19 ile ilişkisi ortaya koyulmaktadır.

## 1. COVID 19'da Kayıp Nesne Ve Yas

Dünya'da ve ülkemizde birçok kişi, COVID 19 nedeniyle hastalık, ölüm, ekonomik ve toplumsal sorunlar sonucu birçok kayıp yaşamaktadır. Bireyler bu süreçte iş ya da sevilen biri kadar somut bir şey kaybetmese bile kendileri için önemli olan imgesel nesne (özgürlük, sosyalleşme gibi) ve onlara yüklediği anlamların kayıplarını vermektedir. Bu süreçte bireyler kayıp imgesel nesnelere ile birlikte benlikleri, duyguları, toplumsal rolleri ve kimliklerini de kaybederek onlar için yas tutmaktadır. Başka bir ifade ile bireyler toplumsal travma ile birçok şeyi kaybetmekte ve kolektif yas tutmaktadır. Yasın süresinin uzaması da kronikleşerek depresyona dönüşmesine yol açmaktadır. Bir bakıma dünya, hiç deneyimlemediği bu travmatik durumda farkında bile olmadan bir yas ve depresyonun içine girmektedir. Bu noktada nesne kaybının getirdiği yas ve depresyonun farkında olmak önemlidir.

Psikanalitik kurama göre "nesne"; kendisine karşı eylem ve arzu geliştirilen, bireyin gerilimini azaltarak haz almak için gereksinim duyduğu ve kendi ile ilintilendirdiği birey, onun bir kısmı ya da zihinsel temsilleridir. Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud'a (1905) göre birincil arzu nesnesi oral dönemde (0-1 yaş) ilk defa yatırımı yaptığı anne memesidir Bu dönemde alınan haz ve doyum gelişimsel

dönemler boyunca erotojenik bölgelere aktarılmaktadır. Psişik enerji erken çocukluk durumunda gerçek nesnede iken yetişkinlik döneminde, nesnenin zihindeki temsillerine aktarılmaktadır. Buna paralel biçimde yetişkinlik yaşamında ikame arzu nesnelere oluşturulmaktadır Bunun üzerinden geliştirilen “nesne kaybı” kavramı da arzu nesnesinden zihinsel ya da somut biçimde uzun süreli ya da sürekli ayrılık ile ölümü içermektedir (Freud, 2008:136).

Birey için travmatik bir durum olan nesne kaybı ile birlikte bireyler yas ve depresyon sürecine girmektedir. Bu nedenle Freud’a (1917) göre yas sadece sevilen bir birinin kaybına değil, duygusal anlamlar yüklenen ülke, özgürlük, sosyalleşme gibi bazı soyut arzu nesnelere de kaybına duyulan tepkidir. Bireyler doğası gereği kayıpları sonrasında yas sürecine girerler. Bireyler için kaçınılmaz olan yas süreci zor olsa da, yararlı ve bir o kadar da gereklidir (Cesur, 2017:292). Kaybedilen nesnelere tutulan yas bilinçdışının sağlıklı çalışmasının bir kanıtıdır. Ancak yasin uzun süreli, sağlıksız ve kronik hali psikopatolojik bir hastalık olan depresyona yol açmaktadır. Bu noktada yas ve depresyonun net bir ayrımını yapmak önemlidir. Yas; bireyin arzu nesnelere (simgesel ya da imgesel) yönelik zihinsel ya da somut bir kayıp yaşadığında gündelik hayattan uzaklaşma ile birlikte dış dünyadan ilginin kesilmesi, yeni bir nesneyi sevmeye yeteneğinin kaybı, eylemde tutukluluk ve kendini eleştirmeyi içermektedir. Bireyler için yasta dünya boş ve yoksul bir konumdan okunmaktadır. Yas tutan birey, yeni bir arzu nesnesine uyum sağlamakta sorun yaşamaktadır. Bu nedenle Freud’a göre yas, bireyin yaşama yönelik takındığı tavrı etkilemektedir. Depresyonun aksine bu durum, belli bir zaman sonra neden olduğu mutsuzluğun yerini kabule yani dinginliğe bırakmak ile sonlanmaktadır (Uslu ve Berksun, 1993:100). Freud, yas sürecinin kaybı yaşayanın sevgi nesnesine yaptığı duygusal yatırımın dönüştürülerek başka sevgi nesnelere aktarılması ile sonlanabileceğini savunmuştur (Genlik, 2012:6). Bu bağlamda yasin en önemli özelliği kişinin yitirilen nesnelere parçalanmış iç dünyasının yeniden dönüşüme uğraması ve egonun (benlik) içine sevgi nesnesi yerleştirilebilmesidir (Klein, 2008:260).

