

Umut Yorgunluğu: Ruh Sağlığında Güncel Bir Kavram

Hope Fatigue: An Emerging Concept in Mental Health

İrem Yıldırım¹, Ferhat Kardeş¹

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van

ÖZ

Umut, bireylerin geleceğe dair motivasyonlarını ve anlam arayışlarını şekillendiren temel bir duygudur. İnsanlar umutsuzluğu korkunç bir ruh hali olarak gördükleri için kendilerini kandırma pahasına umut etmeye ihtiyaç duymaktadır. Çünkü umuttan vazgeçmek yaşamdan vazgeçmektir. Bunun yanı sıra zorlama bir umudu benimsemek de umudun karanlık yönünü tanımlamaktadır. Umudun karanlık yönü kişiyi gerçeklerden uzaklaştırmakla birlikte ani ve derin bir umutsuzluğa çekme potansiyeline sahiptir. Bu döngüler, umut ya da umutsuzluğu seçmekten başka bir seçenek olmadığını düşündürmektedir. Ancak umut ve umutsuzluğun keskin sınırlarına karşı alternatif bir ruh hali olarak umut yorgunluğu, önemli bir noktada yer almaktadır. Umut, bireyler için güçlendirici bir kaynak olmanın yanı sıra gerçekleşmeyen beklentiler, sürekli hedef belirleme baskısı ve toplumsal bir çöküşe rağmen modern dünyanın sürekli olumlu olma ideolojisi altında kişiler için bir yorgunluk kaynağına dönüşebilmektedir. Bu doğrultuda bireylerin umut yorgunluğu yaşaması kaçınılmaz hale gelmektedir. Umut yorgunluğu, bireylerde duygusal bir çöküş yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal düzeyde motivasyon kaybına ve hayal kırıklıklarına yol açmaktadır. Olumsuz etkilerinin yanı sıra bireylerin, çıkması oldukça zor olan umutsuzluk çukuruna düşmeden önce değerlendirmeler yaparak yaşamlarına farklı bir yön çizmeleri konusunda fırsat sağlayabilecek bir güce de sahiptir. Bu bakış açısı ile bu çalışmada umut yorgunluğu kavramı umutsuzluk, tükenmişlik, öğrenilmiş çaresizlik ve pozitif psikoloji konuları çerçevesinde ele alınarak çeşitli boyutlarıyla tartışılmıştır. Çalışmanın temel amacı, umut yorgunluğunu ele almak, buna yönelik bir tanım ve kavramsallaştırma ortaya koymak ve alanda çalışan araştırmacı ve uygulayıcılara bazı öneriler sunmaktır. Buradan hareketle umut yorgunluğu kavramının ruh sağlığı alanında daha fazla araştırılması ve müdahalelerle desteklenmesi gerektiğine dikkat çekilerek, kavramın literatüre özgün bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar sözcükler: Umut, umutsuzluk, yorgunluk, umut yorgunluğu

ABSTRACT

Hope is one of the fundamental emotions that shapes individuals' motivations and search for meaning for the future. Since people consider hopelessness as a terrible state of mind, they continue to hope at the expense of deceiving themselves. In this respect, giving up hope means giving up on life for many people. In addition, adopting a forced hope defines the dark side of hope. The dark side of hope distances the person from reality and has the potential to pull them into sudden and deep hopelessness. These cycles make us think that there is no other option than choosing hope or hopelessness. However, hope fatigue is at an important point as an alternative state of mind against the sharp boundaries of hope and hopelessness. In addition to being a source of strength for individuals, hope can also turn into a source of fatigue under the ideology of being constantly positive in the modern world despite unfulfilled expectations, constant goal-setting pressure, and a social collapse. Accordingly, it becomes inevitable for individuals to experience hope fatigue. Hope fatigue not only creates an emotional collapse in individuals, but also leads to loss of motivation and disappointments at the social level. In addition to its negative effects, it also has the power to provide individuals with the opportunity to make evaluations before falling into the pit of hopelessness, which is quite difficult to get out of, and to draw a different direction in their lives. From this perspective, the concept of hope fatigue is addressed in this study within the framework of hopelessness, burnout, learned helplessness and positive psychology issues and is discussed in its various dimensions. The main purpose of the study is to address hope fatigue, to present a definition and conceptualization for it, and to offer some suggestions to researchers and practitioners working in the field. Based on this, it is emphasized that the concept of hope fatigue should be further investigated in the field of mental health and supported by interventions, and it is expected that the concept will make an original contribution to the literature.

Keywords: Hope, hopelessness, fatigue, hope fatigue

Giriş

Yunan mitolojisine göre Zeus insanlardan intikam almak için Pandora'yı yaratır ve onu bir kutuyla insanlara gönderir. Görünürde "mutluluk kutusu" olarak anılan bu baştan çıkarıcı hediye aslında insanlığa kötülük için gönderilmiştir. Pandora uygun fırsatı yakaladığında kutusunu açar ve kutunun içindeki bütün kötülükler uçarak insanların arasına yayılır. Kutuda sadece umut kalır. Nietzsche'ye göre Zeus insanların yaşadıkları mutsuzluğun ve eziyetin kalıcı olmasını istemiş ve insanların perişan bir şekilde yaşamaya devam etmelerini arzulamıştır. O yüzden insanlara umudu bahşetmiştir (Bloch 1995). Nietzsche (1908) buradan hareketle umudu büyük kötülüklerin en kötüsü olarak tanımlar ve umudun sadece insanın işkencesini uzattığını söyler.

Umudu kötülük olarak tanımlama yaklaşımı Nietzsche ile başlamamıştır. Platon, Camus, Schopenhauer gibi filozoflar da umut kavramına temkinli yaklaşmış ve onu olumsuz özellikler barındıran, insanı gerçeklerden ve bugünden uzaklaştıran güvenilmez bir kılavuz olarak ele almışlardır (Kanis 2022). Bununla birlikte umudu pozitif bir güç olarak ele alan filozoflar da bulunmaktadır. Bu bağlamda Kant'a göre insan aklı 3 soruya odaklıdır: "Ne bilebilirim?, Ne yapmalıyım?, Ne umabilirim?". İlk soru yaşamsal teoriğe, ikinci soru yaşamsal pratiğe, üçüncü soru yani, 'Yapmam gerekeni yaparsam, ne umabilirim?' sorusu ise hem teoriğe hem de pratiğe cevap aramaktadır. Bu noktada umut, yaşamın teorik ve pratik yanlarını birleştirmeye imkân sağlayan, bu iki uç eylem arasında bağlantı kurarak insanı uyuma yakınlaştıran bir olgudur (Kant 1998). Felsefe alanında umuda yönelik pozitif bakış açılarının varlığına rağmen yoğun negatif tutumların olması umut kavramının psikoloji alanında uzun yıllar bir hastalık olarak düşünülmesine ve iyileştirici bir güç olarak ele alınmamasına neden olmuştur. 1970'li yıllardan sonra umudun pozitif, iyileştirici ve işlevsel yönüne olan vurgu artmaya başlamış ve umutla ilgili geniş bir literatür oluşmaya başlamıştır.

Bu çalışmanın amacı, umut ve umutsuzluk kavramlarını ele almak ve bu iki değişken arasında yeni ve güncel bir değişken olarak umut yorgunluğu kavramına değinmektir. Çalışma, yeni bir kavramın literatüre kazandırılmasına katkı sağlayan geleneksel derleme türünde hazırlanmıştır. Geleneksel derleme makalelerinin kuramsal alana katkı sunması beklenir. Bu tür makaleler, mevcut kuramları yeniden ele alarak yapılandırmanın yanı sıra, yeni kuramlar geliştirme sürecine de katkıda bulunur. Aynı zamanda, literatürün derinlemesine analiz edilmesi ve farklı çalışmaların sentezlenmesi, güçlü bir derleme makalesinin temel özellikleri arasında yer alır (Özer ve Görgülü 2021). Bununla birlikte, alanda ortaya çıkan bir sorunu ele almak ve hızla gelişen ve genişleyen bir konuyu sistematik olarak incelemek bütünlleştirici bir derlemenin önemli özellikleri arasındadır (Torraco 2016). Bu yönüyle bütünlleştirici geleneksel derleme türünü yansıtan bu çalışmada, umut yorgunluğuna ilişkin bir kavramsallaştırma ortaya konmuş ve kavramla ilgili bazı öneriler sıralanmıştır.

Umut Kavramı

Umut, yaşamın temel soru ve sorunlarından biridir ve tüm umutlar en yüksek iyi olan 'mutluluk' ile ilgilidir (Kant 1998). Mutluluk, 'belirli bir çabaya bağlı olan, kişinin kendi iç dünyası ve dış koşullardan etkilenecek ortaya çıkan (Russell 1930), hayattan bir bütün olarak memnun olma hali (Averill ve More 2000, Ben-Ze'ev 2000, Lenoir 2021) ve yaşamdaki tüm eylemlerin nihai hedefi (Aristoteles 1980) olarak ele alınmaktadır. Buna göre mutluluk en temelde 'ne umabilirim?' sorusunun cevabıdır (Kant 1998). Diğer bir ifade ile 'hayattan bir bütün olarak memnun olma hali', umut kavramının sorgulanmasıyla ilişkili hale gelmektedir. Hayattan memnun olma hali ise duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olmayı içermektedir (Ryff 1989, Keyes 2002, 2005). Dolayısıyla umut hakkında konuşmak yaşamın birçok yönü hakkında değerlendirme yapmak demektir (Dufault ve Martocchio 1985, Shade 2001, Krafft ve Walker 2018). Bu doğrultuda, umudun varlığı ve yokluğunun yaşam üzerindeki etkilerinin incelenmesi, birey ve toplum ruh sağlığı açısından önemlidir.

Umudun ne olduğu ve nasıl değerlendirildiği, umudun şekillendiği alana, kişiye, toplumsal koşullara, kaynaklara, neyin umulduğuna ve umulan şeyin nasıl ifade edildiğine bağlıdır (DeNora 2021). Umut, çok yönlü, bir dereceye kadar bilimsel ve sistematik, ancak bir şekilde kolayca incelenemeyen, anlaşılması zor bir olgudur (Marcel 1962, Blöser 2019). Şimdiye kadar, psikoloji, felsefe, teoloji ve diğer bilim dalları umudun ne olduğuna dair fikir birliğine varamamıştır (Slezackova 2017). Umuda dair yapılan yorumlar umudun ancak belirli yönlerinin temsillerini ifade etmektedir (Scioli ve ark. 2011, Scioli 2020). Yine de çoğu bilim insanı umudun öncelikle gelecekteki sonuçlara ilişkin olumlu beklentilerle bağlantılı olduğu konusunda hemfikirdir (Slezackova 2017).

Önde gelen umut felsefecilerinden Ernst Bloch, umudu kişinin kendi potansiyelini fark ederek daha iyi bir dünya inşa etmesini sağlayacak bir araç olarak tanımlamıştır (Bloch 1995). Varoluşçu filozof Gabriel Marcel, umudu, insanın varoluşunu oluşturan bir yaratım olarak tanımlamıştır. Marcel'e göre umut bir yaratımdır; çünkü insan yaşamı boyunca yolculuk halindedir. Bu yolculuğun amacı, yaşamın içinde aktif olarak yer

alabilmek, kendini var edebilmektir (Marcel 1962). Bu var oluş, her zaman bir çıkış yolu olduğunu hatırlatan umut ile sağlanmaktadır. Kendini var edemeyen kişi, hayatın anlamsız olduğunu düşünmeye başlar ve kendini yok etmeye doğru yol alır. Dolayısıyla umudun bittiği yer yaşamın bittiği yerdir. Benzer bir ifadeyi eğitimci ve filozof Paul Freire de kendi umut felsefesinde kullanmış, umut olmadan var olmanın imkânsız olduğunu belirtmiştir (Freire 1994). Freire'ye göre umut, duygu, düşünce, sezgi, bilgi, davranış, arzu ve daha fazlasını içeren, bedenın tümel olarak deneyimlediği önemli bir olgudur (Freire 1993).

