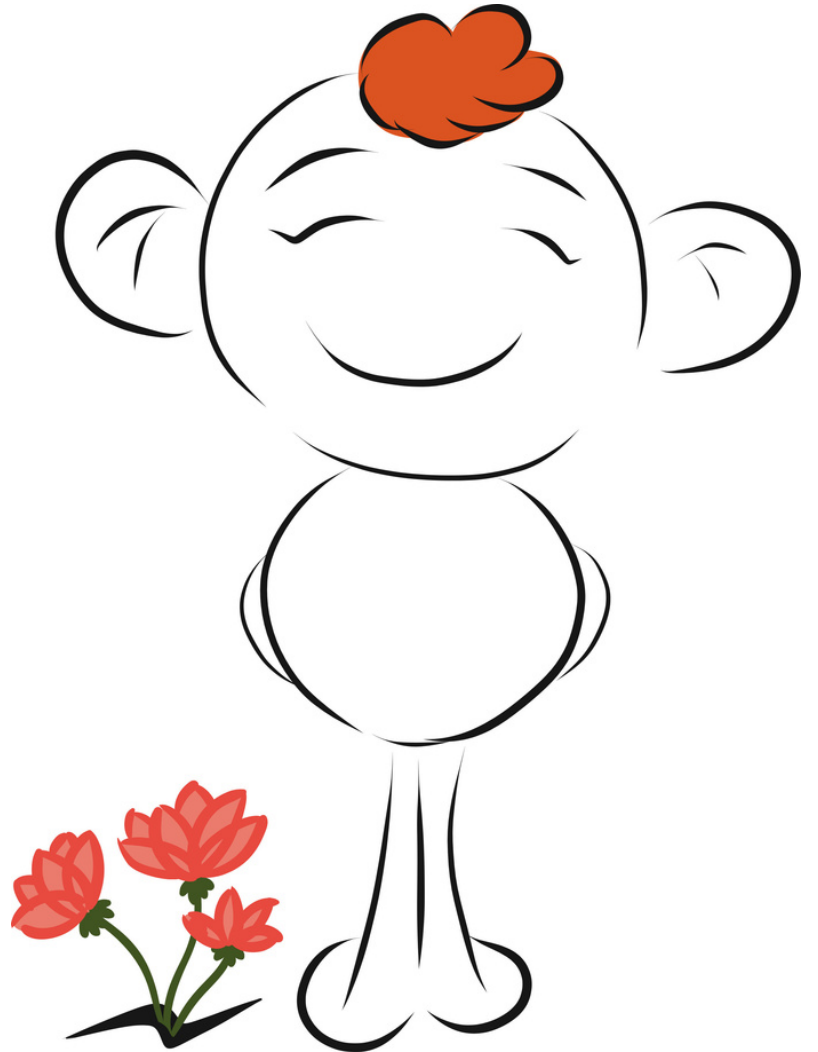


POZİTİF PSİKOLOJİ BÜLTENİ



Umut etmek, umudunu kaybetmek, umudu sönmek, umut vermek.. gibi gündelik yaşamda sıkça kullandığımız veya duyduğumuz cümlelerde geçen umut nedir?

- *Geleceğe her zaman olumlu bakmak mı?
- *Yarınların daha güzel olacağını hissetmek mi?
- *Her olayın iyi yanı olduğunu düşünmek mi?
- *Bir kişilik özelliği mi?
- *Sonradan öğrenilebilir bir şey mi?



Umut, birçok insanın insanlığın var oluşundan bu yana anlamakta zorlandığı ve günlük yaşamının içinde uygulamak için mücadele ettiği bir kavramdır. TDK'ya göre "bireyde ummaktan doğan güven duygusu" iken Synder'a (1991) göre umut, kişinin amaçlarını belirlemesini ve amaçlarına ulaşabilecek yolları planlamasını içeren bilişsel bir süreçtir.