Depresyona yol açan nedenler çoğu zaman, somut kayıp durumunun ötesine geçerek anlam yüklenen nesneye yönelik incinme, ihmal edilme ve hayal kırıklığı durumlarının tümünü kapsamaktadır. Bu nedenle kayıp nesnenin gölgesi egonun üzerine düşmektedir. Bu noktada birey, egoya kayıp nesne gibi davranmaya başlanmakta ve nesne kaybı ego kaybına dönüşmektedir. Başka bir ifade ile birey arzu nesnesi kaybı ile varoluşsal kaybını birbiri üzerinden okumaktadır. Bireyler için yas sürecinde dünya boş ve anlamsız görünürken, depresyonda egonun kendisi bu konumdadır. Bu nedenle yastan farklı olarak depresyonda egonun kendisi değersiz, yetersiz ve aşağıdır. Bu durum bireylerin benlik saygısı ile özgüveninin azalmasına ve egolarının büyük ölçüde güçsüzleşmesine yol açmaktadır. Bu değersizlik ve aşağılık duygusu her bireyi yaşam içerisinde tutunmaya zorlayan dürtünün yenilmesine eş değerdir (Freud, 1917:247). Bu nedenle egoyu yeniden tanımlayabilmemiz ve hayata yeniden adapte olabilmemiz için kaybın yasinin sağlıklı biçimde tutulması ve depresyona dönüşmeden egonun değil ölülerin (kayıpların) ölmesi (kabulü) gerekmektedir (Rothaupt ve Becker, 2007:7).

Dünya’da ve ülkemiz genelinde büyük sorun haline dönüşen, birçok kitleyi ve özellikle de risk grubu olanlar (yaşlılar, 20 yaş altı) ve alanda aktif çalışanları etkileyen COVID 19 ile birlikte birçok dinamik de değişmeye başladı (Rajkumar, 2020:1). Bununla birlikte bu süreç içerisinde birçok insan verdikleri kayıplardan kaynaklı keder yaşamaktadır. Kayba verilen normal bir tepki olan bu keder duygusunu Freud’un “Yas ve Melankoli” makalesinde ele aldığı kuramı üzerinden okuduğumuzda bireylerin bilinçten geri çekilmiş kayıp nesnelere olduğu görülmektedir. Bu süreçte doğrudan bir kayıp yaşamamış olsa bile kendileri için önemli olan egosal ve zihinsel arzu nesnelere yitirmektedir. Bu nedenle kaybın yasinin yaşadıkları ya da depresif hissettikleri gözlenmektedir. Toplumsal travma olan COVID 19’dan psikolojik açıdan etkilenmek ve yası yaşamak kayba verilen sağlıklı ve normal bir yanıtıdır (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, 2020:1). Ancak Dünya çapında tüm toplumları derinden etkileyen ve bazı olgularda ölümcül olabilen COVID-19 salgını normal yas tutma sürecinin birçok yönünü değiştirmektedir.

Psikanalitik çerçevede okunduğunda virüs, bize tamamen yabancı olan ve bedenimizin bilmediği bir Öteki konumundadır. Öteki’nin en dikkat çekici yanı bilinçdışında ürkütücü ve korkutucu olarak konumlanmasıdır Psikanaliz, Öteki’nin birçok farklı yüzü olabileceğini ve bunun yabancı, kendimiz dışındaki ya da bedenimize denk gelebileceğine işaret etmektedir. Çünkü nefret edilen ve ortadan kaldırılması gereken bu Öteki bilinçdışında kendi içindedir. Başka bir ifade ile ona yüklediği tüm anlamlar kendilerine yönelik her şeye denk gelmektedir. Birey bilinçdışı düzlemde bunu kabul edemediği ve inkar ettiği için nefretini virüse yansıtır. Bu noktada bireyler düşman ya da tehdit olarak

