

UMUTSUZLUK KAVRAMI: DEPRESYON VE İNTİHARDA ÖNEMİ

Dr. Nesrin DİLBAZ*, Dr. Gülten SEBER**

Özet: Gelecek ile ilgili tutumlar birçok psikopatolojinin gelişiminde önemli rol oynar. Bu tutumlardan birisi de umutsuzluktur. Bu yazıda depresyon ve intiharın psikopatolojisinde rol oynayan umutsuzluk kavramı gözden geçirildi.

Summary: Attitudes toward the future play a central role in many psychopathological conditions. One such attitude is hopelessness. The role of hopelessness as an underlying dynamic in depression and suicide is reviewed in this article.

Umut, gelecek ile ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentilerdir (Rideout ve Montemuro 1986). Bir çıkış yolu olduğuna ve yardım ile bireyin varlığında değişiklikler oluşabileceği inancı en önemli özelliğidir. Umutsuzluk ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlanır. Gerek umut gerekse umutsuzluk, her ikisi de kişinin gelecekteki gerçek hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansımasıdır (Melges 1969). Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen

sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu plan ve beklentilerin her biri yalnızca bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de etkiler. Birey bu düşünce biçimini aşağıdaki şu süreçlerden geçirir (Melges 1969).

Yeteneğe karşı şans: Birey amaçlarına yetenek ya da şans ile ulaşabilir. Geleceklerinin şansa bağlı olduğuna inan insanlar amaca yönelik davranışa daha az yönelirler. Daha da ötesi kişinin planlarının etkin olmayışına olan inancı da ona bir yeterlilik duygusu verir. Eylemin etkinliğine ya da etkinsizliğine olan inanç ve kişinin kendisine saygısı ve yeteneğine olan inancı umutsuzluk duygularının belirlenmesinde anahtar etkidir.

Güvene karşı güvensizlik: Başkalarına karşı hissedilen güven, umut duygusunun gelişmesinde önemli bir rol oynar. İnsanlara olan bağımlılık yönünden incelendiğinde diğer insanlara olan güvensizliğinin şiddeti kişinin amaçlarını sınırlandırır. Güven duygusu olmayan bir insan başkaları ile birlikte başladığı eylem başarısızlıkla sonuçlanınca bundan başkalarını sorumlu tutar. Güven duygusu gelişmiş insan ise hatalı bir sonuçtan kısmen kendini sorumlu tutar. Bu nedenle güvensiz kişi uzun süreli değil de kısa süreli amaçları yeğler.

Uzun döneme karşı kısa dönem: Umut, kısa veya uzun dönemde ya da her ikisinde birden ulaşabilecek hedefleri belirler. Sürenin uzaması ile

* Uzm., Ankara Numune Hastanesi Psikiyatri Kliniği

** Doç. Osmangazi Üniversitesi Psikiyatri A.B.D.

umutsuzluk belirmeye başlar. Böylece kişi kaderci bir biçimde sonucu beklerken kısa dönemli amaçlar için çaba sarfeder.

Bu süreç özetlenirse hedefe ulaşma yolunda şansa karşı yetenek, başkalarına olan güven duygusu, süregen ve uzun dönemli amaçlara kıyasla kısa dönemli amaçlara ulaşma çabasına olan inanç ve bu inançlar arasındaki etkileşim kişinin büyük ölçüde umut veya umutsuzluğunun tiplerini oluşturur.

UMUTSUZLUĞUN YER ALDIĞI PSİKIYATRİK BOZUKLUKLAR

Umutsuzluk ve Depresyon: Umutsuzluğun yer aldığı en önemli psikiyatrik bozukluklardan birisi depresyondur. Birçok deprese hasta psikiyatriste umutsuzluk ve umutsuzluk yakınması ile başvurur. Beck (1967), deprese hastaların %78'den fazlasının geleceğe olumsuz baktığını belirtmiştir. Bu oran deprese olmayan hastalarda ise %22'dir. Hastaların yakınmaları ve depresif belirtilerinin şiddeti arttıkça umutsuzluğunda arttığı klinik çalışmalarla gösterilmiştir. Ayrıca depresyonun tüm bulguları içinde umutsuzluk ile en yakın ilişkisi olan intihar düşüncesidir. Melges (1969) depresyonda temel sorunun umutsuzluk olduğunu vurgulamıştır. Umutsuzluğa eşlik eden diğer bulgular ise değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duygularıdır.

