



# KARAKTER GÜÇLERİ UMUT

*Bu çalışma merkezimiz Psikolojik Danışmanı Zeynep Uysal tarafından hazırlanmıştır.*

*“Umutsuz durumlar yoktur, umutsuz insanlar vardır.  
Ben hiçbir zaman umudumu yitirmedim.”  
Mustafa Kemal ATATÜRK*

## UMUT KAVRAMI

En iyi planların bile yoldan çıkabileceği hayatın basit bir gerçeğidir. Sahip olduğunuz yetenek veya beceri ne olursa olsun, umut, hayatın dolambaçlı yollarında yol almanıza yardımcı olan ve zor zamanlarda ilerlemenizi sağlayan bir zihin durumudur. Umut kelime anlamı olarak “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” şeklinde tanımlanmaktadır. Umut, gelecekte en iyiyi beklemek ve bunu başarmak için çalışmak; iyi bir geleceğin ortaya çıkabilecek bir şey olduğuna inanmak olarak tanımlanmıştır. Kişiyi mutlulukla geleceğe bağlayan bir kavram olarak görülmektedir.

Umut ile ilgili bilinen en eski hikaye, umudun bütün kötülüklerle baş edebileceğini öne süren Pandora'nın kutusudur. Meşhur Yunan efsanesinde dünyadaki bütün kötülüklerin içinde bulunduğu kutuyu Hermes Pandora'nın evine bırakır ve hiçbir koşulda açmamasını söyler. Pandora meraklı bir kadın olduğu için kutuyu açar ve bütün kötülükler serbest kalır. Efsaneye göre en sonunda kutudan tek bir iyilik çıkar, o da en dipte hapsedilmiş olan umuttur. Efsane şu soruyla devam eder umut tek başına bütün kötülüklerle baş edebilir mi? Bununla birlikte bu durum, umudun Tanrı'nın insanlığa bir lütfu ve tesellisi mi yoksa laneti mi olduğu konusunda ikircikli bir duygunun varlığını da beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda Sophokles ve Nietzsche, umudu insanlığın acısının ömrünü uzattığı için kötülüklerin en büyüğü olarak ifade edip lanetlerlerken, Saint Paul ve Martin Luther, umudu iyi ve gerçek olan her şeyle eş anlamlı olarak kabul edip onu sevgi ile aynı düzeye çıkartmışlardır.

1970 ve 1980'li yıllarda çeşitli bilim adamlarından birçok araştırmacı umutla ilgili teoriler geliştirmiştir. Bu teorilerde umudun boyutları var mıdır, varsa umut kaç boyutludur, bu boyutlar nelerdir, umut sadece bir duygu mudur, bilişsel bir yönü var mıdır? Gibi pek çok soru alan uzmanları tarafından araştırılmıştır. Bu dönemde umut konusunda oldukça önemli çalışmalar yapan Snyder, kendi görüşünü öne sürmüş ve umut'u "bireyin amaçları", "harekete geçme güdüsü" ve "o amaçlara ulaşma yolları" ile birlikte düşünme süreci olarak tanımlamıştır. Yani Snyder umudun sadece duygusal bir boyut olduğunu reddetmiş insanların umutla ilgili duyguları, düşünceleri ve eylem planları olmadır diyerek, umudun çok boyutluluğuna dikkat çekmiştir.



Snyder, umut düşüncelerinin gelişiminin bebeklikten itibaren gelişmeye başladığını öne sürmektedir. Snyder ve arkadaşları, bireyin dünyaya geldiği ilk yıllardan itibaren hedef belirleme, hedefe ulaşma ve sonunda doyum sağlama deneyiminin yetişkinlikteki umut üzerinde önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Çocuklar, aile ve öğretmen gibi rol modelleriyle olan etkileşimleri yoluyla umut düşüncelerini geliştirebilirler. Bu rol modeller çocuklara amaçlarına ulaşmak için yollar üretme, bu amaçlarını başarmaları için motivasyonlarını sürdürebilme ve bunun sonucunda umut düzeylerini artırmalarını öğrenmede yardımcı olabilirler.



Umut, yaşamaya veya sürdürmeye kasten karar verdiğimiz, yaşamayı veya sürdürmeyi bilerek seçtiğimiz bir durumdur. Umutilanmadığımız takdirde oluşabilecek gerçek, psikolojik hatta ahlaki kötü sonuçlardan korkarak umutilanmaya veya umudumuzu yitirmeyi reddetmeye karar veririz. Bunun dışında, umutla baktığımız beklenti türleri, söz konumuz olan duygunun karmaşık olduğu kadar çeşitlidir. Onlar bu dünyanın umutlarından -iş yerinde terfi almak veya bir hastalıktan kurtulmak gibi- Tanrı'nın vaadinde yer alan ilahi, manevi umutlara kadar uzanır. Umut, olumlu bir beklenti duygusu olarak sınıflandırılabilir. Yani umut, henüz gerçekleşmemiş bir sonuca bağlı olarak deneyimlenen olumlu bir duygudur.