konumlandığı virüs olan Öteki'ni ortadan kaldırılmak için bilinçdışı bir arzu duymaktadır (Arpin, 2020:1). Kişi bilinçdışında bu görünmez Öteki ile yadsıma (yok sayma) ya da yok etme gibi ego savunma mekanizmaları ile başa çıkmaya çalışmaktadır (Onur, 2003:265). Freud'a göre savunma mekanizmaları egoyu istenmeyen ve korkulan durumlar ile iç ve dış tehditlerden koruyan psikolojik süreçlerdir. Bu nedenle de kişiyi içsel çatışmalardan, duygusal ve psikolojik sorunlardan koruyarak ego bütünlüğünü sağlamaktadır (Freud, 1993:46). Bu doğrultuda ortadan kaldırılmasına yönelik savaşılmış ve mücadele edilmesi gereken Öteki (virüs) ölüm kalım mücadelesinde galip geldiğinde kişinin egosal savunma mekanizmaları çökmektedir. Bu durum da kendine yönelik çatışmaları, egosal bölünmeleri, kayıpları ve depresyonu getirmektedir (Bahadır, 2019:10). Süreç içerisinde karantina ile birlikte alınan önlemlere rağmen ölüm ve hasta sayısı ile bulaşma riskinin artması Öteki karşısında bilinçdışı yenilginin altını çizmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında da virüsün yayılmaya başlamasından ve kayıpların (ölüm, bulaşma) artmasından sonra kişilerin daha fazla depresif semptom ya da depresyona eğilim gösterdiği görülmektedir (Choi ve ark., 2020:6; Ettman, 2020:10). Bu veriler de Öteki olan virüsün yas ve depresyondaki yerini doğrular niteliktedir

Ben-Öteki ilişkisi, ilk bakışta sıradan ve önemsiz bir ilişki gibi görünse de Öteki'nin kaybı da ego için oldukça önemlidir. Çünkü ben ve öteki ilişkisi kişide ego bilincinin oluşmasına yol açar (Efil, 2016:51). Bu nedenle toplumsal travma dahilinde madalyonun diğer yüzünde sosyalleşme içerisindeki Öteki'nin (akran, öğretmen, partner gibi) bakışının çekilmesi ve imgesel nesnelere kaybedilmesi ego kaybına eş değer olabilmektedir. Bu durum da Öteki'nin bakışında kaybedilen egosal gücün yasına yol açmaktadır. Psikolojik zeminler doğrultusunda karantina ve sosyal izolasyonun bakıştan yoksun olmaya ve bir Öteki tarafından dayatılan zorlamaya denk geldiğinin bilinçdışında düşünülmesi bu kaybın altını çizmektedir. Bireyler sahip olduğu roller, statüler ve inşalarını kaybettiklerinde Öteki'nin bakışında olmadığı, ego ve kendilik varoluşlarını da kaybedebilmektedir. Ancak bireyler bilinçdışı düzlemde bu kayıpların farkında değildir. Kayıpların yası ile ego enerjisini kullanarak baş etmeye çalışmaktadır. Bu nedenle de yasları içsel çatışmaya ve depresyona dönüşebilmektedir (Freud, 2020:12).

Üniversite öğrencilerinin risk grubunda ve geç ergenlik döneminde olmaları kayıp nesnelere ve kaybın getirdiği tepkilerini arttırmaktadır. Bu dönemde ergenler kendilerini bir Öteki'nin bakışından inşa etmek ve özgür olmak, sınırlandırılmamak üzerinden egolarını oluşturmaya çalışmaktadır. Bu nedenle de kendilerini yenilmez ve zihinsel temsillerin ötesinde çok güçlü hissederler. Dünya ve ülkemiz genelinde alınan karantina, sosyal izolasyon ve sokağa çıkma yasağı tedbirleri ile birlikte yenilmez ve özgür olma gibi zihinsel temsilleri hasara uğramaktadır. Bununla birlikte sosyal medya üzerinden risk grubu olduklarının altının çizilmesi, Öteki'nin bakışında olumsuz olma, damgalanma ve ayrımcılık, Buna yönelik verilen tepkilerin genel olarak ego ile kaybın birleştirilmesi ve varoluşsal yokluk üzerinden okunmasını getirebilmektedir. Bu durum da beraberinde öfke, anksiyete ve depresyon gibi birçok psikiyatrik bozukluğu getirmektedir (United Nations Population Fund, UNPF, 2020:2). Bu noktada ergenlerin psikolojik zeminlerine göre farklılık gösterse de nüfus temelli yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinin COVID-19 sürecinde daha yüksek depresyon oranı gösterdiklerini ortaya koymuştur (Kang ve ark., 2020: 14; Wang ve ark., 2020:1729). Bu durum üniversite öğrencilerinin sağlık ve yaşam kaybının yasını sağlıklı biçimde tutamamalarından ve kayıp nesnelere fark edememelerinden kaynaklanabilmektedir. Çalışmalar da üniversite öğrencilerinin belirsizlikten daha fazla travmatize olmaları, eğitim, sosyalleşme gibi alanlardan uzak kalmaları, ekonomik ve kariyer kayıpları kaynaklı karantina sürecinde ortalamanın üzerinde depresyon oranları gösterdiğini ortaya koymaktadır (Islam ve ark., 2020:8).