Tablo 1. Umudun farklı boyutlandırmaları	
Araştırmacı	Umut Boyutları
Stotland (1969)	Umudu motivasyonel bir kavram olarak boyutlandırmıştır: 1. Kişi için önemli olan bir hedefin ya da hedeflerin belirlenmesi, 2. Hedeflerle ilgili sonuçların bilişsel değerlendirilmesi
Dufault ve Martocchio (1985)	Umuda dair 6 boyut belirlemiştir: 1. Duyuşsal boyut (umut etme süreci ile ilgili duygu ve hisler), 2. Bilişsel boyut (umut nesnesinin belirlenmesi ve hedefe ulaşma stratejileri), 3. Davranışsal boyut (hedefe ulaşmayı sağlayan davranışsal faaliyetler), 4. Bağlılık boyutu (kişiler arası ilişkiler ve ruhani destek), 5. Zamansal boyut (umut sürecine ilişkin geçmiş, şimdi ve gelecek değerlendirme-leri), 6. Bağlamsal boyut (kişisel ve çevresel koşullar).
Averill ve ark. (1990)	Umudun kurallarını oluşturma yoluna gitmiş ve 4 umut kuralı belirlemiştir: 1. İhtiyati kurallar (kısmen belirsizlik içerse de umut nesnesinin gerçekleşme olasılığı mümkün olmalıdır), 2. Ahlaki kurallar (umut nesnesi bireysel ve toplumsal olarak kabul edilebilir olmalıdır), 3. Öncelik kuralları (umut nesnesi kişi için önemli olmalıdır), 4. Eylem kuralları (umut nesnesine ulaşmak için istekli ve eylem halinde olunmalıdır).
Snyder (1994)	Umudu 2 boyutlu bir yapı şeklinde çerçevelemiştir: 1. Eylemlilik düşüncesi (hedef belirleme), 2. Yol düşüncesi (hedefe ulaşmak için yollar arama)
Schrank ve ark. (2008)	Umudun 4 boyutunu ele almıştır: 1. Bilişsel boyut (hedef planlama süreci), 2. Duyuşsal boyut (hedefe yönelik olumlu duygular), 3. Davranışsal boyut (motivasyon ve eylem), 4. Dış faktörler (kaynaklar),
Hammer ve ark. (2009)	Umudun 5 boyutunu tanımlamıştır: 1. Varoluş boyutu (umutla dolu olmak), 2. Yapma boyutu (hedefler belirlemek), 3. Olma boyutu (yaşam sevincine sahip olmak), 4. İlişkisel boyut (anlamlı kişilerarası ilişkiler geliştirmek), 5. Durumsal ve dinamik boyut (değişen koşullara karşı umudu kaybetmemek).
Scioli ve ark. (2011)	Psikoloji, felsefe, psikiyatri ve teoloji alanlarını birleştirerek 4 boyutlu entegre umut ağı teorisini önermiştir: 1. Bağlanma (destekleyici sosyal çevre), 2. Uсталık (hedef belirleme ve hedeflere ulaşabilme yetisi), 3. Hayatta kalma ve başa çıkma (kriz durumlarıyla başa çıkabilme), 4. Maneviyat (manevi destek).

Umut, filozofların tanımladığı şekliyle, bireyin sahip olduğu içsel/özel bir varoluşa sahip olmakla birlikte (Benzein 1999), dışsal/nesnel bir varoluşa da sahiptir (O'Hara 2013). Diğer bir ifade ile umut, kişinin kendisinden bağımsız ya da kısmen bağımsız olan dış kaynaklara bağlı olarak da ortaya çıkabilen bir olgudur (Bernardo 2010). Geniş bir çerçeveden bakıldığında umut, arzu edilen şeyin gerçekleşeceğine dair beklenti (Stotland 1969, Breznitz 1999) yaşamın kendisi ve diğerleri için iyi gideceğine dair güven ve iyimserlik beslemektir (Turner 2005). Arzu edilen şeylere ulaşmak için yollar bulmak ve bu yollara ulaşmak için çabalamak (Snyder 1994), çabalarla sabırla beklemek (Freire 2007) ve yarının bugünden farklı olacağına inanmaktır (Slaughter 1993, DeNora 2021).

Umutla ilgili farklı perspektiflerin çokluğu, yaklaşımları tutarlı bir bütün halinde birleştirme girişimlerini karmaşık hale getirmektedir (Slezackova 2017). Ancak genel bir bakış ile umudun bileşenlerinin arzu, beklenti, çaba, gelecek, öz yeterlik, sabır, güven, inanç, iyimserlik, olumluluk etrafında şekillendiği görülmektedir (Slezackova 2017, DeNora 2021, Luo ve ark. 2022). Bu bileşenlerin bilinmesi, umudun anlaşılmasının yanı sıra umut yorgunluğunun kavramsallaştırılmasında önemli ve gereklidir.

Çok uzun yıllar önce öğrenilmiş çaresizlik araştırmalarıyla umut ve iyimserlik araştırmalarına başlayan Seligman (2019) bu kavramları kişinin olay ya da durumların nedenlerine ilişkin yüklem ve açıklama tarzlarıyla ele almakta ve kişilerin yaşadıkları olayları yorumlama biçimlerinin umutla ilgili bilgi verdiğini ifade etmektedir. Buna göre olumlu yaşantılara kalıcı ve tümel açıklamalar, şanslılıklara ise geçici ve özgül nedenler bulmak umudun özünü oluşturmaktadır. Yaşanılan olumsuzluklara ve şanslılıklara kalıcı ve tümel, iyi olaylara ise geçici ve özgül yorumlar getirmek ise umutsuzluğun uygulamasıdır. Umut kavramına yönelik önemli başka bir teori geliştiren Snyder ve arkadaşları. (2002) ise umudu bilişsel-motivasyonel boyutları oluşan bir değişken olarak ele almışlardır. Bu teoriye göre umut kavramı hedef odaklı düşünce olarak alternatif yollar düşüncesinden (patways) ve eyleyici düşünce/eylemlilik (agency) boyutlarından oluşmaktadır. Başka bir ifadeyle umutlu olmak, kişinin arzuladığı hedeflere ulaşabileceği yolları bulabileceğine inanması ve bu yolları kullanabilecek motivasyona sahip olmasıdır. Umut kavramını duygu olarak ele alan araştırmacılar olmasına rağmen Snyder ve arkadaşları (2002), umudun bilişsel boyutuna vurguda bulunmuş, umudun hedef odaklı bilişlerin doğurduğu pozitif bir sonuç olarak ele almışlardır.

Psikoloji alanında öne çıkan umut teorileri Stotland (1969), Averill ve arkadaşları (1990), Snyder (1994) ve Sciloli ve arkadaşları (2011) tarafından oluşturulmuştur. Bu teorilerin yanı sıra farklı araştırmacılar tarafından umuda dair farklı boyutlar ortaya konmuştur. Bu kavramsallaştırmalar ve boyutlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Bu kavramsallaştırmalardan hareketle, umudun en güçlü olduğu durum anlamlı hedeflerin olması, bu hedeflerin önündeki engellerin aşırı zorlayıcı olmaması ve bu hedeflerin ulaşılabilirliğinin ortalama bir zorluk düzeyinde olmasıdır. Hedeflerin kesinlikle ulaşılmaz olduğuna inanıldığında umutsuzluğa düşülür, kesinlikle ulaşılamayacağından emin olduğunda ise umuda ihtiyaç duyulmaz (Carr 2016). Buna göre umutlu bireyler yaşamlarında zorluklarla karşılaştıklarında hemen pes etmezler; belirledikleri amaçlara ulaşmak için alternatif yollar oluşturur veya daha esnek bir bakış açısıyla alternatif yollar seçerler (Tarhan ve Bacanlı 2016). Bu yüzden umutlu insanlar zorluklara uyum sağlama, engeller karşısında pozitif kalmayı sürdürme ve başarısızlık yerine başarıya odaklanma özelliklerine sahiptir (Carr 2016).

Umudun Karanlık Yönü

Felsefede olduğu gibi psikoloji alanında da umutla ilgili tek yönlü pozitif bir kavramsallaştırmadan söz etmek mümkün değildir. Umudun karanlık yönüne ve olası negatif etkilerine yönelik araştırma bulgularına rastlamak da mümkündür. Buna göre umut, bazı durumlarda bireylerin tedavisi olmayan bir hastalığa uyum sağlamalarını zorlaştırmakta (Smith ve ark. 2009) ya da bireylerin değişim için harekete geçmelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Hasan-Aslih ve ark. 2019).

Umudun hem aşırı kullanımının hem de yetersiz kullanımının da negatif etkilerinden söz edilmektedir. Buna göre aşırı umut kör bir umut, boş beklentiler, Pollyannacılık, gerçekçi olmayan iyimserlik gibi sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Umudun yetersiz kullanımının sonucu ise negativizm olarak değerlendirilmektedir. Bu iki uç durum birey için, sağlık durumlarında kötüleşme ve intihar başta olmak üzere, her alanda önemli riskler oluşturabilmektedir (Carr 2016). Umudun karanlık yönünün etkili olduğu alanlardan birisi finansal kararlardır. Buna göre yapılan araştırmalar umudun yatırımcılar için bazı durumlarda olumsuz etkiler doğurabileceğini ve yatırımcıların değer kaybeden bir hisseyi yükseleceğine dair yanlış umuttan dolayı ellerinde tutarak zarar edebilecekleri ortaya konulmuştur (Luo ve ark. 2023). Umudun karanlık yönünün olabileceği durumlardan birisi de sosyal değişimdir. Buna göre yapılan bir çalışma (Hasan-Aslih ve ark. 2019) dezavantajlı gruplar için güç eşitsizliklerinin bulunduğu toplumsal koşullarda, umut değişim motivasyonunu olumsuz etkileyen bir değişken olabilmektedir. Bütün bunlardan hareketle umutla doğru ve ölçülü bir ilişki kuramamanın çeşitli riskleri ve karanlık yönleri olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, yanlış umut bireye bazı alanlarda zarar verebilir. Bu durum da bireyin zamanla umut yorgunluğuna doğru sürüklenmesine etki edebilir.

Umutsuzluk Kavramı

Umutsuzluk kavramı yaklaşık yarım yüz yıldır ruh sağlığı alanının en önemli gündemlerinden birini oluşturmaktadır ve Beck ve arkadaşlarının (1974) umutsuzluk ölçeğini geliştirdikleri tarihten itibaren depresyon, intihar ve çeşitli ruh sağlığı sorunlarının merkezinde bir kavram olarak ele alınmaktadır. Söz konusu çalışmada umutsuzluk kavramı geleceğe yönelik olumsuz beklentileri içeren bilişsel şemalar olarak tanımlanmaktadır.

Varoluşçu filozof Kierkegaard (1973)’a göre umutsuzluk, ölümcül bir hastalıktır. Bu hastalık, benliğin, kendini bulamayışından doğan bir hastalıktır. Umutsuzluk ortadan kalktığı anda ise ben, kendine yönelerek kendi

olmayı ister ve onu var eden gücü bulmak için harekete geçer. Kierkegaard'ın umutsuzluk tanımı, 'kişinin kendi varoluşuna yönelik bir uyumsuzluk' ve 'onu var eden bir sebebin ya da sebeplerin varlığından habersiz ya da uzak olması' üzerinedir. Bu tanım, umutsuzluğun, 'kişinin olmak ya da yapmak istediği şeyin olmaması; yani, bir hedef/amaç eksikliği ya da başarısızlığı ve sonucunda da kendi benliğinde uzaklaşması' anlamına gelir. Daha yalın bir ifade ile umutsuzluk, kişinin yaşam hedeflerinin ulaşılamaz hale geldiğinin farkına varmasıyla dünyadaki yerini sürdürmesine izin veren benliğinin çöküşüdür (TenHouten 2023).

Abramson ve arkadaşlarının (1978)'n umutsuzluk teorisine göre, değer verilen hedefe yönelik olumsuz beklentiler ve hedefe yönelik ortaya çıkan olumsuz sonuçları değiştirmeye yönelik çaresizlik, umutsuzluğun iki temel unsurudur. Çaresizlik duygusu, üzüntü ve kederi ortaya çıkararak bireyi depresyona ve devamında intihara sürükleyebilecek güçte bir duygudur (Beck 1963, Beck ve ark. 1974). Yapılan araştırmalar, umutsuzluğun, depresyon ve intihar arasındaki ilişkiyi açıkladığını ortaya koymuştur (Beck ve ark. 1975, Beck 1986, Beck ve ark. 1993, Tong 2015). Dolayısıyla umutsuzluk, çaresizlik, keder, depresyon ve intihar birbirleriyle iç içe olan olgulardır (Abramson ve ark. 1989, Ratcliffe 2015, Klonsky ve ark. 2016), bu da umutsuzluk olgusunu klinisyenler ve araştırmacılar için önemli kılmaktadır (Marchetti ve ark. 2023).

Çeşitli karmaşık mekanizmaların bir sonucu olan umutsuzluk, bir boşlukta ortaya çıkmaz. Birçok faktör umutsuzluğun ortaya çıkmasına neden olabilir ve devam etmesini kolaylaştırabilir (Marchetti ve ark. 2023). Bunun yanında yukarıda değinildiği haliyle; 'hedeflere/amaçlara ulaşamama düşüncesi, geleceğe yönelik karamsarlık, kendine yönelik yetersizlik, yaşama yönelik çaresizlik, keder, depresyon ve yaşamda anlam yoksunluğu' umutsuzluğun temel unsurları olarak sıralanabilir.

