

A COVID-19-pandémia, halálszorongás és lelki egészség a terrormenedzsment-elmélet szemszögéből

VONA GÁBOR*

Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola,
Budapest, Magyarország

(Bérekzett: 2022. március 31.; elfogadva: 2022. augusztus 18.)

A 2019 végén Kínából kiinduló, majd az egész világon szétterjedő COVID-19-járvány az emberiség meghatározó történelmi tapasztalata. Az emberek a koronavírusal háromféle formában találkoznak: a saját vagy a környezetükben történő megbetegedések által, a járványról szóló társadalmi diskurzus során és a különféle szigorítások, lezárások következményeként. Mindez pszichés terhet ró az emberekre, amelynek hatására kimutathatóan növekedik a halálszorongás és a mentális zavarok előfordulási gyakorisága. Jelen közlemény arra tesz kísérletet, hogy a pandémia pszichés hatásairól szóló tudományos kutatásokat a terrormenedzsment-elmélet (Terror Management Theory, TMT) szemszögéből mutassa be. A TMT központi gondolata, hogy az ember általános ösélémye a halálszorongás, amely egyfajta alapját képezi a lelki működésünknek, viselkedésünknek, egyúttal pszichés zavarainknak is. A halálszorongással szemben proximális és disztális formában védekezünk, megakadályozva, hogy annak növekedése komoly mentális zavarokat okozzon. Az elmélet rövid ismertetése után a TMT vizsgálati módszereivel készült legújabb kutatások és tanulmányok fényében bemutatásra kerül a koronavírus-járvány halálszorongásra és különféle pszichés zavarokra gyakorolt hatása. A pandémia a halálszorongás elleni mindkét megküzdési formát meggyengíti, amely a TMT égisze alatt végzett kutatások eredményei szerint nem csupán a halálszorongás közvetlen növekedéséért, de a különféle mentális zavarok erősödéséért is felelős. A pandémia és a mentális állapot pozitív irányú elmozdulásával kapcsolatban is születtek vizsgálati eredmények, ezek ismertetése után a tanulmányt egyes TMT-kutatók által megfogalmazott javaslatok zárják.

Kulcsszavak: terrormenedzsment-elmélet, halálszorongás, COVID-19-világjárvány, lezárások, lelki egészség

1. Bevezetés

Az emberiség nem volt felkészülve a COVID-19-világjárványra és annak globális következményeire. Elképzelhető, hogy olyan gazdasági, politikai, kulturális és társadalmi változásokat eredményez, amelyek miatt az utókor egyfajta korszakhatárként tekint majd rá vissza. Mivel a világ koronavírus

* Levelezési cím: Vona Gábor, 1118 Budapest, Villányi út 113. 1/2. E-mail: vona.gabor@phd.semmelweis.hu

elleni küzdelme jelenleg is zajlik, az energiák nagy része két területre, az egészségügyi és a gazdasági károk mérséklésére összpontosul. A pandémia társadalmi és egyéni mentális egészségre gyakorolt hatásáról ugyan egyre több szó esik, de kellő idő, tapasztalat és kutatás hiányában még nagyon sok a kérdőjel. 2021-ben nagyszerű összefoglaló jelent meg a „pszichodémiával”¹ kapcsolatban (Osváth, 2021), jelen írás pedig arra tesz kísérletet, hogy a COVID-19-járvány pszichés hatásairól szóló tudományos kutatásokat a nemzetközileg egyre befolyásosabb szociálpszichológiai irányzat, a terrormenedzsment-elmélet (*Terror Management Theory*, a továbbiakban TMT; Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986) szemszögéből mutassa be.

A TMT elméleti háttérével végzett kutatások eredményei szerint az emberi viselkedést tudattalanul, de meghatározó módon befolyásolja a halál-szorongás, fontos szerepet játszva a mentális egészségünk alakulásában is. Bár annak eldöntéséhez, hogy a halálszorongás kezelése valóban csökkenti-e a jövőbeli mentális egészségi problémák valószínűségét, még további kutatásokra van szükség (Menzies & Menzies, 2020), ugyanakkor Iverach, Menzies és Menzies (2014) érvelése szerint a halálszorongást transzdiagnosztikus² jellemzőként kell figyelembe vennünk. Az Osváth (2021) által is említett, egyre erőteljesebben kibontakozó pszichodémia kapcsán ezért a TMT-kutatások felismerései és eredményei minden mentális egészséggel foglalkozó szakember számára hasznosnak bizonyulhatnak.

2. Koronavírus és mentális egészség

A koronavírus-járványhoz köthető mentális zavarokat összefoglaló néven „koronafóbiaként” említik, amely sajátos alkalmazkodási zavarként értelmezhető. Fő tünetei a szédülés, az alvászavarok, az izomfeszülés, az étvágycsökkenés, a hányinger és a hasi diszkomfortérzés (Osváth, 2021).

Az emberek a pandémiával legalább három olyan formában találkozhatnak, amely hatást gyakorolhat mentális egészségükre. Az egyik maga a vírus mint betegséget okozó járvány, amely őket, illetve a környezetükben élőket megfertőzheti, végső esetben az elhalálozásukhoz vezethet. Ez a drámai gyorsasággal kialakult új helyzet mindenképpen mentális kihívás elé állítja a társadalmat, különösen azon tagjait, akik már a pandémia előtt is különféle mentális problémákkal küszködtek (Osváth, 2021). Torales, O’Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio (2020) - megvizsgálva a pan-

¹ Osváth (2021) szerint a pandémia ideje alatt a mentális problémák járványszerű terjedése is megfigyelhető.

² Különböző mentális zavarokban egyaránt és egyszerre előforduló tünet.

démiával kapcsolatos kutatások eredményeit – arra a következtetésre jutottak, hogy a járvány kitörése világszerte olyan szerteágazó jelenségek növekedéséhez vezetett, mint amilyen a stressz, a pszichológiai distressz, a depresszió, az álmatlanság, az agresszió és a düh. E szerzők egyúttal felhívják a figyelmet olyan hosszú távú következmények lehetőségére is, mint amilyen az izoláció és a stigmatizáció felerősödése.