Ergenlerin psikolojik zemini, egosal savunma mekanizmalarının sağlıklı kullanılmaması ve travmatik yaşam deneyimleri yas sürecinin depresyona dönüşmesine yol açabilmektedir. Kayıp nesnesi egosu üzerine düşen bireylerde yasin depresyona dönüştüğü ve varoluşsal anlamlarını yitirerek yok olmuş gibi hissettikleri gözlenebilmektedir (İlal, 1999:57). Bu noktada bir Öteki'nin bakışında olmamak da bilinçdışı varoluşsal ve kendilik kaybına yol açabilmektedir. Birey hem sosyal yaşam içerisindeki rollerini hem de kendini tanımladığı rollerin çoklu kaybı kaynaklı savunma mekanizmalarını sağlıklı bir biçimde kullanamamaktadır. Depresyonun bilinçdışı dünyaya ait arzu nesnelere ilişkili olması da özellikle ergenlerde travmatik deneyimler ve diğer bastırılmış öğeleri harekete geçirebilmektedir.

## 2. Yöntem

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin COVID 19 sürecinde kaybettikleri nesnelere ve kayba gösterdikleri tepkiler (yas/depresyon) ilişkisini ortaya koymaktır. Bu amaca yönelik olarak

çalışmada nitel analiz yöntemi olarak Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, tüm olguya ilişkin bireylerin yaşantı ve deneyimlerinin ortak anlamını ortaya çıkarmayı içermektedir (Creswell, 2013:183). Araştırmaya Doğu Üniversitesi'nde okuyan ve COVID-19 süreci için online seanslarla terapi alan 13 öğrenci katılmıştır. Yöntem kapsamında araştırma öğrenciden oluşturulmuştur. Bu öğrencilerin COVID-19 sürecine yönelik deneyimlerinden yola çıkarak kayıp nesnelere neler olduğu ve bu kayıplara verilen tepkiler üzerine nasıl yansıdığı incelenmiştir. Bu nedenle araştırmanın konusunu bireylerin öznel söylemleri ve olguların kendisi oluşturmaktadır.

Katılımcıların kayba yönelik tepkilerinin yas ya da depresyon ayrımının yapılması için öğrencilerin COVID-19 sürecinde kayıp nesnelere verdiği tepkiler Freud'un (1917) yas ve depresyon teorisinde yer alan tepkiler üzerinden söylemlerle değerlendirilmiştir.

Terapi görüşmeleri COVID 19 nedeni ile online yapılmış ve sürece yönelik sorunları üzerinden veriler toplanmıştır. Çalışmada danışanlara bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve onayları alınmıştır.

### 3. Bulgular

Üniversite öğrencilerinin COVID 19 süresinde yaşadıkları ve deneyimlerini aktardıkları deneyimler üzerinden "kayıp nesne" ve "kayba verilen tepkiler" olmak üzere iki tema belirlenmiştir. Bu iki üst kategori daha sonra alt kategorilere ayrılmıştır. Her bir alt kategori ile ilgili söylemlere yer verilmiştir. Üst ve alt kategoriler ile söylemleri ortaya koyan üniversite öğrencilerin sayısı ve söylemleri Tablo 1 ve Tablo 2'de ayrıntılı olarak verilmiştir.