Gelişmekte olan farkındalık akımında şimdiki zamana odaklanmamız gerektiği salık veriliyor. Gelecekle ilgili düşüncelerimizin çoğunlukla endişe ve kaygı gibi negatif olabileceği öngörülüyor. Gelecek tasavvurlarımız iyimserlik ve umut gibi pozitifte olabilir. Geleceği düşünmek çözüm odaklı düşündürmektir aynı zamanda. Geleceğe farklı şekillerde pozitif bakış açısı geliştirebiliriz. Umutla benzerlik gösteren bu kavramlar arasında iyimserlik, yaşam olaylarını genel anlamda daha pozitif yorumlamaktır, geleceğin şimdiden daha iyi olacağına olan inançtır. Umut ise daha çok amaç odaklıdır. Yarın havanın güzel olacağına dair iyimser olabilirsiniz. Havanın güzel geçmesi için elinizden gelen bir şey yoktur. Amaç odaklı olabileceğiniz bir an değildir. Derslerde başarıyı tahmin etme konusunda umut iyimserlikte güvenilir bir araçtır.

## Farklı Umut Çeşitleri

### **Doğuştan Gelen Umut**

Kimi insanlar doğuştan umutlu bireyler gibidirler. Yetişkinler tarafından umutları kırılmadığı müddetçe çocuklarda görülür.

### **Bir Seçenek Olarak Umut**

Bir hayat duruşudur. Durum ne kadar kötü görünürse görünsün var olan umuttur.

### **Başkalarından Ödünç Alınan Umut**

Başkalarının bizim için duyduğu umudu bizim de benimsememizdir. Size inanan bir eşinizin ya da yakınınızın bulunması bu açıdan önemli.

### **Gerçekçi Olmayan Umut**

Gerçeğin inkar edilmesi anlamına gelir. Ergenlerin sahip olduğu türden bir umuttur. Bireyleri aldatan mucize zayıflama hapları bu türdendir.



### **Pazarlıklı Umut**

Bir şeylerin yerine gelmesi durumunda duyacağımız umuttur.

### **Sahte, Yanlış Umut**

Evlenerek ömür boyu mutlu olmak hayali kurmak bu türden bir umuttur.

### **Olgun Umut**

Böyle bir umuda sahip olan birey bekleyebilir. Her şeyin mucizevi bir şekilde iyi olacağını düşünen birinin umudu değildir bu.

## **Umudun İyi Oluşa Etkileri**

Umut dinamik bir kavram olup, zamana ve içinde bulunan duruma göre değişkenlik göstermektedir. Yaşamayı için gereken enerji umuttan gelebilmektedir. Umut sayesinde kazanılan bu enerji ile güdü ve istek kanalize olmakta ve birey geleceği için daha fazla çabalamaktadır. Ayrıca umut üzüntü ve keder gibi negatif duygularla başa çıkmada yardımcı bir güç niteliği taşımakta; insanlara zor durumlarda çıkış yolu sunmaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında umutlu düşünmenin psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve umudun insan yaşamına çok büyük katkıları olduğunu bu nedenle de uzun yıllardır bilimin farklı alanlarında ele alındığını görmekteyiz.

Umut geleceğe yönelik olumlu bir fonksiyon icra eder. Özellikle kriz ve felaket anlarında bireysel ya da toplumsal bir dayanma gücü sağlar. Umut aynı zamanda içinde barındırmış olduğu iyimserlik sayesinde bireye sığınma duygusu sağlar. Bununla birlikte insan sahip olduğu umut aracılığıyla kendi dar sınırlarını aşar; her an ölebileceğini bildiği halde düşüncelerini geleceğe yayar.

## **Umutla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Yapılan araştırmalara bakıldığında umutlu düşünmenin psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve umudun insan yaşamına çok büyük katkıları olduğunu bu nedenle de uzun yıllardır bilimin farklı alanlarında ele alındığını görmekteyiz. Araştırmacılar umudu temel bir kişisel özellik, insan yaşamı için bir kaynak ve iyilik halinin geliştirmesini destekleyen bir güç olarak kabul edilmektedirler. Umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilere teorik açıklamalara göre bireyin umut ettiği şey, bireyin iyilik haliyle yapıcı biçimde ilişkilidir. Umut yükseldikçe psikolojik iyi oluş artmakta ve gerek içsel gerek dışsal yaşam amaçları bu artışta aracı rol oynadığı görülmüştür.