A járvánnyal való találkozás másik formája a róla szóló társadalmi diskurzus, különösen a médiában, azon belül a közösségi platformokon kialakuló viták. Megfigyelhető, hogy a lakosság reakciója sokszor elszakad a vírus valóságától, és sokkal inkább a virtuális terekben zajló kommunikációs tendenciákhoz kapcsolódik.³ Az egymásnak ellentmondó és szenzációhajhász hírek feltartóztathatatlan terjedésére már a 2003-as, súlyos akut légzőszervi szindróma- (SARS-) járvány kapcsán használták az „infodémia” kifejezést,⁴ de a COVID-19-járvány volt az első, amikor ez már kifejezetten a közösségi médiához kapcsolódva mutatkozott meg (Cinelli és mtsai, 2020). Az infodémia lelki egészségre gyakorolt negatív hatását több vizsgálat is kimutatta. Sándor (2020) a közösségi médiába feltöltött képek és a súlyos depresszió kapcsolatára hívta fel a figyelmet, Delgado és munkatársai (2021) pedig a vonatkozó szakirodalom áttekintése után arra jutottak, hogy az infodémia hatással van a szorongás, a depresszió és a stressz erősödésére, a legveszélyeztetettebb csoportok pedig a fiatal felnőttek és a nők.

A pandémia mentális egészségre gyakorolt befolyásának harmadik vizsgálható területe a korlátozásokkal kapcsolatos. A vakcinák kifejlesztése előtti időszak alatt a vírus elleni globális méretű küzdelemben a társadalmi érintkezés tereinek leszűkítése számított a küzdelem legfontosabb eszközeinek, amely azonban paradox helyzetet teremtett, hiszen miközben a lezárások (*lockdown*) szerepe a védekezés tekintetében evidens, a tartós elzártság negatív pszichés hatásaira (pl. poszttraumás stressz zavar, szorongás, alkalmazkodási zavar) is egyre többen hívják fel a figyelmet (Adams-Prassl és mtsai, 2020; Rossi és mtsai, 2020; Thakus, Kumar & Sharma, 2020). A koronavírus-járvány negatív lelki hatásai tehát több irányból érintik az egész világot, nem lehet elbújni előlük. Léteznek különösen veszélyeztetett csoportok, mint például a mentális zavarban szenvedők, az idősek, az iskolások, a kamaszok, az egészségügyi ellátórendszerben dolgozók, a COVID-19-fertőzöttek és kontaktszemélyek, a hozzátartozójukat a járvány következtében elveszítettek, a karanténba kényszerülők, valamint a hátrányos helyzetű, rossz szociális körülmények között élő emberek

³ <https://www.ipsos.com/hu-hu/covid-19-visszatekintes-media-felulirta-tenyadatokat>.

⁴ <https://www.washingtonpost.com/archive/opinions/2003/05/11/when-the-buzz-bites-back/bc8cd84f-cab6-4648-bf58-0277261af6cd/>.

(Osváth, 2021). Jagadeesan (2020) vizsgálatának eredménye például azt mutatta, hogy a karanténba került személyek 42%-a tapasztalt enyhétől egészen súlyos szintig szorongást.

3. A terrormenedzsment-elmélet és a COVID-19

A terrormenedzsment-elméletet amerikai szociálpszichológusok alkották meg közel negyven éve (Greenberg és mtsai, 1986), akik kutatásaikhoz Ernest Becker, Pulitzer-díjas kulturális antropológus *The Denial of Death* című könyvéből (Becker, 1973) merítették az elméleti alapokat. Ugyan a modell nemzetközi szinten egyre nagyobb befolyással bír a szociálpszichológiára, a viselkedéstudományra és a pszichoterápiás gyakorlatra is (Iverach és mtsai, 2014; Lewis, 2014; Vail, Sullivan, Landau, & Greenberg, 2020; Vos, Craig, & Cooper, 2015), magyar nyelven egyelőre alig született összefoglaló írás róla (Békés, 2004; Hankiss, 2006; Vona 2022). Az elmélet kiindulópontja, hogy az embernek – mint minden élőlénynek – alapvető célja az önfenntartás, de egyedül a mi fajunk bír tudomással a saját mulandóságáról, ami rettegéssel tölti el.

Ennek a félelemnek az állandó és bénító jelenléte ellen két formában védekezünk. Ha a halálra gondolunk, akkor egyszerűen eltereljük a gondolatunkat, megnyugtatjuk magunkat. Ezt nevezzük közvetlen, proximális védelemnek (*proximal defenses*). Amikor a halál gondolata elhalványul és a tudatosság határain kívülre kerül, a visszatérésének lehetősége a tudattalanból eredő szorongást okoz, amellyel szemben disztális megküzdéssel (*distal defenses*) védekezünk (Pyszczynski, Solomon, & Greenberg, 2015). Az utóbbi – tudattalanból jövő és állandó – halálszorongás adja minden egyéb szorongásunk forrását, és a folyamatos rettegés tudatunkat elárasztó veszélyétől a kultúra óv meg bennünket. A kulturális hálózat a maga intézményei – vallás, művészet, tudomány stb. –, és a benne fellelhető értékek, szokások és viselkedéskészletek révén szorongáscsökkentő rendszerként működik. Egyrészt az általa nyújtott világképek segítségével felkínálja a szimbolikus vagy szó szerinti halhatatlanság elérésének lehetőségét, amely segítségével a világ az értelmetlenség káoszából egy értelemmel bíró, rendezett, fontos és permanens közzé válik; másrészt olyan értékelési normákat biztosít, amely segítségével az egyén önbecsülésre tehet szert.

