


Ümit-Ümitsizlik Umut-Umitsuzluk



Prof. Dr. Sibel ERKAL İLHAN

UMUT-ÜMİT

- **Umut:** güven duygusu anlamına gelmektedir.
- örneğin: “tek umudum, bu maçı kazanacak oyunculara sahip olmamdır.
- **Ümit:** gelecekte beklenen anlamına gelmektedir.
- örneğin: "büyük bir ümit, sevinç ve heyecan içinde şu mektubu yazdım.



Umudun varsa, varsın,
Sevenin varsa yar'sın...
Bugün belki yaşadıklarınla varsın,
Ama yarın insanlığın kadar yaşarsın...

Alp Icoz

UNUTMAYIN Kİ
UMUTSUZ OLDUĐUNUZ ANDA
BİLE UMUT HALA VARDIR...



Umudunu kaybetmiř olanın bařka
kaybedecek bir řeyi yoktur.
(BOISE)



Duygular bulaşıcı

- Yalnızlık da, sağlık da, zenginlik de, mutluluk da ve tün duygular da bulaşıcı.



Duyguların bulaşıcılığı

- İş yerinde müdürünüz sizi odasına çağırdı ve terfi ettiğinizi söyledi. Uzun süredir beklediğiniz bir haber, mutluluktan uçuyorsunuz. Müdürün odasından çıktınız, ofisin en karamsar adamıyla karşılaştınız. Her zaman ki gibi suratı asık ve karanlık. Adama gülümseyip bugün ne kadar iyi gözüktüğünü söylediniz. Siz oradan ayrılırken o “suratsız” adamın yüzüne hafif bir tebessüm yayıldı. İş yerinde çalıştığınız bölüme vardığınızda astlarınız sizin gülen yüzünüzden etkilendiler ve o gün iş verimi arttı. Bu hikayenin tam tersi de mümkün.
- **İnsanlar birbirlerinden duygusal olarak yoğun bir biçimde etkilenirler.**

Ümit nedir? Nasıl açıklarsınız?

- Hayatta kalmak için gereklidir.
- Savaşmak için var olması gereken bir duygudur.
- Motivasyonu harekete geçiren önemli bir etkendir.

Ümit neleri kapsar

- Arzu
- Tercih
- Güven
- İnançlar
- Paylaşım
- Otonomi
- Geleceğe dönük istekler
- İnsanlardan alınan yardım



- Yaşamda amaç ve düşünceleri gerçekleştirme gücüne güvenmeleri ümitli olma sonucunda gerçekleşir.



Ümitsizlik

- İnsanların sorunlarının çözümünü ya da arzu ettikleri şeylerin başarılması için bireysel hiçbir seçeneklerinin olmadığı ve amaçlara ulaşmak için sahip oldukları enerjiyi harekete geçiremedikleri duygusal bir durumdur



- Yaşama ümidi
- Devam etmek için bir ümit
- Psikiyatri hastalarının ümit seviyeleri düşüktür



- İnsan yaşamı için önemli olan ümit, iyileştirici bir güç, anlık zorluklarla baş edebilmek, kaderi üstümüzden atabilmek için bize güç veren bir faktördür.



Ümitsizlik: tuzığa
düşmüş hissini,
imkansızlığı,
çaresizliği
çağırır.

Ümit: bağımsızlığı,
uyum yeteneğini,
kontrolü, hayal
gücünü çağırır



Umut/ümit ortaya çıkmadan önce

- Yoğun acı çekilir.
- Kayıp yaşanır, stres vardır.
- Bireysel kaynaklar tükenmiştir.
- Sonucun belirsiz olduğu tehdit vardır.
- Yakalanma ve tuzığa düşme hissi vardır.



- Aydınılığın en yakın olduğu an
- Karanlığın en yoğun yaşandığı andır.



Ümit etmek "iyileştirir"

- “Hastanın iyileşme beklentisi tedaviye pozitif etki yapıyor” diyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, ümidin iyileşme oranını yükselttiğini ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğini söyledi.



Ümitsizliğe yol açan faktörler

- İşlevsel yeteneklerde bozulma
- Fizyolojik durumda bozulma
- Beden imajında bozulma
- Sosyal destek yetersizliği
- Sorunları çözememe
- Geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler
- Gereksinimlerin karşılanamaması
- Özgüven eksikliği
- Hastalığa ait inançlar
- Tedavi ile ilgili yaşanan sorunlar
- Kimse bana yardımcı olamaz ifadeleri

Umutsuzluđun/ümitsizliğin tanımlayıcı özellikleri

- Mutsuzluk
- Çaresizlik
- Yaşama isteğinin kaybı
- Pasiflik
- Kavramada bozulma
- Problem çözme, karar verme, hayal etme ve arzu etme yeteneđinde azalma
- Anacın tanımlanması, planlanması ve organizasyonunda yetersizlik
- Ulaşılan bilgileri birleştirme ve geçmişı hatırlama yeteneğinde azalma
- Sözel ve davranışsal ifadelerde ve ilgide azalma

