

UMUT PSİKOLOJİSİ

“Yarın farklıdır bugünden,
Adı değişir hiç olmazsa.
Kara bir suyu
Geçiyoruz şimdilerde
Basarak yosunlu taşlara.
Sen bugünden yarına
Birazcık umut sakla.”

Metin Altıok

Umut, insanoğlunun ruh ve beden sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak işlev görmekte ve genel iyilik halinin korunmasını ve gelişmesini sağlamaktadır. Umut kişinin hayatına yön veren motivasyonel bir güçtür. Umut teorisini ortaya koyan Synder’a (1991) göre umut, kişinin amaçlarını belirlemesini, amaçlarına ulaşabilecek yolları planlamasını içeren bilişsel bir süreçtir. İleriki yıllarda Synder (2002), duygusal bileşen olan motivasyon kararlılığını da kuramına dahil etmiştir.

UMUT = AMAÇLAR + YOLLAR + MOTİVASYON

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

Umut, geçmiş, şimdi ve gelecek için hedefler belirleme, hedefe ulaşabilmek için uygun yolları planlayabilme (alternatif yollar) ve belirlenen hedeflere ulaşabilme kararlılığı (eyleyici düşünce) olmak üzere birbiriyle ilişkili üç bileşenden oluşmaktadır (Synder, 2002).

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 yüklemeler yapmak çaba göstermek ile aynı şey değildir. Umut istenen amaç için çaba gösterilmesini içerir.

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.
- Umumlu 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.
- Umumlu bireyler yüksek özgeci davranışlara sahiptir.
- Umut düzeyi yüksek olan bireylerin daha güvenilir olduğu tespit edilmiştir.
- Umut düzeyi yüksek bireylerin benzer şekilde yılmazlıkları da daha yüksek bulunmuştur.
- Umut düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri de genellikle yüksektir. Çünkü umumlu birey, bir yol bulacağına inanmaktadır.

Umut Düzeyinizi Artırmak İçin Neler Yapılabilirsiniz?

1. Amaçlar edinin. Umut amaç odaklıdır. Kişi gerçekleştirilebilecek hedefler koyar, bunları geekleştirebileceği yollar olduğuna inanır.

Yaşamın farklı boyutlarında küçük ama gerçekleştirilebilecek amaçlar edinmeye çalışabilirsiniz. Örneğin; “beden” alanında nefes egzersizleri öğrenmek, “ilişi” 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. Amalarınıza ulaşabileceğiniz yollar keşfedin. Umut küçük hedeflerimiz gerçekleştikçe artar. Yaşamlarımızda minik adımlarla istendik 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 canlandırır 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 olumlular yapmak süreçte size yardım edebilir. Bu yolculukta yalnız olmadığınızı ve zorlanmalarınızın doğal olabileceğini kendinize hatırlatın. Kendinize karşı bir çocuğa karşı davrandığınız gibi sevecen ve cesaretlendirici davranmaya çalışabilirsiniz.

Umud Teması İşleyen Film Önerileri

1. Hayat Güzeldir (Life is Beautiful) (1998)
2. Umudunu Kaybetme (The Pursuit of Happiness) (2006)
3. Zoraki Kral (The Kings Speech) (2010)
4. Şimdi ya da Asla (The Bucket List) (200)
5. Esaretin Bedeli (The Shawshank Redemption) (1994)
6. Sol Ayağım (My Left Foot: The Story of Christy Brown) (1989)
7. Son Şans (Southpaw) (2015)
8. Piyanist (2013)
9. Asla Pes Etme (Never Back Down) (2008)
10. Forest Gump (1994)

Umud Teması İşleyen Kitap Önerileri

Edebiyat eserleri

1. “Küçük Prens” -Antoine de Saint-Exupery (1943)
2. “Küçük Kara Balık” -Samed Behrengi (1968)
3. “Oliver Twist” -Charles Dickens (1838)
4. “Uçurtma Avcısı” -Halit Hüseyini (2003)
5. “Martı Jonathan Livingston” -Richard Bach (1970)
6. “Kafesteki Kuş Neden Şakır, Bilirim” -Maya Angelou (1969)

Bilimsel kitaplar

7. “Beynin Mutluluk Ayarları” -Rick Handson (2016)
8. “Öğrenilmiş İyimserlik” -Martin Seligman (2020)
9. “Gerçek Mutluluk” -Martin Seligman (2019)
10. “201 Pozitif Psikoloji Uygulaması” -Fredrike Bannik (2017)

Eğer Daha önce sahip olmadığın bir şeye sahip olmak istiyorsan, daha önce yapmadığın bir şey yapmalısın.

Nossrat Peseschkian