A későbbi kutatásokban – főképpen a kötődéselméleti eredmények hatására – a kulturális világkép és az önbecsülés mellé egy harmadik megküzdési mechanizmust is beemeltek a halálszorongás elleni védelem TMT modelljébe, nevezetesen a másokkal kialakított szoros és értékes kapcsolódást (Mikulincer, Florian & Hirschberger, 2003). A széles értelemben vett kultúra tehát alapvetően három dolgot nyújt az ember egzisztenciális szorongásá-

nak, a haláltól való rettegetésének kezelésére (*terror management*): a különféle kulturális világképekkel való azonosulásnak, az önbecsülés felépítésének és a más emberekkel kialakított tartalmas kapcsolatok létesítésének lehetőségét (Pyszczynski és mtsai, 2015). A TMT-nél korábbi gyökerekkel rendelkező, manapság szintén egyre nagyobb népszerűségnek örvendő egzisztenciális pszichológia is hasonló következtetésekre jut, amikor azt képviseli, hogy az ember alapvető, elsődleges szorongásai a lét végső kérdéseivel – halál, szabadság, értelemnélküliség, elszigeteltség – való találkozásból fakadnak (Yalom, 2017).

Mivel a TMT szerint az emberi viselkedésünk tudattalan célja, hogy elkerüljük a halálszorongást, ezért a vizsgálatok abból a feltételezésből indulnak ki, hogy ha a halandóságunkra emlékeztetnek bennünket, akkor válaszul megerősítjük a disztális védelmi mechanizmusainkat, azaz a világkép iránti elköteleződést, az önbecsülésünket és a releváns személyekhez fűződő kapcsolatainkat. A kutatások során ezért az egyik csoportot a saját mulandóságára emlékeztető, a másik csoportot pedig semleges szituációkba helyezik, és így vizsgálják meg az önbecsülésük, a társas kötődésük és a kulturális világképükhöz való viszonyuk változásait. Az elmúlt közel negyven évben számtalan TMT kutatás támasztotta alá a feltételezést: ha a halálra emlékeztetnek bennünket, igyekszünk megerősíteni a kulturális világképünket, a saját életünk értékességét és a kapcsolatainkat (Pyszczynski és mtsai, 2015).

A másik feltételezés ennek egyfajta fordítottja, vagyis ha a csoport tagjainak megküzdési mechanizmusait megerősítik – például az általuk követett, támogatott kulturális értékekről készített videó vagy képek bemutatásával – az mérsékli a szorongásnak, illetve halállal kapcsolatos gondolatoknak való kitettségüket. A kulturális világképünket, önbecsülésünket és a személyes kapcsolatainkat ért fenyegetés szintet növeli a halállal kapcsolatos gondolatok tudatosulásának esélyét. Végül, a kutatások eredményei arra is rámutattak, hogy a védelmi mechanizmusok pszichológiai értelemben felcserélhetőek, vagyis képesek kiegészíteni és akár helyettesíteni egymást (Pyszczynski és mtsai, 2015).

A TMT elméleti keretében működő kutatók az elmúlt években vizsgálódásaikat kiterjesztették olyan területekre is, mint amilyen a fizikai egészség, a pszichés működési zavarok, az öregedés, a fogyasztói szokások, a kulturális konfliktusok, a terrorizmus, az igazságszolgáltatás, a művészet, a kockázatvállalás vagy politikai meggyőződések vizsgálata (Routledge & Vess, 2019). Heen és Lieberman (2019) például áttekintették azokat a TMT kutatásokat, amelyek a halálszorongás és a súlyosabb bírói döntések közötti kapcsolatot vizsgálták. Eszerint, ha a bírókat a halálra emlékeztették, hajlamosabbak voltak súlyosabb büntetések kiszabására a törvényszegőkkel szemben, amely alátámasztja az elmélet feltételezését a kulturális világkép

megerősítésével, mint a halálszorongás elleni megküzdés egyik formájával kapcsolatban. A vizsgálatok arra is kiterjedtek, hogy a tárgyalás során ezt a hatást az ügyvédek hogyan próbálják az érdekeiknek megfelelően redukálni vagy éppen fokozni. Reiss és Jonas (2019) a csoportkonfliktusok, háborúk és terrorizmus témaköreit vették górcső alá a TMT szemszögéből. Az ún. ciklus-modelljük szerint a csoportok közötti ellenségeskedés mindkét oldalon hasonló mintázat, egyfajta konfliktust erősítő körforgás szerint zajlik le, amelyet a halálszorongás növekedése indít be.

A koronavírus-járvány idején a TMT legfrissebb kutatásainak áttekintése azért is hasznos lehet a mentális egészséggel foglalkozó szakemberek számára, mert a pandémia éppen azon kulturális tereket roncsolta, amelyek segítségével – az elmélet szerint – a halálszorongás elleni mentális védelmünk normális működését szoktuk biztosítani. A vírus fenyegető jelenléte és a vele való küzdelem elhúzódása, a róla szóló hírek dömpingje, az infodémia kirobbanása napi szintű emlékeztetői voltak mulandóságunknak, növelve a társadalom halálszorongását, egyúttal gyengítve a proximális megküzdési mechanizmusok – figyelemelterelés, tagadás, elfojtás – hatékony alkalmazását. Az ilyenkor még fontossá váló, a TMT által disztális védelmi mechanizmusoknak nevezett megküzdési formák – a kulturális világgép, az önbecsülés és a fontos társas kapcsolatok – megerősítésére azonban éppen a személyes találkozások korlátozása, a kulturális terek működésének szigorításai, esetleges lezárásai miatt egyre kevesebb lehetőség nyílt. A modell ráadásul nem csupán arra keres magyarázatot, milyen hatásokat vált ki belőlünk a hirtelen jött pandémia és az életünk korábbi rendjét felborító korlátozások halmozódása, hanem arra is igyekszik válaszolni, hogy miért mutatnak az emberek különféle reakciókat a kialakult helyzetre (Pyszczynski, Lockett, Greenberg, & Solomon, 2021).

4. TMT-kutatások a COVID-19-pandémia idején

Özgüç, Kaplan és Tanriverdi (2021) a halálszorongás és a COVID-19-járvány kapcsolatát vizsgáló 9 kutatás (összesen 4324 résztvevő) metaanalízisének elvégzése után a halálszorongás növekedéséről számolnak be a világjárvány idején, különösen az olyan veszélyeztetett csoportok esetében, mint az egészségügyi dolgozók (pl. háziorvosok, illetve a vírussal kezelt betegek mellett dolgozó ápolók és orvosok, vagyis azok, akik a COVID-19-járvány elleni harc centrumában végezték a munkájukat) és az idősek. A pandémia okozta változások különösen nagy lelki terhet rónak a pszichés problémákkal küszködőkre, de a mentálisan egészséges embereknek is komoly nehézséget jelentenek, és a két csoport mentális állapotának romlása között inkább mennyiségi, semmint minőségi különbség van (Kulig és mtsai, 2020).