Umut ile Umutsuzluk Arasında Bir Değişken Olarak Umut Yorgunluğu Kavramı

Umut ve umutsuzluk birbirlerine zıt gibi görünen, aynı zamanda birbirleriyle iç içe olan iki olgudur. Kavramsal bağlamda ele alındığında, unsurları ve sonuçları açısından, umut ve umutsuzluğun bir doğrunun iki ucunda yer aldıkları söylenebilir (Melges ve Bowlby 1969). Buna göre umut varken umutsuzluk, umutsuzluk varken de umut olmaz denebilir. Ancak psikoloji bilimi bağlamında ele alındığında, psikolojinin keskin sınırlara sahip bir bilim dalı olmaması ve insan davranışının tek bir düzlemde değerlendirilememesi, umut ve umutsuzluğun konumunu karmaşık hale getirmektedir. Bu noktada Lazarus (1999)'un, umut ve umutsuzluğa dair yorumu önemlidir:

"Umut ederiz çünkü umut olmadan umutsuzluğa kapılmak zorunda kalırız. Bu nedenle, umut etme kapasitesi hayati bir başa çıkma kaynağıdır. Başa çıkma süreci, bir duygu olarak umudun içine yerleştirilmiştir. Olumsuzluklara rağmen umudumuzu haklı çıkarmak ve sürdürmek için nedenler ararız. Olumlu bir sonuca ulaşma ihtimalinin önümüzde kapalı olmadığına inanmamız gerekir. Eğer öyleyse, umutsuzluk dışında umudun bir alternatifi, olumlu seçeneklerin hala mümkün olduğu inancıyla tutarlı olan 'inkardır'. Diğer bir alternatif ise 'olumlu deneyimleri gerçekleştirmeye çalışmak ya da nötr deneyimleri olumlu yorumlamaktır'. Her durumda, umut ayrılmaz bir özellik olarak başa çıkmayı içerir ve hatta bir duygu olduğu kadar bir başa çıkma süreci olarak da kabul edilebilir. İnsanlar umut etmek için zemin arayışında çok inatçı oldukları ve umutlu olasılığı gerçekleştirmeye çalıştıkları için, umutsuzluk korkunç bir ruh hali olarak görülmelidir; eğer kişi umut etmekten tamamen vazgeçerse, uğruna yaşanacak hiçbir şey kalmaz. Vazgeçilen yerde iyimserliği ve eylemi sürdürmek büyük bir çaba gerektirir..."

...Umut başa çıkmanın gerekli bir koşulu mudur? Son derece elverişsiz koşullar altında, iyileşme ihtimali zayıf görüldüğünde, umut etmek ve harekete geçmek için olumlu bir sonuç olasılığına inanmak faydalıdır, ancak böyle bir inancın gerekli olup olmadığı konusunda emin değilim."

Yukarıdaki pasajda Lazarus, insanların umutsuzluğu korkunç bir ruh hali olarak gördükleri için kendilerini kandırma pahasına umut etmeye ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Çünkü ona göre umuttan vazgeçmek yaşamdan vazgeçmektir. Lazarus bu düşüncesinin yanı sıra zorlama bir umudu benimsemediğini de dile getirmiştir. Bu doğrultuda umut ve umutsuzluğa dair arada kalmışlığa alternatifler üretme ihtiyacından bahsetmiştir. Lazarus (1999)'un düşüncelerinden hareketle bu makalede 'umut yorgunluğu', umut ve umutsuzluğun keskin sınırlarına karşı alternatif ruh hali olarak önerilmektedir.

Psikoloji biliminde insanların yaşadıkları ruh sağlığı sorunlarını bir spektrum olarak değerlendirme anlayışı yıllar içinde giderek yaygınlık kazanmıştır. Buna göre bireylerin sahip oldukları rahatsızlıklarla ilgili tanı ve tanımlamalar yapılırken, bu sorunlar belirli bir spektrum içinde değerlendirilmiş ve normallik-anormallik kavramı için çeşitli derecelendirme yöntemleri kullanılmaya başlanmıştır (Butcher ve ark. 2013). Kişiyi engellilik veya bir ruh sağlığı sorunu teşhisi konulurken alan uzmanlarının yıllar içinde oluşturduğu çeşitli

ölçütlerden yararlanılmakta ve bu ölçütleri belirli düzeyde karşılayan insanlara ona göre teşhis konulmaktadır (Millon ve ark. 2021). Bu yaklaşım insanın duygularının, düşüncelerinin veya yaşadığı sorunların sadece siyah-beyaz alanlardan ibaret olmadığını, arada açık gri veya koyu gri tonların da bulunduğunu göstermektedir. Bu bakış açısı alanın en önemli kavramlarından olan umut ve umutsuzluk için de geçerlidir.

Umut, duygusal tonları olan bir zihin durumudur (Averill ve ark. 1990, Lazarus 1999, Folkman 2010). Umudu yalnızca varlığı ve yokluğu üzerinden ele almak umudun kapsamını sınırlandırmaktadır. Bu sınırlandırma insanı ya umudu ya da umutsuzluğu seçmeye zorlamaktadır. Ancak insan, iki seçenek arasına hapsedilemeyecek kadar karmaşık ve çok yönlü bir varlıktır. Tıpkı umut gibi insan da çeşitli duygu, düşünce, davranış tonlarına sahiptir (Lazarus 1999). Psikoloji bilimi, insandaki bu farklı tonları ortaya çıkararak anlamaya çalışmaktadır (Kardaş 2022). İnsanda keskin bir umut ya da umutsuzluk aramaktan ziyade, umudun ve umutsuzluğun değişen tonlarından söz etmek daha işlevsel ve daha isabetli bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Tam da bu bağlamda ara bir form olarak umut yorgunluğu kavramının önemli olduğu ve alanyazında tartışılması gereken bir kavram olduğu düşünülmektedir.

Son yıllarda insanlığın daha yoğun olarak gündeminde yer alan salgınlar, savaşlar, ekonomik ve siyasi krizler, doğal afetler, medya ve teknolojinin etkileri, olumsuz yaşam koşulları gibi birçok durum, insanların bireysel ve toplumsal iyi olma halini derinden etkileyerek insanları yeni anlam arayışlarına sürüklemiştir (Kardaş 2024). Umut yorgunluğunun, insanların değişen dünyadaki anlam arayışlarında önemli bir noktada yer aldığı düşünülmektedir. Birçok insan yaşanan bu süreçlere karşı umut yorgunluğu hali içine sürüklenebilmektedir. Carr (2016)'a göre umut seviyesi düşük olan insanlar aşamayacakları engellerle karşı karşıya geldiklerine duygu durumları umuttan öfkeye, umutsuzluktan kayıtsızlığa doğru öngörülebilir bir sıra izler. Bu noktada bireyin geçtiği aşamalardan birisi de umut yorgunluğu halidir. Dolayısıyla umut yorgunluğuna ilişkin bir kavramsallaştırmanın ortaya konulmasının, kavramın boyutları ve kapsamının ne olduğunun anlaşılması önemlidir. Bu doğrultuda umut yorgunluğuna yönelik bir kavramsallaştırma önerisinde bulunulmuştur.

Umut Yorgunluğu Kavramının Tanımı ve Özellikleri

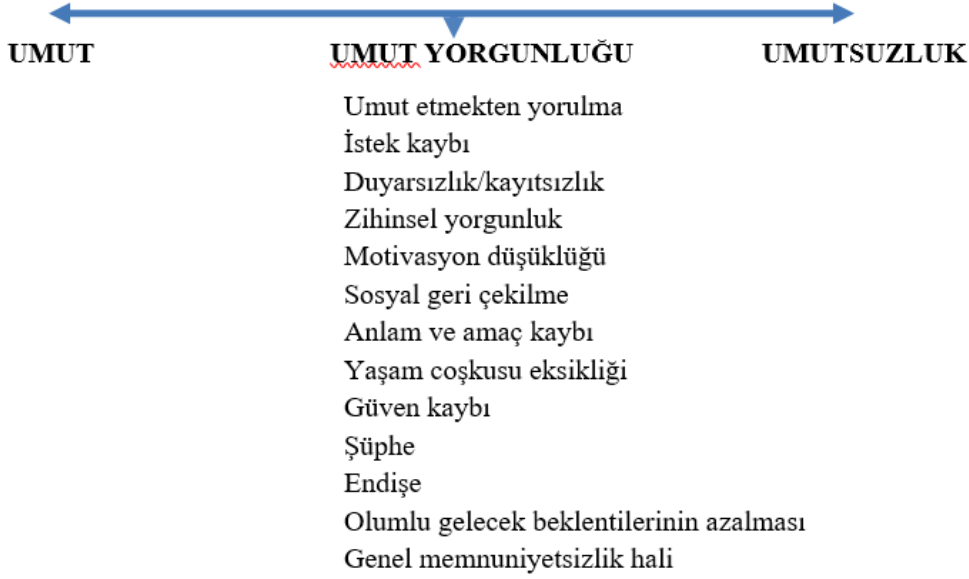
Umut yorgunluğu kavramı ile ilgili alanyazında bir tanımlama ve kavramsallaştırma bulunmamaktadır. Bununla birlikte psikoterapist Lesley Alderman, 2022 yılında The Washington Post dergisinde yazdığı bir makalede umut yorgunluğu (hope fatigue) kavramına ilişkin bazı görüşler ortaya koymuştur. Alderman'a (2022) göre umut yorgunluğu kavramı temelde dünyada yaşanan ve insanların kontrolünün ötesinde olan olayların getirmiş olduğu bir bitkinlik durumuyla ilişkilidir. Pandemi süreci, savaşlar, toplu öldürme olayları, infial yaratan cinayetler, ülkeler arası savaşlar, iklim değişikliği, nükleer savaş gibi çeşitli konular insanlarda yaygın bir korku hali meydana getirmektedir. İnsanlarda dünyanın güvensiz bir yer olduğu algısı oluşmaktadır. Bu çerçevede umut yorgunluğu kavramını umudun giderek azalması ve bireylerin kontrolleri dışında olan önemli yaşam olaylarının altında ezilmiş hissetmeleri olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşıma göre umut yorgunluğu kavramı temelde yaşamın güvensiz olduğu ve insanların kendi yaşamları üzerindeki kontrolü kaybetmesiyle ilgili bir durum olarak değerlendirilebilir.

Umut yorgunluğu genel tanımı itibarıyla kişinin, yaşamın olumsuz gidişatı karşısında umutsuzluğa düşmediği ancak daha iyi koşulların olacağı konusunda da tam anlamıyla umutlu hissedemediği bir ruh halidir. Bu ruh hali, genel istek kaybı, duyarsızlık/kayıtsızlık, zihinsel yorgunluk, motivasyon düşüklüğü, sosyal geri çekilme, anlam ve amaç kaybı, yaşam çöküşü eksikliği, güven kaybı, şüphe, endişe, olumlu gelecek beklentilerinin azalması ve genel memnuniyetsizlik halini içeren bir duygu spektrumu şeklinde yaşanmaktadır.

Umut yorgunluğu bireyin zorlu koşulları aşması için harekete geçecek yeterli içsel güce sahip olmadığı bir dönemdir. Umuttan umutsuzluğa doğru yol almış olan bireyin uğradığı bir duraktır. Başka bir ifade ile umut ve umutsuzluk arasındaki geçiş dönemine ait bir ruh halidir (Alderman 2022).

Umut yorgunluğu temelde bireyin yaşamdan sürekli olumlu şeyler umut etmeye devam etmesi ancak zamanla bu beklentilerinin karşılanmaması ve bu yüzden giderek yorgun hissetmesi halidir. Başka bir ifadeyle, kişi başlangıçta umutludur, hayatında güzel şeyler olacağına inanır, iyi şeyler yapmak için çabalar. Ancak çabalarının sonuç vermediğini, hayatında beklediği olumlu değişimlerin olmadığını, dış dünyadaki engelleyici sorunların giderek arttığını ve hep aynı yerde takılıp durduğunu düşünmek kişinin umut yorgunluğuna doğru sürüklendiğini gösterir. Bu durumda birey iyi şeylere olan inancını yitirmeye başlar ve yaşama dair beklentilerini giderek azaltır (Alderman 2022).

Umut yorgunluğuna dair yapılan tanımlamalar aynı zamanda umut yorgunluğunun bileşenlerine ve umut yorgunluğunun konumuna işaret etmektedir. Bu bileşenler araştırmacılar tarafından özgün olarak ortaya konmuş ve Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Umut yorgunluğunun gösterimi ve bileşenleri

Umut yorgunluğu aynı zamanda umut ve umutsuzluğun keskin sınırlarına karşı alternatif bir ruh hali olarak önemli bir noktada yer almaktadır. Umutsuzluğun karanlığına daha iyimser bir alternatif sunarken, birçok şeyin kötüye gittiği bir yaşama iyimser bakmaya çalışan ‘umudu yitirmeme zorlantisına’ karşı ise daha gerçekçi bir samimiyetle yaklaşmaktadır. Zorlama bir umuda karşı gerçekçi bir ruh hali olarak doğru bir şekilde anlaşılıp yönlendirildiğinde kişinin tekrar umuda dönüş yapabileceği bir noktadır. Umut yorgunluğunun belirtileri fark edilerek, kişinin yaşam kaynakları harekete geçirildiğinde, umut yorgunluğu ortadan kalkabilir ve umutsuzluk kapısı çalınmadan umuda geri dönülebilir. Belirtiler kontrol edilmediğinde ise umut yorgunluğu kronikleşebilir ve umutsuzluğa dönüşebilir (Alderman 2022).