Araştırmalar olumsuz sağlık şartları, başa çıkma ve tıbbi iyileşme ile ilgili negatif düşünceler ve duygularla ilgili çalışmalar yaparken olumsuz duygu ve düşüncelerin bireyin sağlığında bozulmalara neden olduğu buna karşın umut gibi olumlu düşüncelerin bireyin gelişiminde pozitif sonuçlara destek olduğu konusunu tartışmışlardır. Bu bağlamda Frankl, bir insanın sahip olduğu



psikolojik durumu ile vücudunun bağışıklık sistemi arasında yakın bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Umut, cesaret gibi güçlendirici duyguların birdenbire yitirilmesinin öldürücü etkiler yarattığını II. Dünya savaşı sırasında kaldığı esir kampında gözlemlemiştir. Noel dönemi sırasında kamptaki ölümlerin artmasında tutukluların pek çoğunun yılbaşına kadar evlerinde olacakları umudunu yitirmeleri yatmaktaydı. O dönemlerde cesaret verici haberler almamaları, hayal kırıklığına uğramalarına ve direnme güçleri üzerinde tehlike oluşturmasına sebebiyet vermiştir. Frank, zor şartlar altındaki bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için geleceğe yönelik hedefler belirlemelerinin onların yaşamına sağlayacağı katkılar üzerinde durmuştur.

Umut, çok yönlü bir insani niteliktir. Genellikle olumlu bir duygu olarak kategorize edilir ve en çok, sıkıntının ve belirsizliğin olduğu durumlarda kendini gösterir. Bireyin kaygısı ile mücadele edebilmesinin en önemli destekçisi ise belirlediği amacın hayatına kattığı niteliktir. Yapılan araştırmalar da göstermektedir ki, yaşama yüklenen anlamın depresyon, iyi olma, sosyal destek, fiziki sağlık ile ilişkisi bulunmaktadır. Bu araştırmayı destekleyen bir başka çalışmaya göre de yaşam anlamının düşük olması depresyon ve umutsuzlukla ilişkilendirilmiştir.

## Umut Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

- Hedeflerine ulaşabilmek için alternatif yollar bulma konusunda daha esnek olurlar ve çeşitli stratejiler geliştirebilirler.
- Hedeflerine yönelik olarak çok çalışırlar ve hedeflerine ulaşma noktasında karşılaştıkları engellere karşı kullandıkları başa çıkma stratejilerinin kolaylaştırıcı etkileri bulunmaktadır. Buna bağlı olarak umutlu bireylerin yaşadıkları zorluklara karşı daha dirençli yani yılmaz olabildikleri görülmektedir.
- Umudlu düzeyi yüksek bireylerin, kanser gibi ağır hastalıklar karşısında bile etkin baş etme mekanizmalarını kullanmaya eğilimli oldukları görülmektedir.
- Umud düzeyi yüksek bireylerin, umud düzeyi düşük bireylere göre psikolojik iyi oluşları, benlik saygısı, mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları daha yüksektir. Olumlu duyguları daha fazla hissetmeye ve yaşamaya eğilimli olan umutlu bireyler, umutsuz bireylere göre daha huzurludur.
- Sağlık açısından da kendilerini daha iyi hissetmeye eğilimli olurlar. Öz-bakım gücü ve öz-yeterlilik düzeyleri daha yüksek olan umutlu bireyler başa çıkma mekanizmalarını daha etkili kullanabilirler.
- İyimser olurlar ve depresyondan daha uzaktırlar.
- Umudlu bireylerin kaygı düzeyi umud düzeyi düşük olan bireylere göre genel olarak daha düşüktür.
- Riskli davranışlar sergilemekten kaçınırlar. Akademik başarıları daha yüksek olan umud düzeyi yüksek bireyler, umud düzeyi düşük bireylere göre akademik erteleme davranışına daha az eğilim gösterirler.



- Umut düzeyi yüksek öğrencilerin problem çözme becerisi ve akademik öz-yeterlik inanç düzeyi umut düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Umutlu bireylerin umut düzeyi düşük bireylere göre aileden algıladıkları sosyal destek daha yüksektir.
- Umut düzeyi yüksek bireylerin, mağdur ve hem zorba hem de mağdur olma düzeyleri azalmaktadır. Umutlu bireyler, kendi özelliklerine ve meslek seçimine ilişkin daha doğru değerlendirmeler yaparak, gerçekçi planlar doğrultusunda daha uygun stratejiler geliştirmeye eğilimli olurlar.
- Umut düzeyi yüksek olan bireylerin; severek yaptığı bir işi olduğu, günlük çalışma saatlerinin sekiz saatten az olduğu, haftada beş veya daha az gün çalıştığı, kronik bir hastalığı olmadığı ve sigara, alkol gibi zararlı maddeleri kullanmadığı tespit edilmiştir.

## Umut Düzeyinizi Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

**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 canlandırır ve bunlarla başa çıkmak için planlar yapabilirler. Siz de bir. 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.