**Tablo 1. Kayıp Nesne Alt Temaları Ve Söylemler**

Alt Kategoriler	Söylemler
Rol kayıpları	<i>Okula ve işe gidemiyorum. Çok yoğun bir çalışma tempom vardı elimden alındı. Kendimi kaybetmiş hissediyorum.</i> <i>Bölümümle ilgili çalışmalara katılamıyorum, evde de buna dair bir şey yapmıyorum.</i> <i>Bölümümle ilgili okumalar yapmam ve çalışmam gerekiyor ama yapamıyorum.</i> <i>Evde sadece çocuk gibi hissediyorum. Gözümün önüne hep çocukluğum geliyor.</i>
Öteki'nin Bakışı/Sosyalleşme	<i>Ailemden başka kimseyi görmüyorum. Arkadaşlarımla da yüz yüze konuşamıyorum. Bu bana kaybolmuş hissettiriyor.</i> <i>Partnerimle iyi değiliz sanki. Görüşemiyoruz, onsuz var olamayacakmış gibi hissediyorum. Kendime de bakmıyorum, lenslerimi takmıyorum, makyaj yapmıyorum.</i> <i>Risk grubundayım diye herkes bana virüslüymüşüm gibi bakıyor gibi.</i>
Özgürlük	<i>Özgürlüğümüz kısıtlandı, sınırlandı, evden başka bir yere gidemiyoruz.</i> <i>Eve hapsedildik, özgürlüğümüz elimizden alındı.</i> <i>Risk grubundayım diye sokağa çıkma yasağı var.</i>
Güvenli Alan	<i>Kendimi bu süreçte güvende hissetmiyorum. Hep bir belirsizlik var, önümü göremiyorum.</i> <i>Ailemle çok vakit geçirmiyordum bu beni biraz güvensiz hissettiriyor.</i>

Yaşam/Sağlık	<p><i>Sürekli hasta olmuşum gibi geliyor, kendimde semptomlar var mı diye kontrol ediyorum sürekli. Korona mı oldum diye korkuyorum ve tüm gün bunu düşünüyorum.</i></p> <p><i>Evde virüs kapmayacağımı biliyorum ama sürekli ellerimi yıkıyorum. Sanki virüs bulaşmış gibi rahat edemiyorum.</i></p>
--------------	---

Danışanların söylemleri üzerinden oluşturulan kayıp nesne temasının beş alt temaya ayrıldığı Tablo 1’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin en çok rol kayıpları yaşadığı görülmüştür. Kendilerini rolleri ve yaptıkları üzerinden tanımlayan ergenlik döneminde bu kayıp oldukça beklendik olmaktadır. Bununla birlikte en çok kayıp yaşanan ikinci nesnenin de Öteki’nin bakışı olduğu görülmektedir. Varoluşsal olarak egonun Öteki’nin bakışı ve onayı üzerinden geliştirilmesinin ve sosyalleşme yokluğunun bu bulguya yol açtığı düşünülmektedir. Yaş grubunun üniversite öğrencilerini kapsamaması özgürlük ve Öteki’nin bakışı üzerinden nesne kaybı yaşadığı gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin nesne kaybını yaşadığı özgürlük, güvenli alan ve yaşam/sağlık nesnelерinin aynı danışan sayısı tarafından belirtildiği gözlenmiştir.