Umutluzluk/ümitsizlik
sonucu oluřan ruhsal sorunlar:
Depresyon, Özkıyım



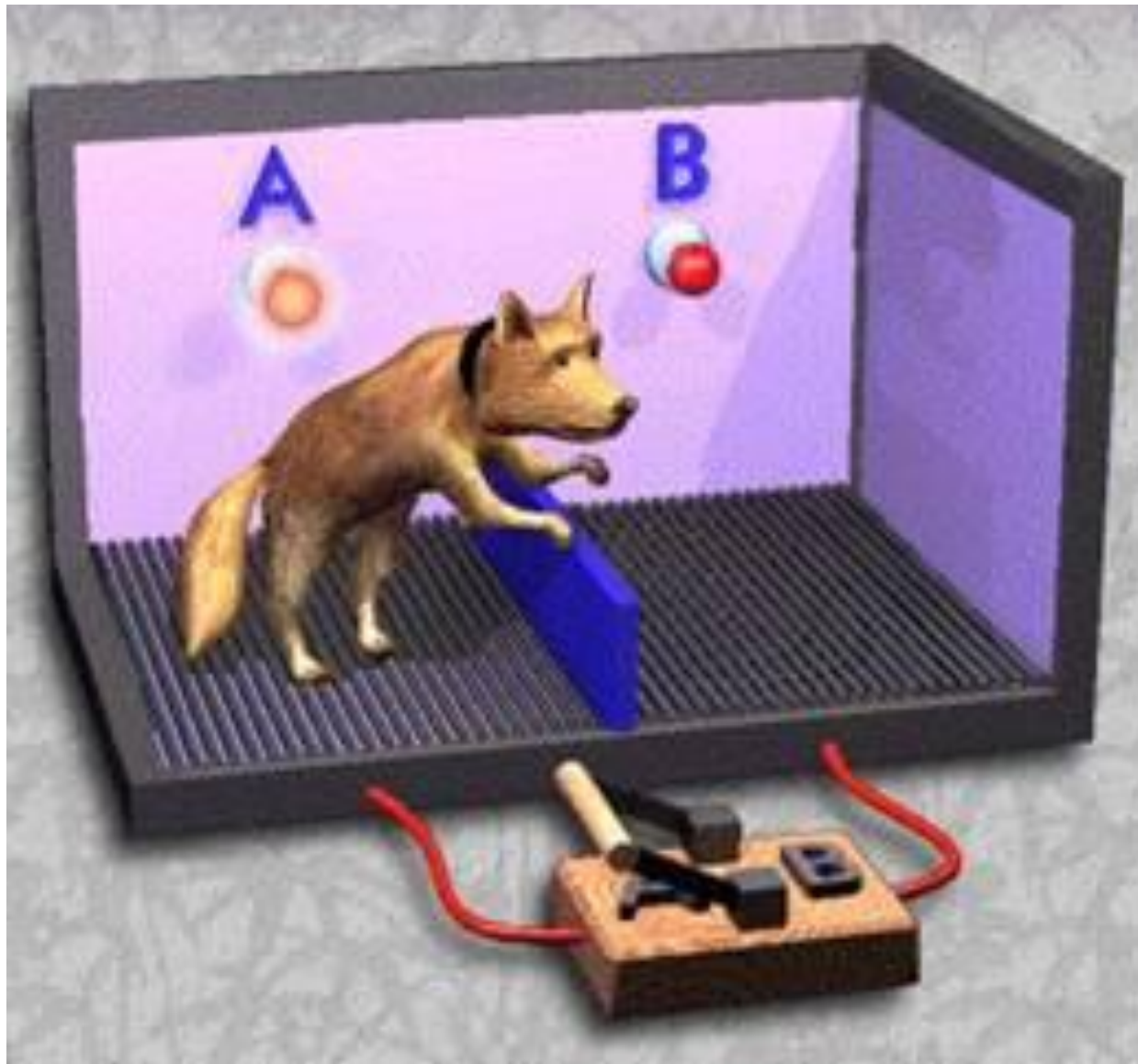
Depresyon

- Depresyon, yaşadığımız ve engelleyemediğimiz olumsuz deneyimler sonrasında, yaşamdan aldığımız zevkin azalarak geleceğe dair umutlarımızın tükendiği ve yaşamdan beklentilerimizin kalmadığı bir nokta.



- Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı 1970'lerde yaptığı öğrenme deneyleri sonucunda Martin Seligman tarafından ortaya atıldıktan sonra bugün de halen depresyon modellerinde büyük rol alıyor.





- Başlarda sıkıntılara karşı koymaya çalışsak da, birikim yapmaya devam ettikçe çaresiz olduğumuza ve onları engelleyemeyeceğimize inanmaya başlıyoruz.
- Kontrolsüzlük hissi hayattaki hemen hemen tüm aktivitelere karşı ilgimizi kaybetmemize ve onlardan aldığımız zevki azaltmaya başlıyor.

- Sürekli ve şiddetli elektrik şoklarını hayatımızdaki stres unsurları olarak düşünebiliriz.
- Okul ya da iş ortamındaki olaylar, sosyal çevreyle yaşadığımız çeşitli sorunlar bizleri sürekli olarak sıkıntı ve üzüntüye sokabiliyor. Tüm bunlar birikim yaparak depresyon belirtilerini tetikliyor.