# KİTAP ÖNERİLERİ



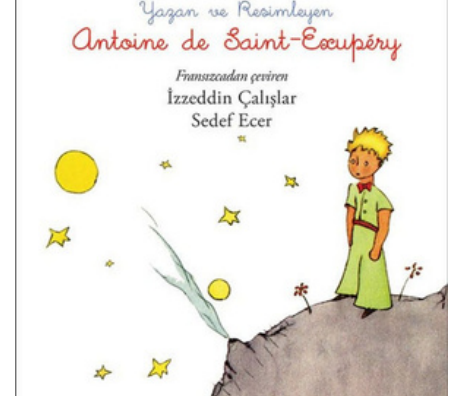
## SOL AYAĞIM

Yazarı: Christy Brown



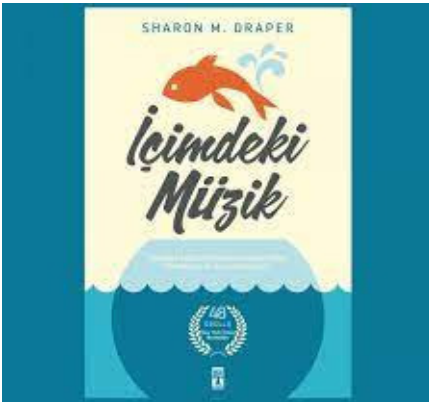
## “OLIVER TWIST

Yazarı: Charles Dickens



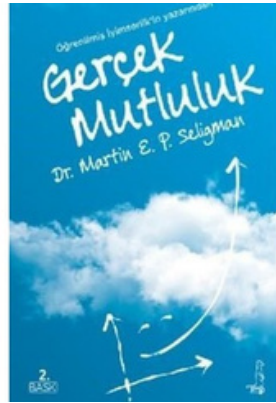
## KÜÇÜK PRENS

Yazarı: Antoine de Saint-Exupéry



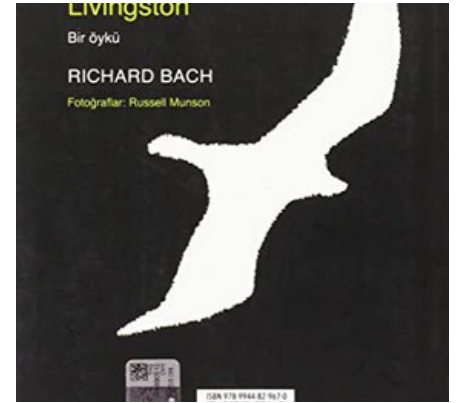
## İÇİMDEKİ MÜZİK

Yazarı: M. Draper



## GERÇEK MUTLULUK

Yazarı: Martin E. P. Seligman



## MARTI JONATHAN LIVINGSTON

Yazarı: Richard Bach



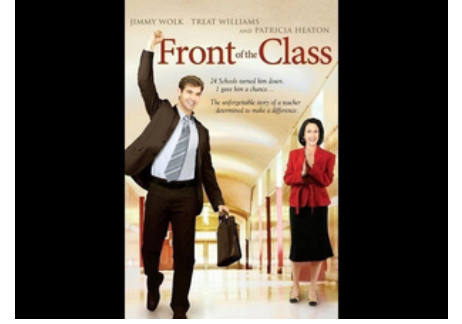
# FİLM ÖNERİLERİ



**Esaretin Bedeli(The Shawshank Redemption)**



**Rüzgar Gibi Geçti (Gone With the Wind)**



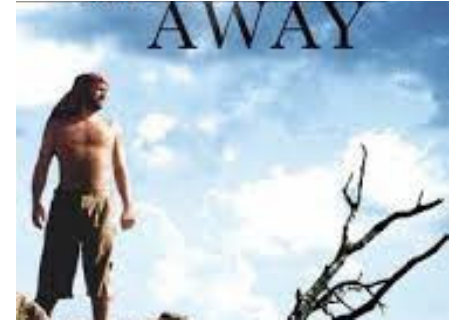
**Sınıfın Önünde (Front of the Class)**



**Onurlu Bir Adam(Men of Honor)**



**Charlie'nin Çikolata Fabrikası**



**Yeni Hayat(Cast Away)**



**Neşeli Günler**



**Hayat Güzeldir(Life is Beautiful)**



**Forrest Gump**



**Devrim Arabaları**



**The Pianist**



**Umutunu Kaybetme(The Pursuit of Happiness)**





# Umut Veren Özyaşam Öyküleri

## Ressam Meryem Düzgün Kaya



İzmir'in Karabağlar ilçesindeki dağ köyü Kavacık'ta yaşayan bedensel engelli 58 yaşındaki Meryem Düzgün Kaya, çevresinin tüm olumsuz eleştirilerine karşın 45 yaşında resim yapmaya başladı. Kendisine "Şalvarlı ressam" diyen Düzgün Kaya, bugüne dek 150'yi aşkın tablosunu kişisel ve karma sergilerde sergiledi, ödüller aldı..

İzmir'in Karabağlar ilçesine bağlı Kavacık köyünde yaşayan 58 yaşındaki Meryem Düzgün Kaya, 3,5 yaşındayken çocuk felci geçirince tekerlekli sandalye ile yaşamını sürdürmeye başladı. Resme olan tutkusu ilkokul yıllarında başlasa da o öğretmen olmak istedi ancak annesi okumasına müsaade etmedi. Babası vefat ettikten sonra geçimini terzilikle sağlamaya başlayan Düzgün Kaya, 2002 yılında evlendiği eşinin de desteğiyle 45 yaşındayken içinde söndüremediği resim tutkusunu tablolarla yansıtmaya karar verdi. Bugüne dek çizdiği 150'yi aşkın tabloyu kişisel ve karma sergilerde sergileme fırsatı bulan Düzgün Kaya, başarıları nedeniyle ödüller de aldı. Resme başladığı sırada köy halkından destek gelmediğini ancak yılmadan resim yapmaya devam ettiğini belirten Düzgün Kaya, kendini "Şalvarlı ressam" olarak tanıtıyor.