Depresif dönem öncesi bireylerin çoğu planları ister bireysel isterse başkaları ile paylaşılmış olsun amaca yönelik eylem planlarının etkinliği konusunda güvenli olup, büyük ölçüde geleceğe yöneliktirler. Kamçılayıcı olay genellikle, bireysel uğraşın başarısızlıkla sonuçlanması ya da geçmişte birçok olayı paylaştığı kişinin kaybedilmesi ya da doyumun önlenmesi nedeniyle özenle hazırlanan planın kesintiye uğramasıdır. Süregen ve uzun dönemde amaçlar güçlü üstbenlikleri nedeniyle depresyonu olan bireyde önem kazanır. Planları kesintiye uğramış olsa bile gelecekle ilgili doyumlardan vazgeçmeleri zor olduğu için deprese kişi bu hedeflere ulaşma

uğraşına devam eder. Sonuç olarak geçmişte sürekli başarılı olan amaca yönelik davranışı silip atmaya zordur. Bu etkenler depresif kişinin amaçlarını başarma konusunda umutsuz olmasına karşın halen neden amaçlarına bağlı kaldıklarını kısmen de olsa açıklamaktadır. Depresif kişi bu duygusunu "istediğim şeyleri yapamayacağımı bilmeme karşın yine de yapmak istiyorum" şeklinde açıklar. Bu duygu onun kendine güvenme çabasını zedeler. Depresif kişiler güvensizlik duygusundan kısmen de olsa kendilerini sorumlu tuttıkları için kendilerini suçlarlar. Beck de (1963) depresif belirtileri orta ve şiddetli düzeyde olan hastaların %80'inde kendini suçlama olduğunu, çok şiddetli düzeyde olanlarda ise bu oranın daha da fazla olduğunu belirtmiştir. Kendine güvensizlik ve suçlama arttıkça depresif kişi çevresine bağımlı hale gelir. Daha sonraki dönemlerde umutsuzluk öylesine yoğunlaşır ki kişi başkalarından gelecek yardımı yararsız bulmasına karşın yine de onların önerilerine umutsuzca sarılır. Özet olarak depresif kişi planlarının süregen ve uzun dönemli hedeflere karşı daha fazla etkin olamayacağına inanır, yani diğer bir deyişle üstbenlik ve ego-ideali doyumsuz hale gelir ve kısmen başarısızlıktan kendini sorumlu tutar. Düşüncenin bu durumundan çıkan kararsızlık, eyleme geçememe, değersizlik ve işlerini yapamama suçlaması en yoğun depresif yakınmaları oluşturur.

Depresyonu açıklarken Abramson ve Seligman (1978), Öğrenilmiş Çaresizlik kuramını geliştirmiştir. Buna göre depresyonun oluşumu çocukluktan beri karşılaşılan acılı uyarılardan kaçmayı, kurtulmayı bilmeme ve çaresiz kalma durumu olarak açıklanmıştır. Depresif birey genellikle başarısızlık nedeniyle içsel, değişmez ve genel nedensel yüklemeler yaparken başarıda ise dışsal, değişebilir ve özel nedensel boyutta yüklemeler yapmaktadır (Costin ve Draguns 1989).

Davranış bilimcilerine göre depresyon, uygunsuz ve yetersiz etkenlerin pekiştirilmesi bazı destekleyici etkenlerin ise geri çekilmesi sonucu gelişir (Costrin ve Draguns 1989).

Bu kuramların yanı sıra bazı araştırmacılar ise erken çocukluktaki zorlu ve çatışmalı yaşantıların umutsuzluğa yol açtığını vurgularken, bazıları da

depresyona yatkınlık gösteren bireylerin ortak ve birincil gereksinimlerinin sevilme olması nedeniyle kişinin kendisine saygı duymasının önemli bir etken olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Veliöğlu ve Peker 1989).