A koronavírus mindennapos megjelenése közvetlenül és közvetve is a halált és a halandóságunkat idézi fel, ezáltal bizonyos értelemben egy globális méretű TMT-kísérlettel alakította a világot (Menzies & Menzies, 2020), mindannyiunknak komoly lelki kihívást okozva.

Az olyan traumatikus események, mint a globális koronavírus-járvány, sajnálatos módon kifogyhatatlan tárházat nyújtnak a halandóságunkra való emlékeztetésnek. 2022 júliusára már több mint 6,4 millió ember hunyt el a világban a koronavírushoz köthető okokból,⁵ ami azt is jelenti, hogy ennek többszörösét teszi ki azon családtagok száma, akik átérték valamely szeretettük váratlan távozását az élők sorából. Joaquim és munkatársai (2021) kutatásának eredményei szerint azoknál, akik legalább egy hozzátartozójukat vagy barátjukat elveszítették a koronavírus-járvány alatt, szignifikánsan magasabb a mentális zavarok előfordulási gyakorisága, mint azoknál, akiknek ilyen tragédiát nem kellett megtapasztalniuk, különösen abban a csoportban, amelynek tagjai a személyes veszteségük mellett már korábban is küszködtek valamilyen mentális zavarral.

A halálszorongás növekedésének azonban nem előfeltétele egy közeli hozzátartozó elvesztése, hiszen a pandémia éppen azért okoz komoly lelki megterhelést az egész világon, mert kiemeli a személyes tragédiák sorát az egyéni élmények kereteiből, és egy nagy, mindenki számára átért globális fenyegetéssé alakítja. Ring, Greenblatt-Kimron és Palgi (2020) idős embereknél vizsgálták a szubjektív halálközelség (mennyire érzik időben közelinek a halálukat), az egészségükkel kapcsolatos aggodalmak és a halálszorongás kapcsolatát. A vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy amikor a szubjektív halálközelség az átlag felett volt – vagyis a vizsgált személyek közelinek tartották haláluk idejét –, akkor az egészségi aggodalmak és a halálfélelem közötti kapcsolat számottevő erősségű volt. Átlag alatti szubjektív halálközelség esetén azonban az egészségi aggodalmak és a halálfélelem közötti kapcsolat nem volt szignifikáns. Egy másik példát kiemelve Bodner, Bergman, Ben-David és Palgi (2022) a TMT bázisán vizsgálódva egyértelmű kapcsolatot mutattak ki a halálszorongás és a szubjektív halálközelség, valamint a vakinaszorongás között is.

A pandémia időtartamát és hatásait még nem tudjuk felbecsülni, de a TMT keretében végzett kutatások eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy ha az emberek nem tudják megfelelő hatékonysággal kezelni az egzisztenciális szorongásukat, az természetesen vezet a különféle pszichés zavarok kialakulásához és elterjedéséhez (Pyszczyński és mtsai, 2021). A halálszorongásra ugyanis – ahogy már említettük –, tekinthetünk úgy, mint számtalan pszichés működési zavarban jelen lévő transzdiagnosztikai

⁵ <https://covid19.who.int/>

jellemzőre. A halálszorongás mint az emberi élet egészét átható jelenség megjelenik a hipochondria, a pszichológiai distressz, a pánikzavar, a különféle fóbiák, a depresszió, az evészavarok, a poszttraumás stressz zavar (PTSD), a kényszerbetegségek és más mentális problémák tünetei között is (Iverach és mtsai, 2014). Kínában Zhang, Zheng, Fu, Mu és Li (2021) 2020 februárjában és áprilisában, az első hullám idején lefolytatott keresztmetszeti felmérésük során azt találták, hogy a két időpont között a fokozott halálszorongással rendelkezők aránya 48,1%-ról 53,2%-ra növekedett, amit a PTSD incidenciájának 6,4%-ról 8,6%-ra emelkedése kísért. Számtalan olyan vizsgálatot lehetne idézni, amelyek eredményeképpen a szerzők arra a következtetésre jutnak, hogy a halálszorongás a különféle pszichés zavarok kialakulásában meghatározó, irányító szerepet játszik (Iverach és mtsai, 2014; Menzies & Menzies, 2020; Yetzer & Pyszczyński, 2019), ahogy William Jamest idézve a TMT-t megalkotó pszichológusok könyvük címében is megfogalmazták, a halálszorongás a „féreg a magnál” („worm at the core”, Solomon, Greenberg, & Pyszczyński, 2015).

A halálszorongásnak ez a mentális zavarokban betöltött központi és mély szerepe lehet a magyarázata a klinikai gyakorlat során számos esetben megfigyelt ún. „forgóajtó”-jelenségnek, amely során a betegnél egy adott pszichés problémát annak sikeres kezelését követően később egy másik, teljesen különböző mentális zavar vált fel (Menzies & Menzies, 2020). A „forgóajtó”-jelenséget mint *terminus technicus*-t használják olyan esetekre is, amikor a beteg az adott pszichés problémájával kerül vissza – viszonylag gyorsan – az egészségügyi ellátórendszerbe. Természetesen az egyazon személyben diagnosztizálható többféle pszichés probléma jelenségének vannak a TMT értelmezési keretén kívül eső magyarázatai is, például az egyes kórképekre hajlamosító genetikai és neurokémiai háttérmechanizmusok átfedése, vagy a betegek self-medikalizációja valamilyen szerhasználattal. Utóbbi esetben az alap pszichiátriai diagnózist kiegészíti egy szerhasználat-tal kapcsolatos diagnózis is.

Menzies és Menzies (2020) a tanulmányukban hivatkoznak egy Ausztráliában végzett vizsgálatra, ahol a kutatásban részt vevők 22%-a valószínűnek látta, hogy amennyiben megfertőződnek a koronavírustól az elkövetkező másfél évben, azt nem élik túl. Ez több mint 11-szerese az akkori ausztrál halálozási adatoknak, ami valójában a fertőzötteknek kevesebb mint 2%-át érintette. Menzies és Menzies (2020) érvelése szerint amennyiben a halálszorongás valóban a mindennapi viselkedésünket meghatározó faktor, akkor a vizsgálata a jelenlegi pandémia során fontosabbá vált, mint valaha.