UMUT = AMAÇLAR + YOLLAR + MOTİVASYON

Umut amaçları olan bireyin amaçlarını gerçekleştirmek için yollar olduğuna inanması ve bu yolları kullanmak için motivasyona sahip olmasıdır.

Bilişsel bir süreç olan umut, geçmiş, şimdi ve gelecekte belirlenen hedeflere ulaşabilme kararlılığı (eyleyici düşünce) ve hedefe ulaşabilmek için uygun yolları planlayabilme duygusu (alternatif yollar) olmak üzere birbiriyle ilişkili iki bileşenden oluşmaktadır (Synder, 1991).

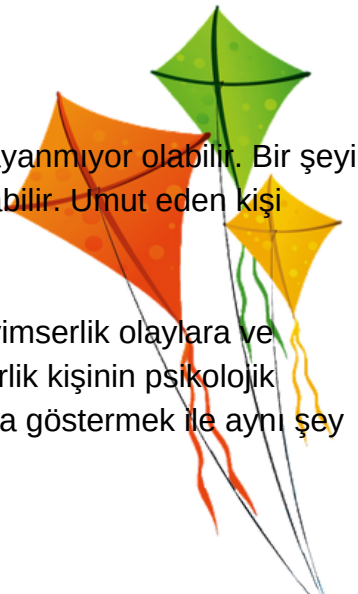
Umudun motivasyonel bir parçası olan eyleyici düşünce, kişinin amacı elde etmek istemesi ve amacı elde edebilmek için kendisinde algıladığı kapasite olarak tanımlanmıştır. Alternatif yollar ise, arzulanan amaçlara ulaşabilmek için uygun yolları bulma konusunda kişide var olan güven duygusudur. Umut teorisine göre eyleyici düşünce sayesinde kişi engeller karşısında alternatif yollar üretebilmekte ve uygun yolları seçebilmektedir (Snyder, 2002).

Umut Ne Değildir?

Umut temenni etmek değildir. Temenni etmek gerçekçi adımlara dayanmıyor olabilir. Bir şeyi temenni ediyor olmak onun için çalışıyor olmak anlamına gelmiyor olabilir. Umut eden kişi dilediği şey için çalışan kişidir.

Umut etmek iyimser bakış açısına sahip olmak demek değildir. İyimserlik olaylara ve geleceğe olumlu yüklemeler yapmaktır. O yüzden Gerçekçi bir iyimserlik kişinin psikolojik sağlığını ve iyi oluşunu destekler. Ancak olumlu yükleme yapmak çaba göstermek ile aynı şey değildir. Umut istenen amaç için çaba gösterilmesini içerir.

***** Hiç mücadele etmeden, plan yapmadan beklemek değildir.**



Araştırmalar Umutla İlgili Neler Söyler?

- Umut geliştirilebilir. Umut eğitimle artabilir. Umut, umut düzeyi yüksek olan kişilerle kurduğumuz ilişkilerimiz aracılığı ile artabilir.
- Umut duruma özeldir. Bir duruma ilişkin umutlu olurken başka bir duruma ilişkin daha düşük düzeyde umutlu olabiliriz.
- Umut bulaşıcıdır. Havada umut varsa ise nasipleniriz. Benzer şekilde umutsuzluk da bulaşıcıdır. O yüzden umut düzeyi yüksek kişilerle vakit geçirmek önemli olabilir.
- Sosyal destek umudun yükselmesine neden olur. Bir iki kişi de olsa iyi ilişkilerimizin olması bizi yaşama dair umutlu kılar.
- Umutlu bireyler sağlıklarına daha fazla dikkat ederler, hastalandıklarında baş etme yolları daha etkili olabilir.
- Kadınlarla erkekler arasında umut konusunda kayda değer farklılıklar bulunmamıştır.
- Maneviyatı yüksek olan bireylerin daha umutlu olduğuna yönelik pek çok araştırma bulgusu mevcuttur.
- Her gün sevdiği bir iř ile uğraşan bireylerin umut düzeyleri yüksek bulunmaktadır.
- Umut konusunda kültürlerarası kayda değer farklılıklar tespit edilmemiştir.
- Umutlu bireyler yüksek özgeci (fedakar) davranışlara sahiptir.
- Umut düzeyi yüksek olan bireylerin daha güvenilir olduğu tespit edilmiştir.
- Umut düzeyi yüksek bireylerin benzer şekilde yılmazlıkları (Psikolojik sağamlıkları) da daha yüksek bulunmuştur.
- Umut düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri de genellikle yüksektir. Çünkü umutlu birey, bir yol bulacağına inanmaktadır.