**Tablo 2. Kayba Verilen Tepkiler Alt Kategorileri Ve Söylemler**

Alt Kategoriler	Söylemler
Yas	<p><i>Süreç güzel gidiyor kendimle ilgili şeyleri fark ettim. Bazen duygusal olarak kötü hissediyorum ama geçiyor, ailemle anlaşmışımı fark ettim.</i></p> <p><i>Her şey anlamını yitirmiş gibi. Süreç bitince düzeleceğini biliyorum.</i></p> <p><i>Bazen çok kötü oluyorum ama yoga ya da spor yapmaya başladım. Onlar biraz iyi geliyor.</i></p> <p><i>Başlarda çok gergin ve mutsuzdum. Ama şimdi daha iyi hissediyorum.</i></p> <p><i>Süreç içerisinde bazen sıkıntılı ve huzursuz hissediyorum. Bu duygular kısa bir süre geçse de geri geliyor. Baş etmeye çalışıyorum.</i></p> <p><i>Özellikle terapilerden sonra daha iyi hissediyorum. Kendi gücümün farkına vardım. Travmalarım aklıma geliyor ama annemle daha iyiyiz, hiç birlikte vakit geçirmeyizken vakit geçirmeye başladık.</i></p>
Depresyon	<p><i>Kendimi kaybolmuş, yetersiz ve kaybetmiş hissediyorum.</i></p> <p><i>Kontrolümü kaybetmişim gibi hissediyorum.</i></p> <p><i>Hayatın bir anlamı kalmadı gibi, sanki hiçbir şey yapamayacakmışım gibi.</i></p> <p><i>Ders çalışamıyorum, kafamı toparlayamıyorum. Bir şeyler yapacak gücü kendimde bulamıyorum. Kendimi kötü hissediyorum.</i></p> <p><i>Sürekli geçmişte yaşadığım olumsuz deneyimler ve travmatik yaşantılarım aklıma geliyor. Mutsuzluğum ve suçluluğum geçmiyor.</i></p> <p><i>Korkularım arttı. Kontrolümü kaybetmişim gibi hissediyorum ağlamak istiyorum.</i></p> <p><i>Sürekli yemek yiyorum ya da alkol alıyorum. Başka türlü mutlu olamıyorum sanki.</i></p>

Tablo 2’de görüldüğü gibi terapi içerisinde danışanların söylemleri üzerinden çoklu kayıp yaşadığı ve bunların yas ve depresif tepkiler ile karşılandığı bulunmuştur. Sonuçlara bakıldığında üniversite öğrencilerinin çoğunun nesne kaybına yönelik ego kaybı yaşadığı ve kayba depresif biçimde tepki verdikleri gözlenmektedir.

### Sonuç

Ülkemiz içerisindeki tüm bireyleri etkisi altına alan ve çoklu kayıp getiren toplumsal travma (COVID 19) üniversite öğrencilerinde de psikolojik reaksiyonlara yol açmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaş aralığı olarak geç ergenliğe denk gelen kısmının olması onların Öteki’nin bakışında olmaya denk gelen sosyalleşme kaybı yaşamasını arttırmaktadır. COVID 19 sürecinin üniversite öğrencilerinin kayıp nesnelere ve kayba verdiği tepkileri ortaya koyan araştırma sonucunda; danışanların en çok rollerini ve Öteki’nin bakışını kaybettikleri tespit edilmiştir. Bu kayıp nesnelere ile birlikte özgürlük, güvenli alan ve yaşam/sağlık nesnelere de kaybedildiği gözlenmiştir. Tüm bireyler için önemli olan bu nesnelere ergenlik döneminde daha fazla zihinsel temsillere sahip olmaktadır. Ergenlik döneminde ego (ben) oluşumunun nesnelere üzerinden okunmasının yoğun oluşu, egonun özgürlük, güç ve Öteki’nin üzerinden konumlandırılması bu sonucu açıklar niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin kayba verdikleri tepkilere bakıldığında çoğunun Freud’un depresyon tepkileri içerisinde belirttiği ego yani benlik kaybına denk düştüğü gözlenmektedir. Danışanların çoğu kendini yetersiz, kaybolmuş ve kaybetmiş hissetmektedir. Bu süreç içerisinde savunma mekanizmalarının sağlıklı biçimde kullanılamaması üzerinden kayıp nesne yasının depresyona döndüğü ve bireylerin varoluş okumalarını olumsuzlaştırdığı gözlenmektedir. Öğrenciler kayıp nesnelere yerine yeni nesnelere bulmakta, yeni duruma adapte olmakta zorlanarak ego kaybı yaşamaktadır. Bu durum söylemlerinde kendilerini yetersiz, kaybolmuş ve yok olmuş gibi hissetmeleri üzerinden okunmaktadır. Bireyler nesneye kendilerindeki anlamı yüklediklerinde artık arzu nesnesi ile kendisi bir olmaktadır. Bu kayıp ve yas ile birlikte gelen depresyon bireylerin çok uyuması, aşırı yemek yemesi ve hareket etmemesi üzerinden de daha net biçimde okunabilmektedir. Bu noktada uyku arzu yitimi olarak duyulurken, aşırı yemek yeme bireyin oral doyum dönemine denk gelen güvenli alana dönüşten duyulmaktadır. Anne memesi ile başlayan güvenli alan, bebeğin her korktuğu ya da kaygılandığı durumda gelen sakinleştirici, güvenli ve varoluşu destekler bir nesnedir. COVID 19 sürecinde bireyler oral arzusunu doyurarak kaybettikleri nesnelere yasından güvenli alanda kurtulmaya çalışmaktadır. Bulgulara ek olarak öğrencilerin kalan kısmının yas tepkileri gösterdiği, kayıplarına yönelik mutsuzluk ve korku yaşamalarına karşın uyum sağlamaya ve yeni durumla yaşamaya devam ettikleri gözlenmektedir. Bu durum psikolojik zeminlere ve geçmiş travmaların tetiklenmesi ile baş etme becerilerine yönelik edilen yeni nesnelere üzerinden okunabilmektedir. Öğrenciler travmatik olan bu durumun belirsizliği ve korkusu karşısında kaybettikleri nesnelere yerine yeni nesnelere (yemek, spor, yoga yapmak, kitap okumak, online görüşmeler yapmak gibi) edindiğinde sağlıklı olan yas tepkisi göstermektedir.