"Resim çizerken başka gezegendeymişim gibi...Çocukluğumdan beri Ressam Bob Ross'un hayranıydım. Bu yüzden fırça kullanarak çalışmak istiyordum. İlkokul çocuklarının kitaplarındaki resimlere bakarak resim çizdim. Zaman geçti ve fırça ile çizim yapmayı da öğrendim. Kişisel sergiler açtım, karma sergilere katıldım, ödüller aldım. Bugüne kadar 150'nin üzerinde tabloya imzama atmışımdır. Resim bana rehber oldu ve hayallerime kavuştum, çok güzel yerlere geldim. Resim çizerken bu dünyada değilmişim de başka bir gezegendeymişim gibi hissediyorum."

## Umut Veren Şarkı Önerileri

- Mazhar Alanson – Benim Hala Umudum Var
- Candan Erçetin – Elbette
- Bulutsuzluk Özlemi – Sözlerimi Geri Alamam
- Yeni Türkü- Fırtına
- Aydilge- Hayat Şaşırtır
- Yeliz- Hoşgeldin Bahar



# ETKİNLİK ÖNERİLERİ

## Etkinlik:1

**Amaç:** Bu etkinlikte grupta yer alan üyelerin özlemlerinin, geçmişte kalan saplantılarının ve bugüne aktarmak zorunda oldukları umutsuzluk duygularının ortaya çıkmasına olanak sağlanacaktır.

**Uygulama Süreci:** Etkinliğe grup yöneticisi grup üyelerine “geçmişten bir fotoğraf” çalışması yapılacağını söyler. Grup üyelerine gözlerini kapatmalarını ve mümkün olduğu kadar rahat bir pozisyon almalarını söylenir. Üyelerden bir süre sonra geçmişten bir fotoğraf seçmeleri istenir ve fotoğrafı seçen üyenin gözlerini açması söylenir. Tüm grup üyeleri fotoğrafları seçtikten sonra sırayla sahneye gelir ve fotoğraflardaki kişileri gruptan seçer. Daha sonra sahnede fotoğraflarını oluşturmaları ve fotoğraftaki yerlerini almaları sağlanır. Kendi yerlerine seçtikleri üyeyi fotoğrafa yerleştirerek dışarıdan fotoğraftaki kişileri tanıtır. Tüm grup üyelerinin sahnede fotoğraflarını canlandırabileceği gibi herhangi bir fotoğrafın canlandırılması sırasında getirilen yoğun duygular nedeniyle rol değiştirme gibi teknikler kullanılarak bir üyenin baş kahraman olması sağlanır. Çalışmanın sonlanması ile birlikte paylaşım aşamasına gelinir. Grup üyelerinden rol ve özdeşim geribildirimi alınır.

## Etkinlik:2

**Amaç:** Bu etkinlikte grup üyelerinin gelecekle ilgili umutlarının artırılmasını sağlanacaktır.

**Uygulama Süreci:** Grup yöneticisi “on yıl sonrasına mektup” adlı çalışma yapılacağını söyler. Bu çalışmada grup üyelerine ayağa kalkıp sahnede kendi içlerine dönerek dolaşmaları ve on yıl sonrasını hayal etmeleri istenilmiştir. “Neredeler? Ne yapıyorlar? Kiminle yaşıyorlar? Ne iş yapıyorlar?” Beş dk. Kadar hayalleme yapıldıktan sonra kağıt ve kalem verilir. “Şu anda on yıl sonrasından şu anki yaşlarındaki hallerine” mektup yazmaları istenilir. Grup üyelerinin yazdıkları mektuplar toplanılarak, karışık şekilde diğer grup üyelerine dağıtılır. Grup üyeleri kendisine gelen mektubu okur ve bu mektubun kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışırlar. Grup üyelerinin hepsi bu şekilde çalışmayı tamamlar. Grup üyelerinden rol ve paylaşım geribildirimi alınır.



# Etkinlik:3

## OKULDA UMUT VAR

**Amaç:** Umudun kendi yaşamındaki önemini fark eder.

**Süre:** 40 dk.

### Materyal:

- Grup sayısı kadar renkli karton
- Renkli kalemler
- Etkinlik Bilgi Notu1

**Hazırlayan:** Ümre Kaynak

### Süreç:

1.Etkinliğin amacının umudun kendi yaşamındaki önemini fark etmek olduğu açıklanır.

2.Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilerek düşüncelerini paylaşmaları cesaretlendirilir.

- Umutlu düşünmenin size katkıları neler?
- Umutlu düşünme sizi nasıl geliştirir?
- Umutlu düşünme sizin yaşamınızın hangi alanlarını etkiler, hangi alanlara katkı sağlar?