- Öğrenilmiş çaresizlik çalışmalarında hayvanlar travmatik durumlarda hayatlarını bile yitirebiliyorlar.
- Araştırmacılar, depresyon sırasındaki ölüm ve intihar düşünceleriyle laboratuarlardan çıkan bu sonuçlar arasında da ilgi kuruyorlar.
- Diğer bir deyişle depresyon, **öğrenilmiş bir çaresizlik** olarak da tanımlanabiliyor.



Çaresiz
değilsiniz



Çare
sizziniz

Özkıyım

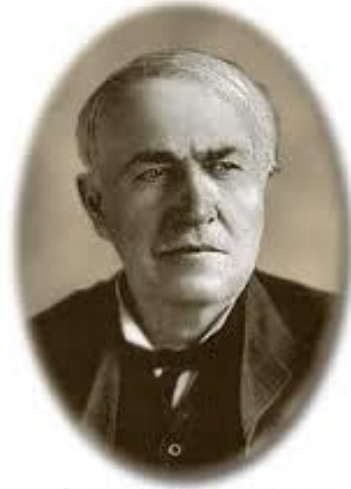


- Özkıyım davranışının temelinde kendine zarar verme amacı bulunmaktadır.
- Özkıyım girişimi ciddi emosyonel ve iletişimsel bir problemin belirtisidir

Umut/ümit arttırıcı stratejiler

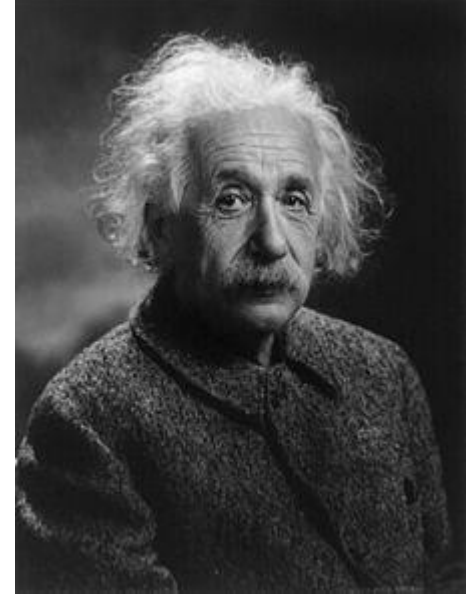
- Başkaları ile bağlantı
- Kişisel yaklaşımlar
- Bilişsel stratejiler
- Elde edilebilir amaçlar
- Anları harekete geçirmek
- Değerinin doğrulanması

- Thomas Alva Edison Michigan Port Huran İlkokulu öğretmeni, ailesinin başarısız olduğu gerekçesiyle okuldan aldığı öğrencisi Edison için, “O BEYİNSİZ BİR ÇOCUK ve HİÇBİR İŞTE BAŞARILI OLAMAZ!” demişti. Daha sonraki yıllarda Edison, yaptığı kimyasal deneylerden birinin patlaması sonucu telgraf ofisindeki işinden kovulmuştu.
- Asla pes etmeye niyeti olmayan Edison, yaptığı buluşlar sayesinde bir süre sonra “Menlo parkı sihirbazı” olarak anılmaya başlamıştı.
- Edison elektrik ampulü başta olmak üzere (ki gerçekleştirmek için tam 9999 kere denemiştir ve 9999. denemesinde icat etmiştir.) insanlığın hayatını kolaylaştıran icatları nedeniyle tarih boyunca unutulmayacak bilim adamları listesine adını yazdırmayı başardı.



Thomas Alva Edison
(1847-1931)

- **Albert Einstein** (14 Mart 1879 - 18 Nisan 1955), Yahudi asıllı Alman teorik fizikçi.
- Alman İmparatorluğu'nun Ulm kentinde dünyaya gelen Einstein, yaşamının ilk yıllarını Münih'te geçirdi. Lise eğitimini ve yüksek eğitimini İsviçre'de tamamladı; fakat bir üniversitede iş bulmada yaşadığı zorluklar nedeniyle bir patent ofisinde müfettiş olarak çalışmaya başladı.
- 1905 yılı Einstein için bir mucize yıl oldu ve o dönemde kuramları hemen benimsenmemiş olsa da ileride fizikte devrim yaratacak olan dört makale yayınladı.



- **Ludwig van Beethoven** (d. 16 Aralık 1770 - ö. 26 Mart 1827), Alman klasik müzik bestecisi.
- Ludwig van Beethoven Bonn'da 8 oğlu olan, fakat bunların hepsinin de kendisi gibi engelli olduğu bir ailenin çocuğudur. İlk müzik öğretmeni babasıdır. Alkolik bir müzisyen olan babasının Beethoven'a piyano eğitiminde çok sert ve acımasız davrandığı bilinir. Mutsuz bir çocukluk geçiren Beethoven, küçük yaşlarda ailesinin geçimine katkıda bulunmak için kilisede piyano çalarak çalışmaya başlamıştır.



Beni dinlediđiniz için teŖekkürler