Bireyler bir travma ile karşılaştıklarında ve kaybettikleri nesnelere yasını tuttuklarında hayatlarına geri dönerek devam edebilmektedir. Travmatik bir süreç olan COVID 19 salgınının getirdiği kayıp nesne ve yas bireylerin içe dönüp kendilerini yeniden düzenleyerek farkındalık kazanmasında etkili olmaktadır. Bu noktada bireylerin kaybı, yası ve üzüntüsünü yaşayarak mutlu olması baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Ancak kayıp nesnelere ile bilinç dışında saplantılı özdeşim ve yeni nesne edinimini gerçekleştirilememek yasın kronikleşmesine ve depresyona yol açmaktadır. Başka bir ifade ile önemli olan; kayıp nesnelere ve onlar için tutulan yastan öte kayıp nesnelere saplanarak yeni nesnelere belirlememektir. Bu nedenle bireylerin “yeni normal” olarak adlandırılan süreci kabul edip uyum sağlayarak yeni nesne ilişkileri kurması gerekmektedir. Birey yeni nesnelere edinip onlar ile kendi zihinsel temsillerinde özdeşleştiğinde yas süreci sağlıklı biçimde yaşanarak atlatılacak ve depresyona dönüşmeyecektir. Bunu yapmak yasın işlevini yerine getirerek kendimize izin vermemize ve “yeni normal” ile yaşamayı öğrenerek devam etmeye yardımcı olacaktır. Kayıp nesneye takılıp kalarak onunla ego’da özdeşleşmek bulgularda da gördüğümüz egonun yokluğuna ve varoluşsal kaybolmaya denk gelebilecektir. Bu noktada birey depresyona girerek “yeni normal” ile yaşamına devam edemeyebilecektir.

Süreç içerisinde çoklu kayba gösterilen yas tepkisi “normal” ve “sağlıklı” olarak kabul edilse de varoluş kaybı ve egonun gölgede kalması psikolojik desteklerin artırılması gerektiğini düşündürmektedir. Bu süreç içerisinde ruh sağlığı çalışmaları ile psikolojik iyi oluşu sağlamak kadar süreç bittiğinde depresyon düzeyinin azalmasını sağlamak da oldukça önemlidir. Travmanın ve kaybının yası sağlıklı biçimde yaşanmadığında ya da bastırıldığında farklı silüetlerde geri dönmektedir. Bu süreçte verilen sağlık hizmetlerinin yanı sıra özellikle risk grubu içerisinde yer alan üniversite öğrencilerine verilecek online terapi desteğinin kayıp nesnenin yasını sağlıklı biçimde tutulması ve yeni nesnelere edinerek depresyon oranının azaltılmasında destek olabileceği düşünülmektedir. Ruh sağlığı elemanlarının ve özellikle travma, yas çalışan psikologların sürekli eğitim yoluyla bu gereksinimi gidermek için travma konusunda yapacağı terapi ve çalışmaların artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktada toplumsal travma olan COVID 19’da bireyler ile çalışırken onların kayıp nesnelere ortaya koyarak yaslarının neden kaynaklandığını ve nasıl tepkiler gösterdiğini anlamada yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde online terapiler başlamasına rağmen bunun daha çok sağlık çalışanları ve alanda çalışanlara yoğunlaştırılması risk grubu olan öğrencilerin teğet geçilmesine yol açabilmektedir. Bu noktada üniversitelerin bünyelerindeki psikolojik destek hizmetlerini kullanarak online terapileri artırması ve psikolojik desteğe ağırlık vermesi gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmamızın toplumsal travma olan COVID 19 sürecinin getirdiği kayıp nesnelere ve kayba yönelik tepkiler ile psikolojik etkileri ortaya koyması nedeniyle psikoloji alanında koruma sağlamak ve psikolojik etkileri azaltmaya yönelik yapılacak çalışmalara kapsamlı, önemli ve uzun vadeli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.