Umut Düzeyinizi Artırmak İçin Neler Yapılabilirsiniz?

1. Amaçlar edinin.

Umut amaç odaklıdır. Kişi gerçekleştirilebilecek hedefler koyar, bunları gerçekleştirebileceği yollar olduğuna inanır.

Yaşamın farklı boyutlarında küçük ama gerçekleştirilebilecek amaçlar edinmeye çalışabilirsiniz. Örneğin; “beden” alanında nefes egzersizleri öğrenmek, “ilişki” alanında duygu ifade etme becerisini geliştirmeye çalışmak, “başarı” alanında bir resim bir yemek bir ödev de olsa yeni bir şey üretmek, “maneviyat” alanında ihtiyacı olan kişilere yardımsever bir davranış göstermek küçük hedefler olarak seçilebilir.

Kendi listenizi oluşturabilirsiniz. Belirleyeceğiniz hedefler günlük yaşamınızın akışında sizin için işleri kolaylaştıracak davranışlar kazanmak üzerine olabilir.

2. Amaçlarınıza ulaşabileceğiniz yollar keşfedin.

Umut küçük hedeflerimiz gerçekleştikçe artar. Yaşamlarımızda minik adımlarla istedik değişiklikler yapmamız umut düzeyimizi artırır.

Belirlediğiniz hedef için ne gibi adımlarınız olabilir düşünün ve ilk adımlarınızı saptayın. Ne yapacağınızı ve nasıl yapacağınızı bilerseniz ilerleyebilirsiniz. Umutlu insanların gösterdikleri başka bir temel davranış biçimi de olası engellere karşı farkındalık sahibi olmalarıdır. Bu engeller içeriden ya da dışarıdan olacak şekilde farklılık gösterebilir. Umutlu bireyler ihtimal dahilinde olan bu engelleri zihinlerinde canlandırırlar ve bunlarla başa çıkmak için planlar yapabilirler. Siz de bir deftere bütün olası engelleri ve onları nasıl aşabileceğinize dair planlarınızı not alabilirsiniz. Yazmak işinizi kolaylaştıracaktır.

3. Motivasyonunuzu korumaya çalışın.

Daha önceki başarılarını kendine hatırlatan bireylerin motivasyonunu daha rahat koruduğu bilinmektedir. Geçmiş başarılarınızı somutlaştırmak için defterinize yazabilir, resmedebilir veya sesli bir kayıt yapıp aralıklarla dinleyebilirsiniz.

Son olarak kendinize karşı şefkatli olmak ve pozitif olumlumalar yapmak süreçte size yardım edebilir. Bu yolculukta yalnız olmadığınızı ve zorlanmalarınızın doğal olabileceğini kendinize hatırlatın. Kendinize karşı bir çocuğa karşı davrandığınız gibi sevenen ve cesaretlendirici davranmaya çalışabilirsiniz.



Kaynakça:

- 1.Pandora Dergisi, Umut Psikolojisi ,
Doç.Dr. Tuğba Sarı*
- 2.Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları,
Umut, Arş. Gör. Ümre Kaynak*
- 3.Pozitif Psikoloji ve Umut, Thseen Nazir*