A fenti eredményeket érdemes tehát a TMT nézőpontjából értelmezni. A COVID-19 ebből a perspektívából vizsgálva ugyanis kétféle módon okozhat pszichés zavarokat, amely összefügg a korábban már említett proximális és disztális védelmi mechanizmusokkal. Amíg proximális érte-

leben próbáljuk a vírus képében megjelenő halálfenyegetést rövid távon távol tartani magunktól – maszkviseléssel, gyakori kézmosással, a személyközi találkozások számának korlátozásával vagy akár csak az ezzel kapcsolatos hírek figyelmen kívül hagyásával –, addig disztális értelemben igyekszünk fenntartani a körülöttünk lévő világ értelmességébe és benne a saját életünk értékességébe vetett vélekedésünket. A fájdalmas dilemma abból fakad, hogy a TMT által azonosított megküzdési mechanizmusok – mint a kulturális világkép, az önbecsülés és a társas kapcsolatok – megerősítésére (disztális védekezés) éppen a személyes találkozások korlátozása és a kulturális terek működésének szigorítása (proximális megküzdés) miatt egyre kevesebb lehetőség nyílt (Pyszczyński és mtsai, 2021). Ráadásul a pandémia közvetlenül képes növelni a halálszorongást azzal, hogy folyamatosan emlékezteti az embereket a sebezhetőségükre és a veszélyeztetettségükre. Emellett az inadaptív proximális védekezés a vírus jelentette fenyegetés elkerülésére önvészélyes viselkedéses válaszokat is eredményezhet. Ezt mutatták az olyan esetek, amikor egyesek vegyszerekkel gargalizáltak (Pyszczyński és mtsai, 2021). Ide sorolhatjuk a figyelemelterelés céljából használt maladaptív válaszokat is, például a tudatmódosítók használatát, vagy olyan mentális zavarok, mint a szerencsejáték-függőség felerősödését.⁶

A pandémia okozta változások a disztális védelmi mechanizmusainkat is, azoknak mindhárom formáját megtépázták: a világ kaotikus és veszélyes környezetté vált, az általános bizonytalanságban egyre nehezebb feladat fenntartani az önbecsülést, a fertőzésveszély és a lezárások miatt pedig drámai módon beszűkültek a személyes kapcsolataink működtetésének terei. A világban tapasztalható felfordulás, az újabb és újabb hullámok, az oltás körül kialakuló politikai és társadalmi viták (Dubé, Ward, Verger, & MacDonald, 2021), vagy az infodémia berobbanása sokak számára gyengítette meg és tette átélhetetlenné a kulturális világképükkel való azonosulást. A munkahely elvesztése, a tanulmányok folytatásának elakadása, a kitűzött célok megvalósításának ellehetetlenülése, az anyagi nehézségek kialakulása komoly kihívást jelentett emberek milliói számára, hogy önbecsülésüket a pandémia előtti szinten legyenek képesek fenntartani, nem beszélve annak esetleges megerősítéséről. A távolságtartás szükségessé válása, az egyre szigorúbb lezárások, a párkeresés megnehezülése, a már korábban meglévő családi problémákra ráarakódó napi 24 órás összezártság pedig a társas kapcsolatok védelmi erejét ásták alá (Pyszczyński és mtsai, 2021). A TMT által

⁶ A szerencsejáték használata és a vele kapcsolatos függőség koronavírus-járvány ideje alatti alakulása kapcsán egyelőre nem egyértelműek az adatok (Brodeur, Audette-Chapdelaine, Savard, & Kairouz, 2021).

leírt szorongáscsökkentő mechanizmusok meggyengülése és a depresszió kapcsolatát Mikulincer, Lifshin és Shaver (2020) izraeli egyetemisták között vizsgálták, ahol azt találták, hogy a világgépet érő fenyegetés, valamint a kapcsolati biztonság és az önértékelés alacsony szintje növeli a halállal kapcsolatos gondolatoknak való kitettséget, ami a depresszió növekedéséhez vezet.

Összefoglalva elmondható, hogy a TMT szempontjából – függetlenül attól, hogy ki hogyan tekint a vírus veszélyességére, sőt, függetlenül attól is, hogy az valójában mire milyen mértékben jelent halálos fenyegetést – a koronavírussal kapcsolatban a központi szerepet mind az attitűdök, mind a viselkedéses válaszok tekintetében a haláltól való rettegés jelenti (Pyszczyński és mtsai, 2021). A COVID-19-pandémia tehát egyszerre helyezett nyomást az emberek korábban alkalmazott proximális és disztális megküzdési mechanizmusaira, ezáltal az átlagosnál nagyobb halálszorongást okozva a társadalomban.

5. Lehet-e pozitív hatása a COVID-19-pandémiának a halálszorongásra?

A trauma átélése bizonyos esetekben poszttraumás növekedéshez vezethet (Tedeschi & Calhoun, 2004), ebből kiindulva több kutatás irányult a pandémia mentális egészségre gyakorolt pozitív aspektusaira is. Rollo May az egzisztenciális pszichológia egyik alapítója már az 1953-ban publikált fő művében felhívta a figyelmet a szorongásban rejlő pozitív lehetőségekre, a kreativitásra és a személyiségfejlődés egyéb folyamataira. Cox, Swets, Gully, Xiao és Yraguen (2021) arról számolnak be, hogy míg a TMT a halállal kapcsolatos aggodalmak védekezési mechanizmusokra gyakorolt hatását emeli ki, addig más kutatások eredményei szerint az egzisztenciális szorongás az egészség javítására irányuló cselekvésekre is ösztönözhet. Ilyen esetekben megfigyelhető, hogy a pandémia nehézségei paradox módon az étellel kapcsolatos hasznosság keresését erősítik, amely a kapcsolatokba való befektetésként, hálaérzéseként, megnövekedett türelemként, és a mentális egészség javulásaként mutakozhat meg.