### Kaynakça

- Aker, T. A.(2012).*Sağlık hizmetlerinde ruhsal travmaya yaklaşım* (1. Baskı).Ankara:Türk Psikiyatri Derneği.
- Arpin, D.(2020).Virüs Ötekidir. C. Özkan(çev.). Lacancı Psikanaliz Çalışmaları. <https://www.lacancipsikanaliz.com/singlepost/2020/04/15/Vir%C3%BCs-%C3%96tekidir>, Erişim Tarihi:07.06.2020.
- Bahadır,E.(2019). *Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Brenner, C.(1991).A psychoanalytic perspective on depression.*Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 25-43.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. and Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*,395(14),912-920.
- Centers for Disease Control and Precention (CDC) (2020). Tips for survivors: Coping with grief after a disaster or traumatic Event.*Samhsa*,7,1-4.
- Choi, E. P. H., Hui, B. P. H. and Wan, E. Y. F. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 1-11.
- Cesur, G.(2017). Kayıp yaşantılarının sonrası: tartışmalı bir kavram “karmaşık yas”. *Nesne Psikoloji Dergisi*,5(10),289-310.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. M. Bütün ve S.B. Demir (Çev.) Ankara: Siyasal Yayınları.
- Ekiz, T., Ilıman, E. ve Dönmez, E.(2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile COVID-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*,6(1),139-154.
- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M. and Galea, S. (2020). Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9),1-12.
- Freud, S.(1917).Mourning and melancholia. In *General Psychology Theory* (pp. 243-258)(1.Press). New York: Touchstone.
- Freud,A.(1993).*The ego and the mechanism of defence*.London:Karnac Book.
- Freud, S.(2008).*Cinsellik üzerine üç deneme* (5.Baskı).E. Kapkın (Çev.).İstanbul:Payel Yayınları.
- Freud, S.(2018).*Psikanalize giriş* (3.Baskı). K. Şipal (Çev.). Ankara: Say Yayınları.
- Freud, S.(2020).*Yas ve melankoli*.(2.Baskı).L. Uslu (Çev.).İstanbul:Cem Yayınları.
- Islam, A., BarnaI,D.S. , Raihan, H. , Khan, A.N. ve Hossain,T.(2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based crosssectional survey. *PLoS ONE* 15(8),1-12.
- İlal, G.(1999). Psikodinamik açıdan depresyon. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*,53-58.

- Kang L., Li Y., Hu S., Chen M. et al.(2020).The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiatry*,7(3),14.
- Klein,M.(2008). Yas tutmak ve manik depresif durumlarla ilişkisi. *Sevgi,Suçluluk, Onarım* içinde (ss.259-279). Z. Koçak (Çev.).İstanbul:Kanat Yayınları.
- Onur,H.F.(2003Öteki sorunsalının “alterite” kavramı çerçevesinde yeniden okunması üzerine bir deneme.H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,21(2),255-277.
- Özer, Y.(2017). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi.*The Journal Social Science*,1(2),104-117.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*,1-5.
- Rothaupt, J. and Becker, K. (2007). A literature review of Western bereavement theory: From Decathecting to Continuing Bonds. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*,15(1), 6-15.
- United Nations Population Fund (UNPF)(2020). Adolescents and Young People and Coronavirus Disease (COVID-19) UPDATED.*UNFPA Technical Briefs*,1-3.
- Uslu, E. ve Berksun, O.(1993).Yas ve melankoli çevirisi.*Kriz Dergisi*,1(2),98-103.
- Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y. et al.(2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*,17(5),1729.