Depresyonun psikoanalitik kurama göre açıklanması da geleceğe yönelik karamsarlık duygusu ve özsaygının kaybı temel alınarak yapılmıştır. Özsaygı yitiminin geleceğe yönelik umutsuzluğu etkilediği gösterilmiştir. Psikoanalitik kurama ait ilk bilgiler Freud (1957) tarafından "Yas ve Melankoli" adlı eserinde sunulmuştur. Freud, yas olayı ile melankoliyi karşılaştırırken, melankolide gerçek bir sevgi nesnesinin kaybı olmayabileceği üzerinde durarak yastan farklı olduğunu vurgulamıştır. Depresyonda gerçek ya da bilinç dışı sevgi nesnesi yitimi vardır. Bu birey tarafından sevdiğinin onu terk etmesi, sevilmemesi, hatta beni kimse sevmiyor, ben işe yaramam, yeterli değilim duyguları şeklinde içe yansıtılır. Böylece bireyin özsaygısı düşer. Bu arada katı bir üstbenlik ve özel savunmalar depresyonun görünümünü belirler. Birey sevgi yitimini değersizlik, kötümserlik duygularına çevirir ve bu duyguları kendi içine yöneltmesi intihara neden olabilir. Fenichel (1945), depresyon ve özsaygı üzerinde durmuş, özsaygı yitimi ile özsever emellerin zedelenmesinin depresyonun ortaya çıkmasında önemli olduğu fikrine dikkat çekmiştir (Kaplan ve Saddock 1985).

Bibring (1953), depresyonun psikopatolojisini ego kavramı içinde açıklamıştır. Buna göre her bireyin güçlü ve özsever nitelikte uyumlu ve değerli olması için gerçekleştirmeye çalıştığı beklentileri vardır. Depresyon ise bu beklentilerin kesintiye uğrayarak güçsüz ve çaresiz olma durumudur. Bu beklentiler şu aşamalarda geçer:

1. Değerli, sevilen, istenen birey olmak; değersiz olmamak,
2. Güçlü, üstün, güvenli olmak; güçsüz ve güvensiz olmamak,
3. İyi ve seven olmak; saldırgan ve yıkıcı olmamak ister.

Bu beklentiler başlangıçta dürtüsel gereksinimleri karşılamak üzere geliştirilmiştir.

Giderek bireyin özerk emelleri oluşmuş ve benlikçe benimsenmiştir. Normalde birey özerk olan bu beklentilerini gerçekleştirerek yaşamak ister. Ancak güçlü ve sarsıcı bir yaşam olayı, düş kırıklıkları ve örselenmeler çatışma yaratır. Bu çatışmada benlik güçsüz kalır ve özsaygı düşer. Artık birey umutsuzluk içindedir (Öztürk 1985). Freud ve Fenichel'den (1945) farklı olarak Bibring (1953) özsaygı kaybının tek başına depresyonun ortaya çıkmasında yeterli bir etken olamayacağını ancak çaresizlik ve umutsuzluğun eşlik ettiği durumda depresyondan söz edilebileceğini öne sürmüştür.

Depresyon ile ilgili geliştirilen kuramlardan bir kısmı depresyonda olumsuz düşünce, beklenti ve yanlış öğrenmenin etkin olduğunu gösterip umutsuzluk ile ilişki kurmuşlardır. Bunlardan biri de Beck (1979) tarafından geliştirilen bilişsel bozukluk kuramıdır. Beck depresyonu şematize ederken üç kavram tanımlanmıştır:

1. Bilişsel üçlü: Kişinin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilintili inançları kapsar.
 - A) Hasta kendini yetersiz, değersiz bulur. Yaşamı ona göre hayal kırıcıdır.
 - B) Çevresi ona yardım etmemektedir, yaşantısı yetersizdir.
 - C) Geleceğinden umutsuzdur, uzun dönemli amaçları yoktur. Böylece olumlu bir davranış başlatamaz.
2. Sessiz kabullenişler (şemalar): Depresif kişi kendisinin de açıklayamadığı bazı inanç ve kurallara sahiptir. Hasta coşkularını, bilgilerini ve davranışlarını bu kurallara dayandırır. Örneğin eşi iltifat etmezse "artık beni beğenmiyor, beni kimse sevmiyor, değersizim" düşüncesi oluşur.
3. Bilişsel hatalar: Gerçek olayla, hastanın bu olayla ilgili olumsuz otomatik düşünceleri kıyaslanarak mantık hataları kurulur. Örneğin, keyfi anlam çıkarma, seçimli dikkat, genelleştirme, büyütme, küçültme ve özelleştirme gibi.