3.Öğrenciler 4-5 kişilik gruplara ayrılır. Her gruba bir karton ve renkli kalemler verilir. Aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır.

“Okulumuzda sizlerin memnun olmadığınız, yetersiz bulduğunuz, değiştirmek ya da geliştirmek istediğiniz, sizi mutsuz eden, umutsuzluğa düşüren durumlar olabilir. Her grup ortak karar vererek, okuldaki beğenmediği, değiştirmek istediği bir durumu bulup, sizlere dağıtılan kartonun en başına bu durumu yazacak. Daha sonra bu durumu düzeltmek ya da değiştirmek için bir amaç belirleyip bu amaca ulaşmak için hedefler belirleyecek. Bu hedef temel ve alt hedef şeklinde olabileceği gibi tek bir hedeften oluşabilir. Bu hedef ya da hedeflere ulaşmak için alternatif planlar yapıp, hedef ve planlar da kartonlara yazılacak. Tüm gruplar tamamladıktan sonra, her gruptan bir üye sorunu, amaçlarını, hedeflerini ve planlarını tüm sınıfa kısaca anlatacak.”

4.Öğrencilere hazırlanmaları için 10 dk süre verilir ve sonra tüm gruplar sıra ile sunumlarını yapar. Gruplar sunumlarını yaparken uygulayıcı aşağıdaki soruları sorarak tüm sınıfın tartışmasını sağlar.

- Belirlenen amaç önemli mi?
- Hedeflerin ulaşılabilirliği nasıl? Çok mu kolay çok mu zor ya da orta zorlukta ulaşılabilir hedefler mi?
- Planlanan yollar uygulanabilir mi?
- Bu planlar uygulanırken karşılaşılabilecek engel ya da güçlükler var mı? Bu engel ve güçlüklerle nasıl baş etmeyi planlıyorsunuz?



# Etkinlik:3

- Hedefinizi gerçekleştirdiğinizde size nasıl bir katkısı olacak(fiziksel ya da ruhsal sağlığınıza, iyi oluşunuza, güvenliğinize), sizin için neleri değiştirecek?
- Hedefinizi gerçekleştirdiğinizde okula nasıl bir katkısı olacak, okul ve okuldaki diğer öğrenciler, öğretmenler için neler değişecek?
- Hedefinizi gerçekleştirdiğinizde topluma nasıl bir katkısı olacak?

5.Etkinlik bilgi notu 1'de yer alan umutlu düşünmenin bireyin iyilik haline katkısı ile ilgili bilgiler öğrencilerle paylaşılır.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1

### UMUTLU DÜŞÜNMENİN BİREYİN İYİLİK HALİNE KATKISI

*Umut düzeyi yüksek bireyler, umudun şu andaki esenlikleri koruduğuna ve gelecekte koruyacağına dair bir inanca sahiptirler. Umut, olabilecek olumsuzluklara karşı bir tampon vazifesi görür. Bunun yanında umutlu kişiler yaşamlarındaki problemlerle başarılı bir şekilde başa çıkabilirler.*

*Umut düzeyi yüksek kişiler, amaçlarıyla ilgili bir engelle karşılaştıklarında olumsuz duygular yaşamazlar; çünkü esenliğe tekrar kavuşmak için alternatif amaçlara da sahiptirler. Onların bu esnek özelliği uzun süre moral bozan bir durum içinde bulunmalarına engel olur. Bir başa çıkma stratejisi olarak yakınlarımızdan bir tavsiye almayı deneyebilirler; bu onlar için destek olabilir. Düşük umut düzeyine sahip bireyler, zor bir durumdan nasıl uzaklaşabileceklerini düşünürken, yüksek umutlu kişiler engeli aşmak için alternatif bir arayışı içerisine girerler.*

*Yüksek umut düzeyine sahip bireyler duygusal olarak daha kolay esenliğe kavuşurlar ve umut düzeyi düşük bireyler göre daha az stres belirtisi gösterirler. Umutlu kişiler, iyi oluşlarını muhafaza eden birçok özelliğe sahiptirler; kendilerine ilişkin inançları olumlu yöndedir. Frankl'a göre bir insanın psikolojik durumu ile vücudunun bağışıklık sistemi arasında yakın bir ilişki vardır. Frankl, 2. Dünya savaşı sırasında yaşadığı esir kampında, tutukluların cesaretlerini yitirmeleri ve hayal kırıklıklarına yenik düşmelerinin direnme güçlerinde tehlikeli bir etki yarattığını ve birçoğunun öldüğünü gözlemlemiştir. Bu nedenle zorlu yaşam koşulları altındaki bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri ve içsel güçlerini yeniden kazanabilmeleri için geleceğe yönelik bir hedef belirlemeleri çok önemlidir. Yaşamında hiçbir anlam, amaç, hedef bulunmayan ve bu nedenle yaşamayı anlamsız bulan kişinin geldiği nokta tehlikelidir. Geleceğe inancını yitiren tutuklunun, manevi gücü kaybolur, ruhsal ve fiziksel çöküşü hızlanır.*