Umut Yorgunluğunun Kapsamı ve Boyutları

Umut yorgunluğunun kapsamı belirlenirken, tüm umut teorileri gözden geçirilmiş ve en kapsamlı umut boyutlarına yer veren Hammer ve arkadaşları (2009) ve Sciolli ve arkadaşlarının (2011) umut teorilerinden destek alınmıştır. Bu doğrultuda, umut yorgunluğunun kapsamına ilişkin 5 yaşantısal alan belirlenmiş ve bu alanlardaki duygu, düşünce ve davranış değişimleri tanımlanmıştır. Söz konusu alanlar ve içerikleri, araştırmacılar tarafından özgün olarak oluşturulmuştur.

Genel Öz Yeterlik Alanı

Geçmişteki başarısızlıkların düşünüldüğü ve gelecekteki yapabilirliğin değerlendirdiği alandır. Bu alandaki umut yorgunluğu, ‘başarılabilir şeyler konusundaki inancın zayıflaması, geçmişteki başarısızlıkların gelecek konusunda endişe yaratması, geçmişte yapılan hataların telafisinin zor olduğunun düşünülmesi ve başarısızlıklar karşısında yeniden başlayacak motivasyonun olmaması’ şeklinde ortaya çıkmaktadır. Öz yeterlik kavramı alanyazında kişinin hedeflediği belirli durumlara ulaşma konusunda hissettiği yetkinlik veya hayatına etki eden belirli olaylarla baş etme konusundaki yeterlik inançları şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Bandura 1989, Tafarodi ve Swann 2001). Buna göre öz yeterlik inancı bireylerin davranışlarını, bir durumdaki çabalarını, engel ve başarısızlık durumundaki dayanıklılık durumlarını, zorluğa karşı dirençlerini, çevrelerinden gelen isteklerle karşısında yaşayacakları stresi ve depresyonu etkileme potansiyeline sahiptir (Kandemir 2015). Bu yönüyle öz yeterlik sorun çözme kolaylaştırmakta ve strese karşı koruyucu bir destek sağlamaktadır (Carr 2016). Buradan hareketle öz yeterlik inancının düşük olması umut yorgunluğu tanımlayan boyutlardan birini oluşturmaktadır.

Biliş ve Duygulanım Alanı

Yaşam coşkusunun, yaşama dair duygu ve düşüncelerin değerlendirildiği alandır. Bu alandaki umut yorgunluğu, ‘duygusal olarak içe kapanma, eskisi kadar neşeli ve hayat dolu hissetmeme, dingin bir hayat

yaşamaya karşı inancın zayıflaması, tanımlanamayan olumsuz ruh hali, genel bir duyarsızlaşma hali' şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Yaşamda Anlam ve Amaçlar Alanı

Yaşamdaki amaç ve hedeflerin neler olduğunun, bunlara ulaşıp ulaşılamayacağının sorgulandığı, aynı zamanda yaşamın anlamlı olup olmadığının değerlendirildiği alandır. Bu alandaki umut yorgunluğu, 'hayatın anlamlı olduğu konusunda şüphe duyma, iyi bir şeylerin olmasını beklemekten yorulma, hedefler oluşturma konusunda istek azalması, hedeflerin istenilen yönde gerçekleşeceğine dair beklentilerin azalması' şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Kişilerarası İlişkiler Alanı

Yakın ve uzak çevredeki insanlar ile olan ilişkilerin değerlendirildiği ve bu kişilere karşı geliştirilen duygu ve düşüncelerin fark edildiği alandır. Bu alandaki umut yorgunluğu, 'insanlarla ilgili daha fazla hayal kırıklığı yaşama, insanlara yardımcı olma konusunda istekliliğin azalması, yakın çevredeki insanlarla daha iyi ilişkiler geliştirme konusunda düşük isteklilik hali' şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Toplumsal Değerlendirme Alanı

İçinde yaşanılan toplumun ve toplumun kişi üzerindeki etkilerinin değerlendirildiği alandır. Bu alandaki umut yorgunluğu, 'içinde yaşanılan toplumun iyiye doğru gideceğine dair umudun azalması, refah seviyesinin yükseleceğine dair beklentilerin azalması, gündemdeki haberlere maruz kalmanın toplumsal umudu azaltması, ihtiyaçları karşılamamanın zor olması ve genel iyimserlik halinin azalması' şeklinde ortaya çıkmaktadır. Toplumsal değerlendirme alanı, umut teorilerinde doğrudan yer verilmeyen, literatürde en çok adı geçen umut teorilerinde de (Stotland 1969, Averill ve ark. 1990, Snyder 1994) yer almayan bir alandır. Ancak toplumsal yapı ve olayların birey üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, toplumsal değerlendirme alanı umut ve umutsuzluğun değerlendirilmesinde önemli bir yapıdır. Bu nedenle toplumsal değerlendirme alanı, umut yorgunluğunun belirleyici alanlarından biridir.

Umut Yorgunluğunun Doğası

Birçok insan, endişe, yalnızlık, umutsuzluk gibi duyguların varlığını kendi kendilerine itiraf etmezler. Ya bu duyguların farkında olmazlar ya da bu duyguları bilinçdışı olarak deneyimlerler. Bunun nedeni oldukça yalındır. Sahip olduğumuz toplumsal modelde, başarılı insanın endişeli, yalnız, umutsuz olması beklenmez. Başarılı insan, bu dünyayı yaşanabilir en iyi yer olarak görmelidir. Yaptığı işte yükselme fırsatı yakalamak için, ruhsal çöküntülerini, endişelerini, şüphelerini, sıklıklaıklarını ya da umutsuzluklarını bastırmak, bilinçaltına atmak durumundadır. Bilinçli olarak umutlu olup, bilinçsiz olarak umutsuzluk yaşayan çok insan vardır. Bunun tam tersi bir durum yaşayan insan sayısı ise oldukça azdır. Bu nedenle umut ve umutsuzluğun incelenmesinde, insanların yaşadığı duygular konusunda ne düşündükleri değil, gerçekten ne hissettiklerini ortaya çıkarmak önemlidir (Fromm 1968). Ancak derin bir incelemede, ortaya çıkan duyguların birçoğunun umut yorgunluğunu tarif eden duygular olduğu görülecektir. Çünkü esasında umut ve umutsuzluk nettir. Her ikisi de söylemlerden, yüz ifadelerinden, tepkilerden ya da yanıtlardan anlaşılabilir. Fakat umut yorgunu olan kişi, adını koyamadığı, arafta kaldığı, iyiyim diyemediği ancak iyi değilim demeyi de kabul etmediği bir ruh hali içindedir. Sürüklendiği yeri hissetmektedir ancak tam olarak adlandıramamaktadır. Bu kişi 'bilinçli olarak umutlu, bilinçsiz olarak umutsuz' olan insandan farklıdır. Çünkü bu kişi hala umudunu diri tutmaya çalışmakta ve umutsuzluk ihtimalini de bastırmamaktadır. Sadece ne yaşadığını bilmeye ve bu durumla nasıl başa çıkabileceğini keşfetmeye ihtiyacı vardır.

Umut yorgunluğu, günümüzde birçok insanın yaşadığı ancak adlandıramadığı ya da yanlış adlandırdığı bir ruh halidir. Örneğin, Türkiye'de göç ve umutsuzluk üzerine yapılmış bir çalışmada, bireysel, toplumsal ve politik dinamiklerin göç eğilimini artırdığı ve göç etme eğilimlerinin güçlenmesinde umutsuzluk hissini belirleyici bir faktör olduğu ortaya konmuştur (Erol 2024). Araştırmada, YouTube platformunda yer alan, gelişmiş ülkelere göç temalı videolara yapılan yorumlar incelenmiştir. İncelenen yorumlar ve cümleler arasında, iltica etmek, yaşamaya değmez, beyin göçü, gitmek istiyorum, gitmek, şiddet, sağlık, para, hayat, en çok tekrar eden kelime ve kelime grupları olmuştur. Bu kelime gruplarının ortak desenlerde ortaya çıktığı, bireysel bir duygu olan umutsuzluğun kolektif umutsuzluğa dönüştüğü ve umutsuzluğun yaygınlaştığı sonucuna varılmıştır. Araştırmaya dair bu genel bulgunun yanında, geleceğin iyi olacağına dair inancın azalması, yeniden başlanması gereken bir hayatın olduğu düşüncesi, mutlu ve huzurlu bir yaşam arayışı, tüm risklere rağmen başka bir hayat

kurma isteği gibi arayışların olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada ortaya çıkan kelime grupları ve temalara bakıldığında, insanlarda umut ve umutsuzluğun bir arada var olduğu, tüm olumsuzluklara rağmen yine de bir çıkar yol arandığı ancak umutsuzluğun da belli belirsiz var olduğu görülmektedir. Bu nedenle yapılan bu araştırma, umutsuzluk perspektifinden ele alınmış olsa da, göç etmeyi düşünen insanların yaşadığı duygular, umutsuzluktan ziyade umut yorgunluğuna işaret etmekte ve umut yorgunluğunun oldukça yaygın hale geldiğini akla getirmektedir.

Türkiye’de yapılan ve çarpıcı bir şekilde umut yorgunluğuna işaret eden bir başka çalışma da Yücesoy (2024) tarafından ortaya konmuştur. Bu çalışma ile birlikte ilk defa, finansal zorluklar, ruh sağlığı ve yurt dışına taşınma niyeti arasındaki ilişkiler ile umutsuzluk ve gelecek kaygısının bu ilişkilerdeki rolleri incelenmiştir. Önceki çalışmalardan farklı olarak, bireylerin yurt dışına taşınma eylemleri ile bu kararları alma süreçleri üzerinde durulmuştur. Araştırma, 18-30 yaş aralığındaki ‘beliren Türk yetişkinleri’ örneklemeyle yapılmıştır. Araştırma sonuçları, öznel finansal sorunların, beklendiği üzere, ruh sağlığı problemleri (depresyon, kaygı ve yaşam doyumu) ve yurt dışına taşınma niyeti ve eylemleriyle pozitif, yaşam doyumu ile ise negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca umutsuzluğun, öznel finansal sıkıntının ruh sağlığı üzerindeki etkisine aracılık ettiği, gelecek kaygısının ise bu ilişkilerde düzenleyici bir rol üstlendiği bulunmuştur. Bu bulguların farklı araştırmaların sonuçları ile örtüştüğü belirtilmiştir. Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri ise, gelecek kaygısının, öznel finansal sorunların yurt dışına taşınma niyeti ve eylemleriyle olan ilişkisine aracılık etmesi, ancak umutsuzluğun yalnızca öznel finansal sıkıntının ‘yurt dışına taşınma niyeti’ üzerindeki etkisini düzenleyici bir rol oynamasıdır. Bununla birlikte, umutsuzluğun ‘yurt dışına taşınma eylemleri’ üzerinde benzer bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırmanın umutsuzlukla ilgili bulguları tartışılırken, umutsuzluğun istenilen şekilde ölçülememiş olabileceği ve Türk genç yetişkinlerinin kendi gelecekleri ile ülkenin geleceği arasında kalmış olabilecekleri vurgulanmıştır. Bu bulgu ve yorumlara yönelik öneriler arasında, ‘bireysel ve toplumsal düzeyde umutsuzluğu ölçmeye yönelik yeni ölçeklerin geliştirilmesi gerektiği’ belirtilmiştir. Bu ölçeklerin, Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck ve ark. 1974) kadar ayrıntılı olmaması ve depresyon ile aşırı örtüşmemesi gerektiği’ ifade edilmiştir. Ayrıca, bireylerin kişisel ve toplumsal umut düzeylerini birbirinden ayırt edebilecek ölçeklerin geliştirilmesinin araştırma sonuçlarına daha derinlemesine bir bakış sağlayabileceği vurgulanmıştır.