A poszttraumás stresszszavar és a poszttraumás növekedés kapcsolatát már évek óta komoly tudományos figyelem övezi (Tedeschi & Calhoun, 2004). Chen és munkatársai (2021) 12 596, kifejezetten koronavírusos betegek ellátásával foglalkozó kórházi ápoló részvételével vizsgálták a mentális állapot változásának nemcsak negatív, de pozitív aspektusait is. A vizsgált személyek 39,3%-ánál tapasztaltak poszttraumás növekedést. Pan (2020) a kutatása eredményei alapján arra jutott, hogy a koronavírus által megnövekedett halálszorongás többeknél növelte a testedzésre fordított ener-

giát. Ennek különösen azoknál volt erős az intenzitása, akik már korábban is rendszeresen edzettek, vagy a családtagok közösen mozogtak. Singla, Mehta és Mehta (2021) TMT ihletésű kutatásuk során pedig azt találták, hogy a halandósággal kapcsolatos fenyegetettség magasabb öntudatosság-hoz és ezáltal lelki átalakuláshoz is vezethet, amelynek olyan pozitív társas hatásai lehetnek, mint a másokkal való törődés és az együttérzés növekedése. Mivel a pandémia nem ért véget, természetesen az ilyen kérdésekben még további vizsgálatokra van szükség.

6. Következtetések

Arra, hogy a TMT nézőpontjából érdemes egy-egy járvány társadalmi és mentális egészséggel kapcsolatos hatásait megvizsgálni, Arrowood és munkatársai már 2017-ben, a jelenlegi pandémia előtt felhívták a figyelmet, amikor mindezt az Ebola-vírus kapcsán elvégezték. Abban, hogy egy ilyen világjárvány komoly mentális nehézségeket jelent a társadalom számára, bizonyos értelemben semmi meglepő nincs. Az már sokkal nehezebb kérdés, mit tudunk kezdeni az ilyen kihívásokkal. Pyszczynski és munkatársai (2021) a TMT elméleti bázisán értékelve a helyzetet, több javaslatot is tesznek. Amennyiben a járványhelyzettel kapcsolatos információk növelik a hallással kapcsolatos gondolatoknak való kitettséget, ezáltal folyamatos kihívást jelentve a szorongáscsökkentő mechanizmusoknak, sokat segíthet a mentális egészség megőrzésében, ha az emberek képesek tudatosan menedzselni a vírussal kapcsolatos információkhoz való hozzáférésüket.⁷ Gao és munkatársai (2020) kutatása egyértelmű pozitív kapcsolatot talált a mentális zavarok prevalenciája és a közösségi médián töltött képernyőidő között, egyúttal felhívták a figyelmet a kormányok felelősségére az álhírek (*fake news*) elleni küzdelemben. Ahmad és Murad (2020) iraki fiatalok körében végzett vizsgálata szintén a közösségi média egyértelmű hatását mutatta ki a COVID-19-cel kapcsolatos pánik és félelem elterjedése kapcsán. A szerzők a kritikus médiafogyasztási attitűd terjesztésére hívják fel a figyelmet, ezért minél több tematikus egyetemi kurzus és szimpózium szervezését tartják szükségesnek, amelyek aztán a családtagokon és barátokon keresz-

⁷ A szerzők sajnálatos módon nem részletezik, hogy mire gondolnak, de hasznos lehet például a járvánnyal kapcsolatos információgyűjtés személyes korlátozása (pl. időben, megbízhatóságban), az információ valamiféle rendszerezett feldolgozása (pl. napi rutin kialakítása a járvánnyal kapcsolatos információk áttekintésére), vagy például a fals információk kiszűrése (pl. a közösségi médiában forrás nélkül terjedő információk kerülésével, tényellenőrző oldalak segítségével vagy kizárólag szakmailag elismert hírforrások használatával).

tül elterjedhetnek a társadalomban. Itt érdemes megemlíteni azokat a hivatalos WHO ajánlásokat is – az ellenőrzött információkra alapozott vélemény, a napi rutin kialakítása, a társas kapcsolatok fenntartása, a drog- és alkoholfogyasztás mérséklése, a képernyőidő korlátozása stb. –, amelyek már az első hullám idején megfogalmazásra kerültek.⁸

A koronavírusal kapcsolatos két legmeghatározóbb szempont – a vírus elleni hatékony védekezés és a lezárások, illetve a gazdaság mielőbbi újraindítása és a normális élethez való visszatérés – folyamatos, akár személyen belüli, akár személyek, csoportok közötti konfliktusa értelmezhető a növekvő halálszorongással szembeni proximális és disztális megküzdési mechanizmusok között zajló küzdelemként. Proximális szempontból a mindennapjainkba tolakodó halandóság fenyegetését rövid távon akarjuk megfékezni, míg disztális értelemben fenn szeretnénk tartani a világba, önmagunkba és a kapcsolatainkba vetett bizalmunkat. A probléma az, hogy ami az egyikhez kell, az sok szempontból ellentétes a másikkal. De a TMT szempontjából mindkettő ugyanabból a forrásból fakad, méghozzá az ember legalapvetőbb törekvéséből, hogy a halállal kapcsolatos szembesülést így vagy úgy, de elkerülje. Amennyiben ebből a szempontból is megvizsgáljuk az elmúlt időszak történéseit, egyrészt mélyebb bepillantást nyerhetünk a koronavírus-járványra adott különféle viselkedéses válaszok mögötti motivációkra, emellett árnyaltabb képet kaphatunk a mentális egészséggel kapcsolatos folyamatokról a pandémia idején, végül a döntéshozók számára jobban érthetővé válnak bizonyos intézkedések társadalom-lélektani következményei, valamint az intézkedéseket kísérő társadalmi viták lélektani okai. A nagyobb és komplexebb megértés pedig hozzásegíthet bennünket akár egyénenként, akár közösségként a lehető legjobb döntések meghozatalához.