Beck bu kuramı geliştirirken depresyon belirtilerinden karamsarlık için önemli bir kavram olan umutsuzluk üzerinde durmuş ve umutsuzluğun ölçümü konusunda yoğun

çalışmalar yapmıştır. 1963'de Beck deprese kişilerin psikoterapisi sırasındaki gözlemleri temelinde aşırı uğraşı intihar olan ve intihar eğilimi gösteren hastaların durumlarını umutsuzluk olarak kavramlaştırdığını bildirmiştir. Bu hastalar daha sonraları umutsuzluklarının o anki bilişsel çarpıtımadan ya da hatalı ve gerçekçi olmayan ön yargılardan köken alabileceğinin farkına varmışlardır. Genellikle depresyonla ilgili araştırma yapanların çoğu depresif hastalardaki umutsuzluk duygusunun, depresyonun şiddeti ve intihar riskinin belirleyicisi olduğu görüşünü benimsemektedirler (Kaplan ve Sadock 1985). Onlara göre psikotik özellikli depresif hastalar sıklıkla gelecek ile ilgili diğer seçenekleri kabullenme ve iyileşme konusunda ikna edilemezler. Onlar için öznel olan tek seçim intihardır.

Umutsuzluk ve intihar: İntihar ile ilgili birçok psikolojik kuram intiharı ruhsal hastalığın bir anlatımı olarak değerlendirmiştir (Minkoff ve ark. 1973). Benliğe karşı oluşan olumsuz duygularla intiharı ilintisini gösteren önemli sayıda kanıtlar mevcuttur. İntiharda özsaygı yitimi ön plandadır. Benlik yönünden intihar, herşeyden önce üstbenlik baskısının yarattığı gerilimin dayanılmaz hale gelmesidir. Özsaygı yitimi o denli yoğundur ki hasta onu yeniden kazanma umudunu yitirmiştir (Fenichel 1945). Gerber ve ark. (1981) algılanan benlik değerinin ve benlik etkinliğinin intihar girişimde önemli rol oynadığı konusunda sonuçlar rapor etmişlerdir. Pokorny ve ark. (1975) benlik ile ilgili olumsuz tutumların artmış intihar eğilimi ile ilgisini göstermişlerdir.

Weissman (1974) depresyonun intihar ile çok yakın ilişkisi olduğunu; intihar girişiminde depresyonun intihar eğiliminin derecesi ile ilişkili olduğunu birçok kereler göstermiştir. Çünkü birçok deprese kişi intihar girişiminde bulunmadığı gibi intihar girişiminde bulunanların tümünde de klinik düzeyde depresyon saptanamamıştır. Bu konudaki ileri çalışmalar umutsuzluk kavramı ve bu kavramın depresyon ve intihar eğilimi ile olan ilişkisine dikkat çekmiştir. Minkoff ve ark. (1973),

Beck ve ark. (1975, 1974) geliştirdikleri umutsuzluk ölçeğini kullanarak yatarak tedavi gören intihar girişiminde bulunan hastalar üzerinde yaptıkları çalışmalarda hem depresyonun hem de umutsuzluğun intihar eğilimi ile ilişkili olduğunu, umutsuzluk kontrol edildiğinde ise depresyon ve intihar eğilimi arasındaki ilişkinin kaybolduğunu ama tersinin geçerli olmadığını saptamışlardır. Baumeister'de (1990), umutsuzluğun istatistiksel olarak kontrol edildiğinde depresyonun intiharı öncü belirtisi olma özelliğini yitirdiğini bildirmiştir. Wetzel (1976) intihar girişiminde ve tehdidinde bulunan hastalarla yaptığı kontrollü çalışmada intiharı depresyondan ziyade umutsuzluk ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Dyer ve Kreitman (1984) de daha önceki çalışmalara benzer şekilde depresyon ve intihar eğiliminin ilişkisinin doğrudan umutsuzluk ile intihar eğilimi arasındaki ilişkiye bağlı olduğunu belirtmiştir.