Bu araştırma (Yücesoy 2024), finansal sorunların ruh sağlığı ve yurt dışına taşınma kararları üzerindeki etkisini incelerken, umutsuzluk ve gelecek kaygısının bu ilişkilerdeki rollerini vurgulamaktadır. Bulgular, finansal sıkıntıların ruh sağlığını olumsuz etkilediğini, yurt dışına taşınma niyeti ve eylemlerini artırdığını, ancak umutsuzluk ve gelecek kaygısının bu süreçlerde farklı işlevler üstlendiğini göstermektedir. Bu noktada, ‘umut yorgunluğu’ kavramının neden gerekli olduğu daha iyi anlaşılmaktadır. Geleneksel anlamda umutsuzluk, genellikle bireyin pes ettiği, çözüm veya çıkış yolu görmediği bir ruh halini ifade etmektedir (Beck ve ark. 1974). Ancak buradaki durum daha farklıdır. Bireylerin sürekli bir karar verme sürecinde oldukları, ancak bu sürecin net bir sonuca ulaşmadığı; bireylerin umutsuz değil, belirsizlik içinde oldukları anlaşılmaktadır. Finansal sıkıntılar ve ülkenin geleceğine dair kaygılar, bireyleri bir beklenti ve karar verme döngüsüne sokmaktadır. Ayrıca, çalışmada umutsuzluğun yurt dışına taşınma niyetini etkilediği ancak eyleme dönüşmediği bulgusu, umut yorgunluğunun temel dinamikleriyle örtüşmektedir. Yani insanlar, geleceğe dair beklentileri konusunda bir mücadele içindedirler. Ne tamamen umutsuzlar ne de umutlarını sürdürebilecek güce sahiptirler. Bu ara durumda olmaları, umut yorgunluğu kavramının varlığını ve önemini desteklemektedir. Bunların yanı sıra, ölçülen tüm değişkenler için öngörülen sonuçlar elde edilirken, umutsuzluk değişkenine ilişkin bulguların aynı netlikte olmadığı görülmektedir. Bu durum, umut kavramı ve türevlerinin, ruh sağlığı alanında incelenen diğer kavramlar kadar kesin sınırlarla tanımlanamayacağını ve umut/umutsuzluk duygularının bireyler üzerinde daha karmaşık ve dinamik süreçler doğrultusunda şekillendiğini göstermektedir. Özellikle, umutsuzluğu ölçen mevcut ölçüm araçlarının depresyonla fazla örtüştüğü ve umutsuzluğun farklı boyutlarının yeterince ayrıştırılamadığı; bu nedenle, bireylerin bireysel ve toplumsal umutsuzluk düzeylerini ayırt eden ölçeklerin eksikliğine yapılan vurgu da, umut yorgunluğu kavramının tanımlanmasına ve umut yorgunluğunu ölçen bir ölçme aracına duyulan ihtiyaca işaret etmektedir.

Umut yorgunluğu aynı zamanda toplumsal bir olgudur. Birey her zaman elinde olanlar ile ya da elinde olması için uğraş verdiği bir sürecin olumlu sonucuna ulaştığında, daha ileri dönemdeki umudu garantileyememektedir. Kişi, ne kadar uğraşırsa uğraşsın içinden çıkamayacağı ya da bir noktada kendi hayatına etki eden toplumsal olgular ile karşılaşabilir. Ya da bu toplumsal olguların içinde yaşamak zorunda kalabilir. Sonuç olarak umut ile ilgili bir çelişki yaşayarak, bir zaman sonra umut yorgunu olabilir. Örneğin, yaşadığı ülkede var olan ekonomik, siyasi, eğitim gibi alanlardaki sorunlar, dünyanın farklı ülkelerinde gerçekleşen savaş, terörizm, göç gibi olgular, kişiyi doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyerek umut yorgunluğuna sebep olabilir. Bunun yanı sıra, bireyin tüm yaşam şartlarının en az asgari düzeyde iyi olmasına

rağmen yakın çevresindeki ya da, daha geniş çerçeveden bakıldığında, yaşadığı toplumdaki diğer insanların kötü şartlardaki yaşamlarına şahit olması, bireyi umut yorgunu yapabilir.

Umutsuzluğa Karşı Umut Yorgunluğunun Keşfi

Umutsuz birey, seçenek arama ve gelecekteki potansiyelleri tahmin etme üretkenliği ve yaratıcılığından yoksundur (Erikson 1963) ve geleceğini kaybetmiştir (TenHouten 2023). Ancak umut yorgunu olan birey için yapılacak çok şey vardır. Bu, umutsuz insanı kaderiyle baş başa bırakmak anlamına gelmemektedir. Ancak umutsuzluk zamana karşı oldukça istikrarlıdır (Beck ve ark. 1974, Steer ve ark. 1994) ve iki yıllık bir süre içinde, başlangıçta umutsuz olarak tanılanan bireylerin yarısından fazlasının takip eden süreçte umutsuz kaldığı bildirilmektedir (Haatainen ve ark. 2003). Umutsuzluğun 5-10 yıllık süre içinde intiharın güçlü bir yordayıcısı olduğu (Marchetti ve ark. 2023), yüksek düzeydeki umutsuzluğun intiharla ölme olasılığını neredeyse iki katına çıkardığı da bilinmektedir (Ribeiro ve ark. 2018). Klinik çalışmalar umutsuzluğun yoğunluğunu ve yaygınlığını azaltmanın önemli olduğunu açıkça göstermektedir. Fakat umutsuzluğun karmaşık yapısı, hangi müdahaleler ile azaltılabileceği, hedefe alınan şeyin umutsuzluğu azaltarak yaşam kalitesini artırmak mı yoksa ölüm risklerini engellemek mi olduğu umutsuzluğa dair çözülemeyen konular arasındadır (Marchetti ve ark. 2023). Ek olarak, tedavi öncesindeki yüksek seviyedeki umutsuzluğun ve tedaviye yanıt vermeyen umutsuzluğun daha kötü klinik sonuçlar ve tedaviyi bırakma ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Whisman ve ark. 1995, Westra ve ark. 2002, Kuyken 2004), umutsuzluğa yakalanmamak için önlem almanın, umutsuzluğu tedavi etmeye çalışmaktan daha kolay ve işlevsel olduğu anlaşılmaktadır. Sıralanan bu nedenlerden dolayı, umutsuzluk öncesi bir durak olan umut yorgunluğunun keşfi, ölçümü ve seyrinin bilinmesi önemlidir. Bu doğrultuda umut yorgunluğunu ölçen bir ölçeğin geliştirilmesi önemli ve gerekli görülmektedir.

Umut Yorgunluğunun Etkileri

Umutun keskin bir şekilde yitirilmesinin insanı fiziksel ve ruhsal olarak öldüren bir etkisi bulunmaktadır (Frankl 1985). Umutsuzluğun doğrudan ve en çok ilişkilendirildiği ruh sağlığı sorunlarından birisi intihardır (Beck ve ark. 1975). Buna göre umudun tamamen kaybı intihar gibi ciddi sorunlar için önemli bir risk faktörüdür (Melges ve Bowlby 1969). Umut yorgunluğu ise temelde belirsizlik, kontrol kaybı, beklentilerin azalması, iyi şeylerin olacağına dair inancın zayıflamaya başlaması ve giderek yitirilen umut ile tanımlanabilecek bir özelliktir. Bu yönüyle umut yorgunluğunun bireyi keskin şekilde dibe çeken bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak devam ettikçe kişinin beklentilerinin azalmasına ve zamanla harekete geçecek enerjiyi yitirmesine neden olur. Umut yorgunluğu yaşayan birey eski istekliliğini yitirir, çabasının onu istediği sonuca götüreceğine dair beklentilerini azaltır, daha iyi bir yaşam için mücadele etmek yerine sahip olduklarıyla yetinmeyi tercih eder. Umut yorgunluğu, kontrol alanımızın giderek daraldığı ve çoğu önemli şeyin artık tamamen bizim irademiz dışında gerçekleştiğine inanmaya başlamaktır. Bu da kişinin sorumluluktan daha fazla kaçışına zemin hazırlar. Böylece umut yorgunluğuyla birlikte bireyin hem kendisiyle hem diğer insanlarla hem de yaşamla kurduğu etkileşim zayıflamaya başlar.

Umut yorgunluğu umuttan tam vazgeçmeme ve umutsuzluğun içine de tamamen sürüklenmeme halidir. Bunun yarattığı temel sorunlardan birisi de bireyin sonu gelmez belirsizlikler, çelişkiler, ikilemler, kararsızlıklar içinde yaşamasıdır. Bu belirsizlikler içeren ruh hali bireyin gel-gitlerini çoğaltır. Umut yorgunluğu arada kalmanın ve bir tarafta tamamen karar kılamamanın yorgunluğudur. Beklentilerden tamamen vazgeçmemek ama sürekli beklemekten, umut etmekten, bir şeylerin düzeleceğine inanmaktan da yorulmaktır. Bu yönüyle umut yorgunluğunun bireyin yaşamın her alanında enerjisini düşürmesi ve içsel çatışmalarını çoğaltması beklenir.

Umut Yorgunluğunun Diğer Kavramlardan Farkı

Umut yorgunluğu, bireyin geleceğe yönelik umutlarını sürdürmeye çalışırken yaşadığı duygusal yorgunluk haliyle, öğrenilmiş çaresizlik, tükenmişlik, merhamet yorgunluğu, mutsuzluk ve umutsuzluktan ayrılır.

Öğrenilmiş çaresizlik, birkaç denemeden sonra ortaya çıkan aynı başarısız sonucun ne olursa olsun değişmeyeceği ve organizmanın bu değişmezliği kabul etmesidir (Seligman ve Maier 1967). Öğrenilmiş çaresizlik bir duruma özgüdür (Maier ve Seligman 1976) ve kişi artık bu duruma karşı pasifleşmiş durumdadır (Seligman 1975). Umut yorgunluğu ise öğrenilmiş çaresizlikten farklı olarak bireyin umudunu sürdürme çabası içinde kalmasını içerir. Umut yorgunluğu yaşayan bireyler, öğrenilmiş çaresizlikte olduğu gibi tamamen pasifleşmez; yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen hala olumlu geleceğe ulaşma umudu taşır.

İş yaşamına özgü bir kavram olarak ortaya konan tükenmişlik (Freudenbderger 1974), insan etkileşiminin yoğun olduğu işlerde çalışan bireyler arasında sıklıkla görülen bir sendromdur (Maslach ve ark. 2001, Birinci ve Erden 2016). Bu sendrom duygusal tükenme, kişisel başarı hissinin azalması, duyarsızlaşma ve sinizm (eleştirel ve olumsuz tutum sergileme) ile açıklanmaktadır (Maslach ve Jackson 1981, 1986). Tükenmişlik yaşayan kişi, işi gereği insanlarla olan aşırı teması ve bunun yarattığı stres nedeniyle duygusal kaynaklarını tüketir. Duygusal kaynakları tükendikçe kendisini işine veremeyeceği hissine kapılır. Bu durum hem başarı hissinde azalmaya hem de müşterilere karşı olumsuz, alaycı tutum ve davranışlar geliştirmesine sebep olur (Maslach ve Jackson 1981, Leither ve Maslach 1988). Bu duygusal yükler kişiye fazla gelir ve sonuç olarak tükenmişlik yaşar (Schaufeli ve ark. 2009). Umut yorgunluğu yalnızca iş yaşamındaki sorunlarla sınırlı kalmayıp tükenmişliğin iş yaşamına özgü doğasını aşarak daha geniş bir perspektiften bireyin genel motivasyon ve beklenti kırılmalarını kapsar. Tükenmişliğin altında yatan temel etken, duygusal talepkarlığın fazla olduğu durumlarda uzun süre yer almak iken (Pines ve Aronson 1988), umut yorgunluğunda çoğunlukla taleplerin elde edilememesi durumu söz konusudur.

Merhamet/şefkat/eş duyum yorgunluğu (compassion fatigue), travmatize bireylere bakım verenler, ruh sağlığı profesyonelleri ve benzeri meslek gruplarında çalışanların maruz kaldığı ikincil travmatik stres olarak tanımlanmakla birlikte (Figley 1995); şefkat yorgunluğu ve ikincil travmatik stres kavramları literatürde birbirini tamamlayan kavramlar olarak yer almaktadır (Yücel ve Akoğlu 2023). Şefkat yorgunluğu anksiyete, sinirlilik, uyku problemleri gibi (Joinson 1992) bir dizi kaçınma, tekrar ve uyarılma belirtileri ile kendini göstermektedir (Figley 1995, Kahil ve Palabıykoğlu 2018). Şefkat yorgunluğunun temelinde, sürekli empati kurma ve başkalarına karşı derin bir şefkat besleme yer almaktadır. Ancak zamanla bu yoğun duygular kişinin başkalarının acılarını taşıma kapasitesini veya duyarlılığını azaltarak şefkat yorgunluğuna neden olmaktadır (Figley 2002). Umut yorgunluğu ise daha çok kişinin kendi yaşam yolundaki mücadelesi ile ilgili bir durumdur. Yaşamdan olumlu şeylerin umut edilmesi ancak zamanla bu beklentilerin karşılanmaması sonucu bireyin umutla beklemekten giderek yorulması durumudur. Genel istek kaybı, duyarsızlık/kayıtsızlık, zihinsel yorgunluk, motivasyon düşüklüğü, yaşam coşkusu eksikliği, olumlu gelecek beklentilerinin azalması, genel memnuniyetsizlik hali gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Şefkat yorgunluğu, mesleki olarak başkalarının acılarına tanıklık etmenin getirdiği duygusal yükleri taşımaktan dolayı yaşanan ikincil travma belirtilerini tanımlarken (Dinç ve Ekinci 2019); umut yorgunluğu, bireyin kendi hayatında karşılanmayan beklentilerin ağırlığını taşımasıyla gelişen, travma belirtilerinden farklı olarak kendine özgü belirtilerle seyreden yıpratıcı bir süreci tanımlamaktadır.