A pandémia okozta értelmetlenségérzés elkerülése és az önbecsülés megőrzése szempontjából hasznos lehet, ha az emberek a kieső társas kapcsolataik és a korábbi önbecsülési forrásaik helyett képesek új lehetőségeket találni arra, hogy saját életüket értelmesnek, fontosnak és másokkal megoszthatónak éljék meg. Karantén vagy lezárások idején akár olyan banális tevékenységek is, mint amilyen a közös kenyérsütés vagy testedzés képesek erősíteni az önbecsülés érzését. Az elmaradó kulturális és szociális események pedig a COVID-19-járvány eddigi tapasztalataiból kiindulva pótolhatók vagy újratervezhetőek: autós előadások, online események, szabadtéri aktivitások, akár virtuális rendezvények formájában. Fontos a veszélyezte-

⁸ <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthy-at-home/healthy-at-home---mental-health>.

tett csoportok kapcsán a célirányos akciótervek kidolgozása a jövőben. Ilyen feladat például a hátrányos helyzetű régiókban az online oktatáshoz való tényleges hozzáférés biztosítása, a turisztikai térségek felkészítése az idős vagy légúti betegséggel küzdők biztonságos fogadására, a kulturális terek hirtelen bezárásával egzisztenciális válságba kerülők létbiztonságának átmeneti segítése. A kormányok kiemelt feladata az egészségügyi ellátórendszerben dolgozók pszichológiai támogatása is (Chen és mtsai, 2021). A mentális zavarban szenvedők számára lényeges, hogy a korlátozások ellenére is biztosítva legyenek a rendszeres pszichiátriai kezelés és gondozás feltételei, akár online, telepszichiátriai módszerek bevonásával (Pogány, Horváth, Slezák, Rózsavölgyi, & Lazary, 2020). Egyúttal minden veszélyeztetett csoport – pl. idősek, kamaszok, hátrányos helyzetűek, szuicid rizikóval jellemezhetők – számára meghatározó jelentőséggel bír az összegyűjtött tapasztalatok alapján a pszichológiai segítségnyújtás hatékonyabb megtervezése (Osváth, 2021).

Az emberek ebben a rendkívüli helyzetben kialakíthatnak olyan megküzdési módokat, amelyek egyszerre védik őket a vírustól való megfertőződéstől, de mégis képesek fenntartani a világ értelmes működésébe, a saját életük értékességébe vetett hitüket és a másokkal való érzelmi kapcsolataik szorongáscsökkentő erejét. A koronavírus így bizonyos értelemben kreatívabb és konstruktívabb megküzdési stratégiákra is ösztönözheti a társadalmat (Pyszczyński és mtsai, 2021).

Irodalom

- Adams-Prassl, A., Boneva, T., Golin, M., & Rauh, C. (2020). The impact of the coronavirus lockdown on mental health: evidence from the US. <https://doi.org/10.17863/CAM.81910>
- Ahmad, A. R., & Murad, H. R. (2020). The impact of social media on panic during the COVID-19 pandemic in Iraqi Kurdistan: online questionnaire study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5), Article e19556. <https://doi.org/10.2196/19556>
- Arrowood, R. B., Cox, C. R., Kersten, M., Routledge, C., Shelton, J. T., & Hood Jr, R. W. (2017). Ebola salience, death-thought accessibility, and worldview defense: A terror management theory perspective. *Death Studies*, 41(9), 585–591. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1322644>
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. New York: Free Press.
- Békés, V. (2004). A félelem megszelídítése – a rettegéskezelés elmélete. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 8, 1–2, 132–147.
- Bodner, E., Bergman, Y. S., Ben-David, B., & Palgi, Y. (2022). Vaccination anxiety when vaccinations are available: The role of existential concerns. *Stress and Health*, 38(1), 111–118. <https://doi.org/10.1002/smi.3079>
- Brodeur, M., Audette-Chapdelaine, S., Savard, A. C., & Kairouz, S. (2021). Gambling and the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 111, Article 110389. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110389>

- Chen, R., Sun, C., Chen, J. J., Jen, H. J., Kang, X. L., Kao, C. C., et al. (2021). A large-scale survey on trauma, burnout, and posttraumatic growth among nurses during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(1), 102–116. <https://doi.org/10.1111/inm.12796>
- Cinelli, M., Quattrociocchi, W., Galeazzi, A., Valensise, C. M., Brugnoli, E., Schmidt, A. L., et al. (2020). The COVID-19 social media infodemic. *Scientific Reports*, 10(1), Article 16598. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-73510-5>
- Cox, C. R., Swets, J. A., Gully, B., Xiao, J., & Yraguen, M. (2021). Death concerns, benefit-finding, and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 648609. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648609>
- Delgado, C. E., Silva, E. A., Castro, E. A. B. D., Carbogim, F. D. C., Püschel, V. A. D. A., & Cavalcante, R. B. (2021). COVID-19 infodemic and adult and elderly mental health: a scoping review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 55, Article e20210170. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0170>
- Dubé, É., Ward, J. K., Verger, P., & MacDonald, N. E. (2021). Vaccine hesitancy, acceptance, and anti-vaccination: trends and future prospects for public health. *Annual Review of Public Health*, 42(1), 175–191. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102240>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., et al. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), Article e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In: R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189–212). Springer Series in Social Psychology. New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Hankiss, E. (2006). *Félelmek és szimbólumok*. Budapest: Osiris.
- Heen, M. S. & Lieberman, J. D. (2019). Legal applications of terror management theory. In: Routledge, C., & Vess, M. (Eds.), *Handbook of Terror Management Theory* (pp. 513–533). San Diego: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811844-3.00021-4>
- Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580–593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- Jagadeesan, N. (2020). Potential predictors of psychological distress during nationwide COVID-19 quarantine: An exploratory study. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(2), 91–95. <https://dx.doi.org/10.30491/ijbs.2020.229741.1263>
- Joaquim, R. M., Pinto, A. L., Guatimosim, R. F., de Paula, J. J., Costa, D. S., Diaz, A. P., et al. (2021). Bereavement and psychological distress during COVID-19 pandemics: The impact of death experience on mental health. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2, Article 100019. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2021.100019>
- Kulig, B., Erdelyi-Hamza, B., Elek, L. P., Kovacs, I., Smirnova, D., Fountoulakis, K., et al. (2020). Effects of COVID-19 on psychological well-being, lifestyle and attitudes towards the origins of the pandemic in psychiatric patients and mentally healthy subjects: first Hungarian descriptive results from a large international online study. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 22(4), 154–165.
- Lewis, A. M. (2014). Terror management theory applied clinically: Implications for existential-integrative psychotherapy. *Death Studies*, 38(6), 412–417. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.753557>
- May, R. (1953). *The Meaning of Anxiety*. New York: WW Norton & Co.
- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, Article E19. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000215>

- Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 20–40. https://doi.org/10.1207%2FS15327957PSPR0701_2
- Mikulincer, M., Lifshin, U., & Shaver, P. R. (2020). Towards an anxiety-buffer disruption approach to depression: Attachment anxiety and worldview threat heighten death-thought accessibility and depression-related feelings. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(4), 238–273. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.4.238>
- Osváth, P. (2021). A COVID-19-pandémia mentálhigiénés következményei. Hogyan tudunk felkészülni a pszichodémiás krízisre? *Orvosi Hetilap*, 162(10), 366–374. <https://doi.org/10.1556/650.2021.31141>
- Özgülç, S., Kaplan Serin, E., & Tanriverdi, D. (2021). Death anxiety associated with Coronavirus (COVID-19) disease: A systematic review and meta-analysis. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177%2F00302228211050503>
- Pan, X. (2020). Exercise under death-anxiety: Investigating individual exercise psychology and behavior from perspective of terror management and behavioral immune system introduction. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 3–21. <https://doi.org/10.37393/JASS.2020.01.1>
- Pogány, L., Horváth, A. A., Slezák, A., Rózsavölgyi, E., & Lazáry, J. (2020). The first lockdown due to COVID-19 pandemic from the psychiatric patients' perspective: an ambulatory care client experience survey. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 22(4), 144–153.
- Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2015). Thirty years of terror management theory: From genesis to revelation. In: M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 52., pp. 1–70). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>
- Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2021). Terror management theory and the COVID-19 pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 173–189. <https://doi.org/10.1177%2F0022167820959488>
- Reiss, S., Jonas, E. (2019). The cycle of intergroup conflict: Terror management in the face of terrorism and war. In: C. Routledge, & M. Vess (Eds.), *Handbook of Terror Management Theory* (pp. 449–484). San Diego: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811844-3.00019-6>
- Ring, L., Greenblatt-Kimron, L., & Palgi, Y. (2020). The moderating role of subjective nearness-to-death in the association between health worries and death anxieties from COVID-19. *Death Studies*, 46(7), 1762–1767. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1821261>
- Rossi, R., Soggi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., et al. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 790. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>
- Routledge, C., & Vess, M. (Eds.) (2018). *Handbook of Terror Management Theory*. San Diego: Academic Press.
- Sándor, A. V. (2020). Self-representation in social media during the COVID-19 pandemic lockdown. *European Journal of Social Sciences*, 3(2), 113–128. <https://doi.org/10.26417/647zjq37m>
- Singla, H., Mehta, M. D., & Mehta, P. (2021). Manifesting hope in despair: Exploring prosocial behavioural outcomes of COVID-19. *International Social Science Journal*, 71(S1), 51–67. <https://doi.org/10.1111/issj.12290>
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2016). *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life*. New York: Penguin Books.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Thakur, K., Kumar, N., & Sharma, N. (2020). Effect of the pandemic and lockdown on mental health of children. *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(7), 552-552. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03308-w>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. <https://doi.org/10.1177%2F0020764020915212>
- Vail, III, K. E., Sullivan, D., Landau, M. J., & Greenberg, J. (2020). Editorial foreword: Applying existential social psychology to mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(4), 229-237. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.4.229>
- Vona, G. (2022). A halálszorongó főemlőstől a kultúrateremtő emberig. A Terror Management Theory története, módszertana és kutatásai. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 26(3), 1-18.
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115-128. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037167>
- Yalom, I. D. (2017). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Budapest: Park Kiadó.
- Yetzer, A. M., & Pyszczynski, T. (2019). Terror management theory and psychological disorder: Ineffective anxiety-buffer functioning as a transdiagnostic vulnerability factor for psychopathology. In: Routledge, C., & Vess, M. (Eds.), *Handbook of Terror Management Theory* (pp. 417-447). San Diego: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811844-3.00018-4>
- Zhang, Q., Zheng, R., Fu, Y., Mu, Q., & Li, J. (2021). Mental health consequences during alerting situations and recovering to a new normal of coronavirus epidemic in 2019: a cross-sectional study based on the affected population. *BMC Public Health*, 21(1), Article 1499. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11550-w>

Nyilatkozat érdeklődésről

A szerző ezúton kijelenti, hogy esetében nem állnak fenn érdeklődések.

COVID-19 pandemic, death anxiety and mental health from the perspective of Terror Management Theory

VONA, GÁBOR

Originating from China in late 2019 and spreading over the entire world, the COVID-19 pandemic has become a formative historical experience for humanity. People have encountered the coronavirus in three distinct forms: through contracting the disease themselves or witnessing the conditions of others in their environment; via the public discourse on the pandemic or through the various restrictive and lockdown measures. As a result, people experience such psychological pressure that demonstrably increases the incidence of death anxiety and mental disorders. This paper aims to present the scientific research on the pandemic's psychological impact from the aspect of Terror Management Theory (TMT). As its key concept, TMT identifies death anxiety as a universal archetypal experience that forms a certain basis for our mental functions, behaviour and thus psychiatric disorders as well. We tackle death anxiety in proximal and distal forms, preventing it from growing into a potential cause for serious mental disorders. After a brief presentation of the theory, the COVID-19 pandemic's impact on death anxiety and various psychiatric disorders in light of the latest TMT research and studies are examined. The pandemic weakens both of our death anxiety coping mechanisms, which, according to TMT research, is responsible for increased death anxiety as well as for the exacerbation of various mental disorders. Finally, studies on the pandemic and the positive changes of mental state, along with the proposals offered by certain TMT researchers are discussed.

Keywords: Terror Management Theory, death anxiety, COVID-19 pandemic, lockdowns, mental health

A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID_1)