# Etkinlik:4

## BENİM YOLUM

### EĞİTİM:

- **Hedefe Yönelik Stratejiler**

“Birden çok hedefe sahip olmanın önemi üzerinde durduktan sonra bugün size hedeflerinize ulaşma ihtimalini arttıracak yollar hakkında bilgiler vereceğiz. Hedeflerinizi belirlerken, başarıya ulaşmanızı kolaylaştırmak adına bazı stratejiler var. “

- o **Belirli bitiş noktaları olan somut hedefler belirlemek**

“Belirli bitiş noktaları olan hedefler belirlemenin önemini anlatacağız. Bu sadece bir ifade tarzı gibi gelebilir fakat gerçekten bir fark yaratabilir. İlk olarak, somut olmak ve bitiş noktasının olması ne demek buna bakalım – bitiş noktası olan somut hedefler göreceli olarak daha kolay ölçülebilen hedeflerdir. – Somut hedefler tanımlarken kendinize soracağınız temel sorulardan biri “bu hedefe ulaştığımı nasıl bileceğim?” – örneğin – “daha başarılı olma” hedefi – bu hedefe ulaştığınızı nasıl bileceksiniz? – diğer kendinize sorabileceğiniz bir soru da – “bu hedefe ulaşmak ne gibi olacak?” – Daha başarılı olduğumda ne olacak? –

(Burada yarış ve bitiş çizgisine varma örneğini kullanarak öğrencilere anlatılır). “Bitiş noktasına sahip olmak önemli çünkü hedefinizin bir bitiş noktası olunca başarıyı hissetme olasılığı da yüksek olur. Daha öncede konuştuğumuz gibi, başarı hissi olumlu duygular doğurur.”

- o **Hedef belirlemede 2 yeni yol**

1. Birçok hedef belirlemek
2. Bitiş noktaları olan somut hedefler belirlemek

### İŞLEYİŞ

“Şimdi sizden daha önce oluşturduğunuz hedefler listesinden üzerinde çalışmak için 2 hedefinizi seçmenizi istiyoruz. Çalışma kağıtlarına yazdığınız hedefleriniz için bitiş noktaları belirleyin. – Kendinize şu iki soruyu sormayı unutmayın: Bu hedefe ulaştığımı nasıl bileceğim? Bu hedefe ulaşmak nasıl bir şey? – Burada bir ara verelim ve geri geldiğimizde, bu stratejileri sizlerin hedeflerinizle nasıl işe yarayacağına dair konuşalım.”

- o Grupta stratejileri tartışmaya zaman ayrılır.
- o Stratejileri uygulamadaki güçlük onaylanır.

### EĞİTİM

- **Hedefe yönelik Yollar Planlama**

- o **Hedefe giden yolları planlayabilme becerisine yönelik inanç**

Şimdi konuşacağımız şey belirlediğiniz hedeflere nasıl ulaşacağınız. İlk ve en önemlisi, planlamanın en önemli kısmı, sizin hedeflerinize ulaşmak için yollar üretebilmenize dair olan



## Etkinlik:4

kendi algınız. Bunun anlamı, hedefinize ulaşabilmek için yollar üretebileceğinize inanmalısınız ve bu ürettiğiniz yolları kullanabileceğinize inanmalısınız. Hedefinize ulaşmanızı sağlayacak yolu görmelisiniz. Eğer göremiyorsanız, bu yolun diğer insanlara açık olup olmaması önemli değil. Bu yolun sahibi siz olmalısınız. Bu yüzden diğer insanlara hedeflerine ulaşmalarında yollar bulmaları için yardım etmek zordur çünkü onlar bu yolun sahibi değildirler. Hadi bir örnek verelim – Aç olduğumu farz edelim ve yiyecek bir şey bulmaya çalışıyorum fakat evde hiç yiyecek yok. Nasıl yiyecek bulabilirim (burada fikirler üretin – komşuya sor, markete git v.b.). Bunların hiçbirinin aklıma gelmediğini düşünelim. Ne olacak? (hiç bir şey yiyemeyeceğim). Buradaki nokta – hedefine giden yolu görmelisiniz ve büyük hedeflere ulaşmadaki yolları düşünebileceğinize inanmalısınız.”

### o Büyük hedeflerin alt hedeflere bölünmesi

“Bu yolları bulabileceğinizi fark ettiğiniz zaman, hedeflerinize olan rotayı düşünmeye başladığınızda kullanabileceğiniz önemli bir strateji var: Alt hedefler oluşturmak. Bu grupta konuşurken keşfettiğimiz gibi, gerçekten büyük ve ezici hedeflerimiz var (gruptan örnekler). Bazen hedeflerimiz, gerçekten büyük olduğunda, başarmanın imkansız olduğunu hissetmeye başlarız ve daha sonra tamamiyle vazgeçeriz. Hedeften vazgeçmeyi engellemenin bir yolu hedefi küçük, baş edilebilir parçalara ayırmaktır. Bu şekilde hedefinize ulaşma yolunda küçük başarılar elde edersiniz. Bu alt hedefleri asıl hedefe ulaşmada adımlar olarak düşünebilirsiniz. Adımlarınızda belirli bir sırayı takip edin, böylece hedefinize doğru ilerlediğinizi bilirsiniz. Her adım için bir bitiş zamanı belirleyin, böylece ilerlemenizi ve başarınızı takip edebilirsiniz. Alt hedeflerinizi oluşturduğunuz zaman, ihtiyaç duyulanlar listesi oluşturun: Yeni bir beceri öğrenmeye ihtiyacınız var mı? Size yardımcı olması için başkasına ihtiyacınız var mı?