Mutsuzluk, belirli bir durum ya da olayla ilişkili olarak ortaya çıkan geçici bir duygusal durum olarak tanımlanır ve genellikle memnuniyetsizlik ile ilişkilidir (Lyubomirsky ve Lepper 1999). Umut yorgunluğu ise doğrudan gösterilecek bir nedene bağlı değildir. Yaşamın birçok alanına yönelik uzun süredir verilen mücadeleye bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz bir ruh halini tanımlamaktadır. Bu ruh hali hayal kırıklıkları, isteksizlik, anlamsızlık gibi daha geniş ve çeşitli duygular barındırmaktadır. Mutsuzluk umut yorgunluğu yaşayan bireyin yaşadığı duygulardan biridir.

Umutsuzluk başarısızlık, yetersizlik, güvensizlik ve karamsarlık ile karakterize edilmektedir (Dilbaz ve Seber 1993). Bunlar bireyin kendisine yönelik başarısızlık ve yetersizlik algısı, başkalarına karşı güvensizlik hissi ve uzun vadeli hedeflerine ilişkin derin bir karamsarlıkla kendini göstermektedir (Melges ve Bowlby 1969). Başka bir ifade ile; umutsuz birey, karşılaştığı sorunları çözemeyeceğine, yaşamında memnun olmadığı şeyleri değiştirme gücüne sahip olmadığına, hayat karşısında eksik ve yetersiz olduğuna ve olumlu sonuçlar üzerinde kontrolü bulunmadığına inanmaktadır (Heppner ve ark. 2004). Umutsuz bireylerin söylemleri çoğunlukla dünyanın tehdit edici, korkutucu ve dayanılmaz bir yer olduğu üzerinedir (TenHouten 2023). Umutsuzluk, temelde, geleceğin bir vaat sunmadığı hissidir (Melges ve Bowlby 1969). Umutsuzluğa kapılan birey, gelecekte iyi bir şey olacağına inanmadığı içi arzu etme yetisini kaybeder (Hernandez-Tubert 2011). Arzu yitimine bağlı olarak anhedoni (haz alamama) ve canlılık hissinin kaybı gibi duygusal durumlar ortaya çıkabilir. Bu yönüyle umutsuzluk oldukça güçlü ve derin bir duygudur (Melges ve Bowlby 1969). Geleceğe yönelik olumsuz tutumlar depresyon (Seber ve ark. 1993), sosyopati (Melges ve Bowlby 1969), şizofreni (Drake ve Cotton 1986), intihar (Beck 1963), ilaç ve alkol bağımlılığı (Beck ve ark. 1976) gibi birçok psikopatolojik durumda merkezi rol oynamaktadır. Umutsuzluğun bu patolojik tablosu, onun değişmesi ve dönüştürülmesinin oldukça zor olduğunu göstermektedir (Melges ve Bowlby 1969).

Umutsuzluk, belirtileri ve yapısı itibarıyla umut yoğunluğundan belirgin şekilde farklıdır. Umut yorgunluğu, yaşamın olumsuz gidişatına karşı hem umutlu hem de umutsuz olma, ya da ne umutlu ne de umutsuz hissetme halidir. Başka bir ifade ile umut yorgunluğu, arada kalmışlık ve bir boşluk duygusu olarak yaşanmaktadır. Umut yorgunluğunun belirtileri arasında genel istek kaybı, duyarsızlık/kayıtsızlık, zihinsel yorgunluk, motivasyon

düşüklüğü, sosyal geri çekilme, anlam ve amaç kaybı, yaşam coşkusu eksikliği, güven kaybı, şüphe, endişe, olumlu gelecek beklentilerinin azalması ve genel memnuniyetsizlik hali bulunmaktadır. Duygu, düşünce ve davranışlar bakımından kronik bir tablo barındırmamaktadır. Umut yorgunu birey, umutsuz bireyden farklı olarak yaşamın olumsuzlukları karşısında henüz pes etmemiştir; ancak içsel motivasyonunda belirgin azalma vardır. İçsel motivasyon eksikliği, umut yorgunu bireyin söylemlerinde açıkça görülmekte ve bu söylemler, umutsuz birey ile aralarındaki farkı ortaya koymaktadır. Örneğin; umutsuz bir birey, 'iyi fırsatlar yakalayamıyorum, gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok' (Beck ve ark. 1974) şeklinde keskin ve kesin bir dil kullanırken; umut yorgunu birey, 'hedeflerimin istediğim yönde gerçekleşeceğine dair beklentilerim azaldı' şeklinde daha esnek ve biraz da muğlaklık barındırabilen bir dil kullanır. Bu örneklerden anlaşılacağı gibi, umutsuzluk, eylemsizliğe yönelik geline son nokta iken; umut yorgunluğu, içinde bir miktar hareket ve umut barındırmaktadır. Bu sebeple, umut yorgunluğunun, umutsuzluk öncesi bir evre ve henüz patolojik bir durumu barındırmayan bir ruh hali olduğunu söylemek mümkündür. Umut yorgunluğu umutsuzluktan farklı olarak daha küçük nedenlerle yeniden umuda dönüşme potansiyelini taşımaktadır. Yani umut yorgunu bir insanı umutlu kılmakla umutsuz birini umutlu kılmak arasında ciddi bir fark vardır. Umutsuzluk ve umut yorgunluğu arasındaki bir diğer önemli fark, müdahale ve tedavi süreçleridir. Umut yorgunluğu, çaresizlik içeren patolojik bir tabloya sahip olmadığı için, uygun baş etme yöntemleri kullanıldığında umutsuzluğa kıyasla daha kolay yönetilebilir ve kalıcı olarak ortadan kaldırılabilir. Ancak, müdahale edilmediğinde umutsuzluğa dönüşme riski taşımaktadır. Umut yorgunluğu, henüz yeni bir kavram olduğu için ortaya çıkış nedenleri, sonuçları ve etkili müdahale yöntemleri konusunda birçok soru yanıtsızdır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu olguyu daha kapsamlı bir çerçevede ele alarak, kavramsal ve uygulamalı boyutlarını netleştirebilir.

Umut Yorgunluğu İle Baş Etme

Umut yorgunluğunun kaynakları arasında hem bireysel hem de toplumsal deneyimler yer almaktadır. Bireysel boyut kişinin yaşadığı çeşitli başarısızlıklar, beklentilerinin karşılanmaması, bir şeye olan inancının zayıflamaya başlaması gibi sorun alanlarıyla ilişkilidir. Toplumsal boyut ise bireyin kontrolünün dışında olan ve yaşamını doğrudan veya dolaylı olarak olumsuz etkileyen sorunlarla ilişkilidir. Ortak bir nedene gidildiğinde ise umut yorgunluğunun bir yönüyle kontrol konusuyla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Stoacılar mutluluk ve umutsuzluğun en temelde neleri kontrol edeceğimizi, neleri kontrol edemeyeceğimizi ve bu ikisini birbirinden nasıl ayırt edeceğimizi bilmemize bağlı olduğunu belirtirler (Irvine 2022). Umut yorgunluğu ile baş etmenin temelinde değiştirebileceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz şeylerin ayrımını doğru yapmak yatmaktadır. Bireyler kontrolleri dışında olan durumlara odaklandıkça kaygıları artar ve umut yorgunu haline gelirler. Benzer şekilde bireyler sadece çabalarından sorumlu olduklarını unutup, diğer insanları ve olayları kontrol etmeye çalıştıkça yorulmaya ve umut yorgunluğuna sürüklenmeye başlarlar. Bu noktada, William Glasser'in Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi bireyi bir yandan güçlü şekilde sürücü koltuğuna oturturken, diğer yandan da ona sınırlarını hatırlatır. Glasser'e göre (2002) yaşamın adil olduğuna dair bir teminat yoktur. Tek teminat tanıdığın ve değiştirebileceğin tek kişinin kendin olduğudur. Stoa felsefesinden ve seçim kuramından hareketle umut yorgunluğu ile baş etmenin en temel yollarından biri, hayatımız için doğru seçimler yapmayı öğrenmek, seçimlerimizin ötesinde olan durumlar için endişelenmemeyi öğrenmek ve yaşam enerjimizi kontrol edebileceğimiz durumlar için harcamayı öğrenmektir.

Umut yorgunluğu ile mücadele etmenin temel stratejilerinden birisi de umudu besleyecek kaynakları güçlendirmektir. Bu çerçevede insanların hedefler belirlemelerine, önceden planlar yapmalarına ve bu hedeflere ulaşmak için stratejiler belirlemelerine yardımcı olmak umudu besleyen önemli süreçlerdir (Carr 2016). Lopez ve ark. (2004) umutla ilgili müdahalelerin ortak özelliklerinin hedef belirleme ve bu hedefleri izleme olduğunu belirtir. Buna göre engellerin üstesinden gelmek, takım hedeflerini takip etmek, umutlu bir dil kullanımı, umutlu hikâyeler yazmak gibi etkinlikler umut düzeyini yükseltebilecek müdahalelerdir. Umut yorgunluğu, geleceğe dair olumlu beklentilerin azalmasıyla bağlantılıdır. Pozitif gelecek hayalleri kurmak, bireyin hedeflerine ulaşma olasılığına dair motivasyonunu artırabilir (Oettingen ve Gollwitzer 2010). Örneğin, bireyin kendisini birkaç yıl sonra istediği bir noktada hayal etmesi ve bu hedefe ulaşmak için atacağı adımları yazması, umut duygusunu güçlendirebilir. Bu süreçte etkili olan temel yöntemlerden birisi de bireye problem çözme becerilerini kazandırmaktır. Problem çözme becerileri bir yandan bireylerin hedeflerine ulaşmalarının önündeki engellerle mücadele etmelerini sağlarken, diğer yandan onların öz-yeterlik düzeylerini yükselterek umut düzeylerini de artırmaktadır (Çam ve ark. 2020).

Umut yorgunluğu ile baş etmenin yanı sıra, ileride tekrarlamasını önlemek de önemli bir boyuttur. Bu nedenle, hem bireyin mevcut durumuyla başa çıkmasını sağlamak hem de içsel kaynaklarını güçlendirerek tekrarını önlemek için çeşitli pozitif psikoloji müdahalelerinden faydalanılabilir. Bu müdahaleler arasında en etkili

olanlardan biri karakter güçleri müdahalesidir. Karakter güçlerinin farkına varılması ve bunların etkili bir şekilde kullanılması, bireyin stresini ve işlevselliğini azaltarak zor durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Modini ve ark. 2015). Ayrıca, karakter güçlerinin geliştirilmesi; benlik saygısı, kendini kabul, yeterlilik, başarı, öznel iyi oluş, mutluluk, destekleyici sosyal ilişkiler, iyimserlik ve umut gibi psikolojik kaynakları artırmaktadır (Park ve Peterson 2005, Park ve ark. 2006, Proctor ve ark. 2011, Kabakçı 2016, Wedding ve Niemiec 2018, Seligman 2019, Yıldırım ve Kardaş 2024). Bu bağlamda, umut yorgunu bireylerin sahip oldukları baskın karakter güçlerini keşfetmeleri ve geliştirilmesi gereken yönlerini belirlemeleri, umut yorgunluğuyla başa çıkma süreçlerini güçlendirebilir. Böylece, bireyler sadece mevcut zorluklarla daha etkili mücadele etmekle kalmaz, aynı zamanda gelecekte benzer duygusal yorgunlukların önüne geçecek psikolojik dayanıklılığı da kazanmış olurlar.

Şükran ve minnettarlık pratikleri yapmak ve bu pratikleri bireylerin yaşamlarında devamlı hale getirme alışkanlıkları kazandırmak da umut yorgunluğuyla baş etme ve önleme müdahaleleri arasında yer alabilir. Araştırmalar, şükran duygusunun güvenilir bir şekilde ölçülebilir ve geliştirilebilir bir özellik olduğunu, aynı zamanda bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Şükran, olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir; bireyin stres ve negatif duygularla başa çıkmasına yardımcı olurken, sosyal bağlar kurmasını, mevcut ilişkilerini geliştirmesini ve güçlendirmesini desteklemektedir (Kardaş ve Yalçın 2018). Şükran duyma, bireyin sahip olduklarına ve geçmişteki olumlu deneyimlerine odaklanmasını sağlayarak umut duygusunu yeniden canlandırabilir (Emmons ve McCullough 2003). Günlük olarak şükran günlüğü tutmak, bireyin hayatındaki olumlu yönleri fark etmesine ve duygu durumunu iyileştirmesine katkıda bulunabilir. Araştırmalar, düzenli olarak şükran pratiği yapan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu ve umut seviyesine sahip olduğunu göstermektedir (Wood ve ark. 2010).