Raineri ve ark. (1987) "psikiyatrik bozukluğu olan hastalarda intihar düşüncesi ile depresyon, umutsuzluk ve disfonksiyonel davranışların ilişkisi" konulu çalışmalarında intihar düşüncesine ek olarak umutsuzluk gibi bilişsel bozuklukların intihar riskinin göstergesi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Umutsuzluk ve depresyonun birlikte intihar düşüncesi ile önemli derecede ilişkili olmasına karşın umutsuzluğun intihar düşüncesi konusunda depresyondan daha fazla sorumlu olduğunu buldular. Yine aynı çalışmada umutsuzluk ve depresyonun intiharı belirlemede önemli olduğunu ama klinik popülasyonlarda umutsuzluğun otomatik olarak intihar riskinin en iyi belirleyicisi olmadığını da vurgulamışlardır. Cole'da (1988) yaptığı çalışma sonucunda hasta grupta umutsuzluğun intihar riskini belirlemede depresyondan daha etkili olduğunu belirtirken hasta olmayan grup için daha ileri tarama araçlarına gereksinim olduğunu eklemiştir.

Birçok araştırmacı umutsuzluğun bilişsel tedavi gibi özgül yöntemlerle azaltılabileceğini ve bunun sonucunda umutsuzluğun intihar riskinin belirlenmesinde ve intiharı önlenmesinde önemli bir araç olabileceğini bildirmişlerdir.

KAYNAKLAR

- Abramson LY ve ark. (1978) Learned helplessness in human: Critique and formulation. *J Abnormal Psychology*, 87: 49-74
- Beck AT (1963) Thinking a depression. *Arch Gen Psychiatry*, 9: 324-333
- Beck AT (1967) Depression: Clinical, experimental and the theoretical aspects. New York, Hoeber Medical Division, Harper and Row
- Beck AT ve ark. (1974) The measurement of pessimism. The hopelessness scale. *J Consult Clin Psychology*, 42: 861-865
- Beck AT ve ark. (1975) Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *J Am Med Association*, 243: 1146-1149
- Beck AT (1979) Cognitive therapy of depression: A treatment Manual. New York, Guilford Press
- Bibring E (1953) The mechanism of depression. In Greenacre eds. *Affective Disorders*. New York International University Press
- Baumeister RF (1990) Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97: 90-113
- Cole DA (1988) Hopelessness, social desirability, depression and parasuicide in two college samples *J Consult Clin Psychology*, 56: 131-136
- Costin F, Draguns JG (1989) *Abnormal Psychology. Patterns, issues, interventions*, New York, John Wiley and Sons Inc.
- Dyer JAT, Kreitman N (1984) Hopelessness, depression and suicidal intent in parasuicide. *Br J Psychiatry*, 144: 127-133
- Fenichel O (1945) The psychoanalytic theory of neurosis. (Çev. Tuncer S 1975) izmir, Ege Üniversitesi Matbaası
- Freud S (1957) Mourning and melancholia. In Starckey, J. eds. The standart edition of the complete psychological works of Sigmound Freud, Vol 12, London Hogarth Press
- Gerber K ve ark. (1981) Indirect self-destructive behavior in chronic hemodialysis patients. In Baumeister, R.F. (1990) *Suicide as escape from self. Psychological Review*, 97: 90-113
- Kaplan HI, Sadock BJ (1985) *Modern Synopsis of Compherensive textbook of Psychiatry*. 4 th. ed., Baltimore, Williams and Wilkins
- Melges FT (1969) Types of hopelessness in psychological process. *Arch Gen Psychiatry*, 20: 690-699
- Minkoff K ve ark. (1973) Hopelessness, depression and attempted suicide. *Am J Psychiatry*, 130: 455-459
- Öztürk MO (1985) *Psikoanaliz ve psikoterapi*. Ankara, Sevinç Matbaası
- Pokorny AD ve ark. (1975) Hopelessness and attempted suicide: A reconsideration. *Am J Psychiatry*, 132: 954-956
- Raineri WF ve ark. (1987) Relationship of depression, hopelessness and dysfunctional attitudes to suicidal ideation in psychiatric patients. *Psychological Reports*, 61: 967-975
- Rideout E, Montemuro M (1986) Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure. *J Adv Nursing*, 11: 429-438
- Velioğlu S, Peker G (1989) Depresyonların psikopatolojisi ile ego kavramının irdelenmesi. In Adam, E. eds. *Depresif Hastalıklar*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Mezuniyet sonrası Eğitim Çalışmaları, İstanbul
- Weissman MM (1974) The epidemiology of suicide attempts. *Arch Gen Psychiatry*, 30: 737-746
- Wetzel RD (1976) Hopelessness, depression and suicide. *Arch Gen Psychiatry*, 33: 1069-1073