Umut yorgunluğu kavramıyla ilgili çeşitli görüşler ortaya koyan psikoterapist Alderman (2022), umut yorgunluğu ile mücadele etmede etkili olabilecek 8 yöntem önermektedir:

1. Sosyal medya gündemine ve haberlere daha az maruz kalma
2. Uyku, sağlıklı beslenme, egzersiz gibi çeşitli etkinlikler yoluyla öz bakımı güçlendirme
3. Geçmiş veya gelecek yerine, şimdi ve burada olma becerisi kazanma
4. Kaygıyı düşürmek ve sinir sistemini rahatlatmak için nefes egzersizleri yapmak
5. Yaşamda yolunda giden veya sahip olunan güçlü yönleri düşünmek
6. Bizi umutsuz kılan durumlar üzerine düşünmek ve bunları daha rasyonel olarak yeniden işlemek
7. Harekete geçmek ve umudu ve iyimserliği artıracak meşguliyetlerin içinde olmak.
8. Dünyadaki sorunlarla mücadele için bir sivil toplum kuruluşuna katılmak veya bağışta bulunmak.

Sonuç

Umut yorgunluğu kavramı ruh sağlığı alanı için çeşitli doğurguları olabilecek güncel bir yaklaşım olarak düşünülmektedir. Bu kavram umut ve umutsuzluğun keskin sınırlarına ve siyah-beyaz doğasına alternatif bir öneri olarak sunulmakta ve bu iki uç nokta arasında kalan gri alanları temsil etme potansiyeli taşımaktadır. Diğer yandan umudun kör yönlerine veya yanlış kullanımına yönelik bir kavramsallaştırma imkânı da sunmaktadır.

İnsanların duygu ve düşüncelerine ilişkin kapsamlı ve derinlikli bir gözlem yapıldığında umut etmekten vazgeçmiş ama henüz umutsuzluğun içine de sürüklenmemiş bireyleri fark etmek mümkündür. Bu insanlar en temelde umut etmekten, iyi şeyler beklemekten, bir şeylerin düzeleceğine inanmaktan, bir şeyleri değiştirmeye veya kontrol etmeye çalışmaktan yorgun düşmüş insanlardır. Yaşam onlar için kontrollerinin dışında olan çok fazla önemli gündem maddesiyle doludur ve bazen bunların altında ezilmekte olduklarını hissederler. Bu öznel deneyimler bireylerin ifadelerine doğrudan yansır. Bu yönüyle umut yorgunluğu kavramı son yıllarda sıklıkla karşılaşılan bir konudur. Psikoloji biliminin hedef kitlesi insandır ve temel çalışma konuları insanın duygu, düşünce, davranışları ile bunların altında yer alan temel süreçlerin incelenmesidir. Dolayısıyla bu alanın insani olan ve insandan yansıyan herhangi bir yaygın duruma kayıtsız kalması beklenemez.

Umut yorgunluğu ile birinci ihtiyaç, kavramın kuramsal alt yapısının güçlendirilmesi ve buna yönelik daha bütüncül bir modelin ortaya konulmasıdır. Bu modelin oluşturulmasının kültüre özgü etmenlerin göz önünde bulundurulması da önemlidir. Çünkü umuda ve umutsuzluğa dair konuların ve bunların ifade ediliş

biçimlerinin kültürle doğrudan ilişkisi söz konusudur. Diğer yandan, umut yorgunluğunun boyutlarından birisi insanların maruz kaldıkları çeşitli toplumsal sorunlardır. Masallarda, filmlerde, türkülerde veya atasözlerinde umudun, umutsuzluğun ve umut yorgunluğunun belirgin izlerine denk gelmek mümkündür. Bu bağlamda Türk kültüründe hem umudun güzelliğine hem de umut etmenin yorgunluğuna dair farklı alanlarda çeşitli vurgular bulunmaktadır. Örneğin; 2023 yılında vizyona giren ‘Kuru Otlar Üstüne’ filmi (Ceylan 2023), umut ve umutsuzluk arasındaki çizgide umut yorgunluğu kavramını işleyen yapımlardan biri olarak değerlendirilebilir. Filmde başrolün hem kendi iç dünyasında yaşadığı ikilemler, çıkmazlar, sorgulamalar hem de yaşadığı toplumsal gerçeklik içinde karşı karşıya kaldığı sorunlar umut yorgunluğunun yansımalarından birini oluşturmaktadır. Burada umudunu tamamen kesmeden mücadelesini sürdüren ancak diğer yandan zamanla umut yorgunu haline gelen karakterler söz konusudur. Benzer temalara halk türkülerinde veya atasözlerinde de denk gelmek mümkündür. Dolayısıyla, umut yorgunluğunun kavramsallaştırılmasında kültürel vurguların da yararlı olacağı düşünülmektedir.

Umut yorgunluğu kavramıyla ilgili diğer önemli bir ihtiyaç bu kavramın ölçülmesidir. Çünkü ancak ölçüp değerlendirebileceğimiz konular üzerinde çalışma ve ilerleme imkânımız bulunmaktadır. Buradan hareketle umut yorgunluğunu ölçmeye dönük araçların ve yöntemlerin ortaya konulması önemlidir. Kavramın doğru şekilde ölçülmesi hem kuramsal kavramsallaştırmayı kolaylaştıracak hem de konuyla ilgili yeni araştırmalara zemin hazırlayacaktır. Bu noktada umut yorgunluğu kavramının sosyoloji, ekonomi, sağlık bilimleri, eğitim gibi disiplinler ve disiplinler arası çalışmalarda kullanılarak farklı boyutlarının ele alınması da önemli görülmektedir.

Umut yorgunluğu kavramının, arada kalmış veya umut etmekten yorulmuş insanların ruh hallerini daha doğru şekilde yansıtmayı beklenmektedir. Başka bir ifadeyle, birçok insan “umutsuz değilim, çok umutlu da değilim sadece kendimi umut yorgunu hissediyorum” diye düşünerek bu arada kalmışlık haline bir isim koyabilecektir. Bu önemli bir noktadır çünkü bir ruh halinin tanımlanma şekli ve tanımlama yapılırken kullanılan dil, yaşanan ruh halini alevlendirebilmekte, söndürebilmekte ya da başka bir ruh haline dönüştürebilmektedir. Örneğin, kişinin, yaşadığı olumsuzlukları, ‘umudum tükendi, umutsuzum, çaresizim, tükendim’ şeklinde ifade etmesi ile ‘yorgunum, harekete geçmek için zamana ihtiyacım var, yorulduğumu hissediyorum, eskisi kadar inanmasam da yine iyi şeylerin olabileceğini düşünüyorum’ şeklinde ifade etmesi, kişi üzerinde farklı etkiler yaratabilir. İlk söylemlerde kişi kendisine, bilinçli ya da gizli olarak, artık hareket edemeyecek sert bir noktada olduğu mesajını verirken, ikincisinde hala bir şeyleri iyileştirme gücünün olduğu mesajını verebilir ve davranışları da bu mesajlara göre şekillenebilir. Bu doğrultuda, dilsel açıdan bakıldığında, kişinin ‘umut yorgunuyum’ ifadesini kullanması ile ‘umutsuzum’ ifadesini kullanması arasında, geleceğe yönelik atılacak adımlar açısından önemli ve ciddi farklar olabilir.

Umut yorgunluğu ile ilgili gelecek araştırmalarda ele alınacak önemli konulardan birisi de bu problemin klinik seyri ve tanı süreçleridir. Buna göre, ilerleyen araştırmalarda umut yorgunluğunun kimlerde daha sık görüldüğü, umut yorgunluğunun gelişim sürecini etkileyen içsel ve dışsal etmenlerin neler olduğu, umut yorgunluğu halinin belirgin semptomlarının neler olduğu ortaya konulabilir. Bu araştırmalarla birlikte umut yorgunluğuna ilişkin ayırıcı tanı süreçleri de mümkün hale gelebilecektir.

Umut yorgunluğunun pozitif psikolojiye entegrasyonu sağlanarak ‘umutlu kalma becerisini artıran bir fırsat’ olarak ele alınabilir. Bunun için ilk aşama olarak umut yorgunluğunun tespiti önemlidir. Sonrasında ise umut yorgunu olan bireylere özel müdahale teknikleri geliştirilebilir ve bireylerin umut yorgunluğu içinde yeniden yön bulmalarına yardımcı olunabilir. Böylece hem bireysel hem de toplumsal olarak umutsuzluk hastalığına yakalanmadan önce gerekli müdahalelerin uygulanması için fırsatlar yaratılabilir. Burada umutsuzluk yaşayan bireylere yönelik umut müdahaleleri ile umut yorgunluğu yaşayan bireylere yönelik umut müdahaleleri farklı olacaktır. Umut yorgunluğunu kavramsal olarak ortaya koymak bu açıdan da önemlidir.

Son olarak, farklı kültürlerde umut yorgunluğunun nasıl deneyimlendiği ve ele alındığına dair geniş çaplı araştırmalar yapılabilir. Özellikle küresel krizler ve kültürel faktörlerin umut yorgunluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi, bu alana zenginlik katabilir. Örneğin, Batı ve Doğu kültürlerinde umut algısı ve yorgunluk arasındaki farklar incelenerek kültüre özgü çözümler geliştirilebilir.

Kaynaklar

- Abramson LY, Seligman ME, Teasdale JD (1978) Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *J Abnorm Psychol*, 87:49-74.
- Abramson LY, Metalsky GI, Alloy LB (1989) Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression. *Psychol Rev*, 96:358-372.

- Akın A, Uysal R, Akın Ü (2015) Duygusal Bulaşma Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3:97-104.
- Alderman I (2022) 8 ways to feel less anxious about things beyond your control. <https://www.washingtonpost.com/wellness/2022/09/13/mental-health-hope-fatigue-coping> (Accessed 20.12.2024).
- Aristoteles (1980) *Nikomakhos'a Etik/Bütün Yapıtları 5* (Çev. F Akderin). İstanbul, Say Yayınları.
- Averill JR, Catlin G, Chon KK (1990) *Rules of Hope*. New York, Springer-Verlag.
- Averill JR, More TA (2000) *Handbook of emotions*. In *Happiness*. (Eds M Lewis, JM Haviland):666-676. New York, Guilford Publications.
- Bandura A (1989) Human agency in social cognitive theory. *Am Psychol*, 44:1175-1184.
- Beck AT (1963) Thinking and depression: idiosyncratic content and cognitive distortions. *Arch Gen Psychiatry*, 9:324-333.
- Beck AT (1967) *Depression*. New York, Harper & Row.
- Beck AT, Weissman A, Lester D, Trexler L (1974) The measurement of pessimism: the Hopelessness Scale. *J Consult Clin Psychol*, 42:861-865.
- Beck AT, Kovacs M, Weissman A (1975) Hopelessness and suicidal behaviour: an overview. *JAMA*, 234:1146-1149.
- Beck AT, Weissman A, Kovacs M (1976) Alcoholism, hopelessness and suicidal behavior. *J Stud Alcohol*, 37:66-77.
- Beck AT (1986) Hopelessness as a predictor of eventual suicide. *Ann N Y Acad Sci*, 487:90-96.
- Beck AT, Steer RA, Beck JS, Newman CF (1993) Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide Life Threat Behav*, 23:139-145.
- Benzein E (1999) *Traces of hope* (Doctoral thesis). Umeå, Umeå University.
- Ben-Ze'ev A (2000) *The Subtlety of Emotions*. Cambridge, MIT Press.
- Bernardo AB (2010) Extending hope theory: internal and external locus of trait hope. *Pers Individ Dif*, 49:944-949.
- Birinci GG, Erden G (2016) Yardım çalışanlarında üstlenilmiş travma, ikincil travmatik stres ve tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31:10-26.
- Bloch E (1995) *The Principle of Hope*. Cambridge, MIT Press.
- Blöser C (2019) Hope as an irreducible concept. *Ratio*, 32:205-214.
- Breznitz S (1999) The effect of hope on pain tolerance. *Soc Res*, 66:629-652.
- Butcher JN, Hooley JM, Mineka S (2013) *Anormal Psikoloji* (Çev. O Gündüz). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Carr A (2016) *Pozitif Psikoloji* (Çev. Ü Şendilek). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Ceylan NB (2023) *Kuru Otlar Üstüne*. NBC Film & Memento Production & Komplizen Film.
- Çam Z, Eşkisü M, Kardaş F, Saatçioğlu Ö, Gelibolu S (2020) The mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving and hope. *Participatory Educational Research*, 7:47-58.
- DeNora T (2021) *Hope, The Dream We Carry*. Cham, Palgrave Macmillan.
- Dilbaz N, Seber G (1993) Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1:134-138.
- Diñç S, İkinci M (2019) Merhamet Yorgunluğu Kısa Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:192-202.
- Drake RE, Cotton PG (1986) Depression, hopelessness and suicide in chronic schizophrenia. *Br J Psychiatry*, 148:554-559.
- Dufault K, Martocchio BC (1985) Symposium on compassionate care and the dying experience. Hope: its spheres and dimensions. *Nurs Clin North Am*, 20:379-391.
- Emmons RA, McCullough ME (2003) Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84:377-389.
- Erikson EH (1963) *Childhood and Society*, 2nd ed. New York, Norton.
- Erol İ (2024) Türkiye'de kolektif umutsuzluğun sosyal medyadaki yansımaları: göç videolarına yapılan yorumlar üzerine metin madenciliği (Doktora tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Figley CR (1995) *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat Traumatized*. New York, Routledge.
- Figley CR (2002) Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *J Clin Psychol*, 58:1433-1441.
- Folkman S (2010) Stress, coping, and hope. *Psychooncology*, 19:901-908.
- Frankl VE (1985) *Man's Search for Meaning*. New York, Simon & Schuster.
- Freire P (1993) *Pedagogy of the City*. New York, Continuum.
- Freire P (1994) *Pedagogy of Hope*. London, Continuum.
- Freire P (2007) *Pedagogy of the Heart*. New York, Continuum.
- Freudenberger HJ (1974) Staff burn-out. *J Soc Issues*, 30:159-165.
- Fromm E (1968) *The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*. New York, Harper & Row.
- Glasser W (2002) *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi: Seçim teorisi* (Çev. M İzmirli). İstanbul, Hayat Yayınları.

- Haatainen KM, Tanskanen A, Kylmä J, Antikainen R, Hintikka J, Honkalampi K et al. (2003) Life events are important in the course of hopelessness a 2-year follow-up study in a general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 38:436-441.
- Hammer K, Mogensen O, Hall EOC (2009) The meaning of hope in nursing research: a meta-synthesis. *Scand J Caring Sci*, 23:549-557.
- Hasan-Aslih S, Pliskin R, van Zomeren M, Halperin E, Saguy T (2019) A darker side of hope: harmony-focused hope decreases collective action intentions among the disadvantaged. *Pers Soc Psychol Bull*, 45:209-223.
- Heppner PP, Witty TE, Dixon WA (2004) Problem-solving appraisal: helping normal people lead better lives. *Couns Psychol*, 32:466-472.
- Hernández-Tubert R (2011) The politics of despair: from despair to dialogue and hope. *Group Analysis*, 44:27-39.
- Joinson C (1992) Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22:116-120.
- Irvine WB (2022) Güzel Yaşam Kılavuzu: Antik Stoacı Sevinç Sanatı (Çev. KO Çatık). İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kabakçı ÖF (2016) Karakter güçleri ve erdemli oluş: güçlü yanlara dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6:25-40.
- Kahil A, Palabıykoğlu, NR (2018) İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10:59-70.
- Kandemir M (2015) Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. *Öz Yeterlik*, 6. Basım. (Eds BE Tekinalp, Ş Işık). Ankara, Pegem Akademi.
- Kanis B (2022) Hope and health in the face of adversity (PhD thesis). Groningen, University of Groningen.
- Kant I (1998) Critique of Pure Reason. (Eds P Guyer, AW Wood). Cambridge, Cambridge University Press.
- Kardaş F, Yalçın İ (2018) Şükran: ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10:1-18.
- Kardaş F (2022) İrade Eğitimi. İstanbul, Timaş Yayınları.
- Kardaş F (2024) İrade gücüne dönüş: tanımlar, tarihsel süreç ve ilişkili kavramlar. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13:1370-1391.
- Keyes CLM (2002) The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav*, 43:207-222.
- Keyes CLM (2005) Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol*, 73:539-548.
- Kierkegaard S (1973) Ölümçül Hastalık Umutsuzluk (Çev. M Yakupoğlu). Ankara, Doğubatı Yayınları.
- Klonsky ED, May AM, Saffer BY (2016) Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annu Rev Clin Psychol*, 12:307-330.
- Krafft AM, Walker AM (2018) Exploring the concept and experience of hope—theoretical and methodological foundations. In *Hope for a Good Life*. (Eds A Krafft, P Perrig-Chiello, A Walker):72:3-19. Cham, Springer.
- Kuyken W (2004) Cognitive therapy outcome: the effects of hopelessness in a naturalistic outcome study. *Behav Res Ther*, 42:631-646.
- Lazarus RS (1999) Hope: an emotion and a vital coping resource against despair. *Soc Res*, 66:653-678.
- Leiter M, Maslach C (1988) The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *J Organ Behav*, 9:297-308.
- Lenoir F (2021) Happiness: A Philosopher's Journey (Çev. A Altınörs). İstanbul, Bilge Sanat Kültür.
- Lopez SJ, Snyder CR (2004) Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures. Washington DC, American Psychological Association.
- Luo SX, van Horen F, Millet K, Zeelenberg M (2022) What we talk about when we talk about hope: a prototype analysis. *Emotion*, 22:751-768.
- Luo SX, van Horen F, Millet K, Zeelenberg M (2023) A dark side of hope: understanding why investors cling onto losing stocks. *J Behav Decis Mak*, 36:e2304.
- Lyubomirsky S, Lepper HS (1999) A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Soc Indic Res*, 46:137-155.
- Maier SF, Seligman ME (1976) Learned helplessness: theory and evidence. *J Exp Psychol Gen*, 105:3-46.
- Marcel G (1962) *Homo Viator: Introduction to a Metaphysic of Hope*. New York, Harper & Row.
- Marchetti I, Alloy LB, Koster EHW (2023) Breaking the vise of hopelessness: targeting its components, antecedents, and context. *Int J Cogn Ther*, 16:285-319.
- Maslach C, Jackson SE (1981) The measurement of experienced burnout. *J Organ Behav*, 2:99-113.
- Maslach C, Jackson SE (1986) *Maslach Burnout Inventory Manual*, 2nd ed. Palo Alto, Consulting Psychologist Press.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP (2001) Job burnout. *Annu Rev Psychol*, 52:397-422.
- Melges FT, Bowlby J (1969) Types of hopelessness in psychopathological process. *Arch Gen Psychiatry*, 20:690-699.
- Millon T, Grossman S, Millon C, Meagher S, Ramnath R (2021) *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları* (Çev. EO Gezmiş). İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Modini M, Abbott MJ, Hunt CA (2015) A systematic review of the psychometric properties of trait social anxiety self-report measures. *J Psychopathol Behav Assess*, 37:645-662.

- Nietzsche F (1908) *Human, All too Human: A Book for Free Spirits*. Cheyenne, WY, Newcomb Livraria Press.
- O'Hara D (2013) *Hope in Counselling and Psychotherapy*. London, Sage.
- Özer A, Görgülü Z (2021) Bir bilimsel derlemenin planlanması ve yazımı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23:698-713.
- Park N, Peterson C (2005) The values in action inventory of character strengths for youth. In *What Do Children Need To Flourish: Conceptualizing And Measuring Indicators Of Positive Development* (Eds KA Moore, LH Lippman):13-23. New York, Springer.
- Park N, Peterson C, Seligman ME (2006) Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *J Posit Psychol*, 1:118-129.
- Proctor C, Maltby J, Linley PA (2011) Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *J Happiness Stud*, 12:153-169.
- Pines A, Aronson E (1988) *Career Burnout: Causes and Cures*. New York, Free Press.
- Ratcliffe M (2015) Review: Experiences of depression: A study in phenomenology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 46:236-242.
- Ribeiro JD, Huang X, Fox KR, Franklin JC (2018) Depression and hopelessness as risk factors for suicide ideation, attempts and death: meta-analysis of longitudinal studies. *Br J Psychiatry*, 212:279-286.
- Russel B (1930) *The Conquest of Happiness*. New York, Liveright Publishing.
- Ryff CD (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 57:1069-1081.
- Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C (2009) Burnout: 35 years of research and practice. *The Career Development International*, 14:204-220.
- Schrank B, Stanghellini G, Slade M (2008) Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatr Scand*, 118:421-433.
- Scioli A, Ricci M, Nyugen T, Scioli ER (2011) Hope: its nature and measurement. *Psycholog Relig Spiritual*, 3:78-97.
- Scioli A (2020) The psychology of hope: a diagnostic and prescriptive account. In *Historical and Multidisciplinary Perspectives on Hope*. (Ed SC Van den Heuvel):137-163. Springer, Cham.
- Seber G, Dilbaz N, Kaptanoğlu C, Tekin D (1993) Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1:139-142.
- Seligman M, Maier SF (1967) Failure to escape traumatic shock. *J Exp Psychol*, 74:1-9.
- Seligman M (1975) *Helplessness: On Depression, Development and Death*. San Francisco, CA, Freeman.
- Seligman M (2019) *Gerçek Mutluluk (Çev. S Kunt-Akbaş)*. İstanbul, Eksi Kitaplar Yayınları.
- Shade P (2001) *Habits of Hope: A Pragmatic Theory*. Nashville, Vanderbilt University Press.
- Slaughter RA (1993) The substantive knowledge base of futures studies. *Futures*, 25:227-233.
- Slezackova A (2017) *Hope and Wellbeing: Psychosocial Correlates and Benefits*. University of Malta, Centre for Resilience Socio-Emotional Health.
- Smith DM, Loewenstein G, Jankovic A, Ubel PA (2009) Happily hopeless: adaptation to a permanent, but not to a temporary, disability. *Health Psychol*, 28:787-791.
- Snyder CR (1994) *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York, Free Press.
- Snyder CR, Sympton SC, Michael ST, Cheavens J (2000) The Optimism and Hope Constructs: Variants On a Positive Expectancy Theme. Optimism and pessimism. (Ed EC Chang):103-124. Washington DC, American Psychological Association.
- Snyder CR, Rand KL, Sigmon DR (2002) Hope theory: a member of the positive psychology family. In *Handbook of Positive Psychology*. (Eds CR Snyder, SJ Lopez):257-276. Oxford University Press.
- Steer RA, Rissmiller DJ, Ranieri WF, Beck AT (1994) Use of the computer-administered Beck Depression Inventory and Hopelessness Scale with psychiatric inpatients. *Comput Human Behav*, 10:223-229.
- Stotland E (1969) *The Psychology of Hope*. San Francisco, Jossey-Bass.
- Tafarodi RW, Swann WB (2001) Two dimensional self-esteem: theory and measurement. *Pers Individ Dif*, 31:653-673.
- Tarhan S, Bacanlı H (2016) İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi/Journal of Qualitative Research in Education*, 4:86-112.
- TenHouten W (2023) The emotions of hope: from optimism to sanguinity, from pessimism to despair. *Am Sociol*, 54:76-100.
- Tong EMW (2015) Hope and hopelessness. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 11:197-201.
- Torraco RJ (2016) Writing integrative reviews of the literature. *International Journal of Adult Vocational Education and Technology*, 7:62-70.
- Turner DS (2005) Hope seen through the eyes of 10 Australian young people. *J Adv Nurs*, 52:508-515.
- Oettingen G, Gollwitzer PM (2010) Strategies of setting and implementing goals: mental contrasting and implementation intentions. In *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology*(Eds JE Maddux, JP Tangney):114-135. New York, Guilford Press.

- Wedding D, Niemiec RM (2018) Filmlerle Pozitif Psikoloji: Karakter Güçlerini Geliştirmek için Filmlerden Yararlanma (Çev. G Kafa). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Westra HA, Dozois DJA, Boardman C (2002) Predictors of treatment change and engagement in cognitive-behavioral group therapy for depression. *J Cogn Psychother*, 16:227-241.
- Whisman MA, Miller IW, Norman WH, Keitner GI (1995) Hopelessness depression in depressed inpatients: symptomatology, patient characteristics, and outcome. *Cognit Ther Res*, 19:377-398.
- Wood AM, Froh JJ, Geraghty AWA (2010) Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev*, 30:890-905.
- Yıldırım İ, Kardaş F (2024) Examining the effectiveness of a positive psychology-based psychoeducation program on adolescents' character strengths. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26:92-103.
- Yücel B, Akoğlu B (2023) Ruh sağlığı çalışanlarında ikincil travmatizasyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15:383-393.
- Yücesoy ZB (2024) Understanding the association between financial strain, mental health, and intention to move abroad among Turkish emerging adults: roles of hopelessness and future anxiety (Masters thesis). İstanbul, Koç University.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.