### o Hedefe yönelik adımları/yolları hayal etme/görselleştirme

“Başarınızı adımlar ile görselleştirin. Araştırmalar gösteriyor ki, hedeflerine ulaşan yolları görselleştiren insanlar; sadece nihai hedeflere ulaşmayı görselleştiren insanlara göre daha başarılılar. Oturup, hedefe ulaşmada gerekli adımları ve daha sonra hedefinize ulaştığınızı düşünün. Bunu gün içinde en azından 10- 15 dakika yapın. Hadi hep birlikte bunu hayal edelim.”

“Bu görselleştirme amacınıza ulaşmanızı sağlayacak yolları ve bu yolları kullanmada kendi motivasyonunuzu görebilmeyi sağlar. Görselleştirmeyi gerçekten uygulamaya çalışın ve farklı adımları kullandığınız ve daha sonra, sonunda istediğiniz hedefe ulaştığınızı düşünün.”

### İŞLEYİŞ

- Hedefleri alt hedeflere bölme hakkındaki düşünceleri tartışma
  - o Bazı üyelerin zorlandıkları hedefler için gönüllü olmaları
  - o Yollar üretmedeki kişisel algının önemini vurgulamak



# Etkinlik:5

## UMUT NE SÖYLER?

### EĞİTİM:

- **Hedefe yönelik Motivasyona Kavramına Giriş**

“Hedeflerinize ulaşma yolunda motivasyonun nasıl korunacağına dair konuşacağız. Başarılı bir şekilde hedefe ulaşmada 3 yol var – iyi hedefler belirlemek, hedeflerine ulaşmak için yollar bulabilmek ve hedefine ulaşmak için motivasyonunu korumak. Bugün hedeflerinin peşinden gitmek için motivasyonunu koruma üzerinde durmak istiyoruz. İki ana motivasyon ve enerji depolama alanı vardır. İlki fiziksel motivasyon ve enerji – bu spor yapmayı ve dengeli beslenmeyi içerir. İkinci alan – bugün konuşacağımız alan – zihni motivasyon ve enerji. – .

- **İçsel konuşma kavramı tanıtılır.**

“Motivasyondaki en önemli şeylerden biri içsel konuşmadır – günden güne kendimize söylediğimiz şeyler. İçsel konuşma kendimize söylediğimiz bir şey olmak zorunda değil, aynı zamanda zihnimize beliren bir resim/imaaj olabilir. Kendimize söylediğimiz kelimeler inançlarımız ve davranışlarımızın çok güçlü belirleyicileridir (örnek hikaye/video sunulur).

“Eğer kendinize aptal olduğunuzu ve hiçbir şeyi yapamadığınızı söylerseniz – yeni şeyleri deneme ihtimaliniz çok az. Fakat eğer kendinize yeterli ve başarılı olduğunuzu söylerseniz, yeni şeyleri deneme ihtimaliniz çok daha yüksek.

- **Olumsuz içsel konuşmalar**

“Olumsuz içsel konuşmalarımız zihinlerimizde sürekli olarak bir eleştiri varmış gibi hissettirir. Yaptığımız ya da hayatlarımızda temas ettiğimiz her şey hakkında yargılarda bulunan çok güçlü bir sestir. İçsel konuşmamız, yalnız kendimiz hakkında olmak zorunda değil. Diğer insanlar veya dünya hakkındaki düşünceler de olabilir. Olumsuz içsel ses, bir şeyin sizin için ne kadar zor ve sıkıcı olacağını söyleyebilir.

- Öğrencilere içsel sesler hakkında örnekler sorulur ve paylaşım yapmaları desteklenir.

- **Olumsuz içsel konuşmayı değiştirecek stratejiler**

- İçsel Konuşma Kaydı

“Öncelikle içsel konuşmanızı belirleyin. Bir kağıt taşıyın ve olayları ve kendinize söylediğiniz şeyleri not edin. Kağıdı iki bölüme ayırın ve bölümleri hedef/durum ve içsel konuşma diye adlandırın.”

- Sıklıkla olan içsel konuşmaların ve durumların belirlenmesi

“Kendinize sürekli söylediğiniz ifadeler var mı? (Örn., Aptalım, bunu yapamayacağım, bu zor olacak.). İçsel konuşmanın daha olumsuz olduğu belirli durumlar var mı? (Örn., Sınıfta bir soruya cevap vermek, yeni bir şey denemek)”



## Etkinlik:5

### o Olumsuz içsel konuşmaların değiştirilmesi

“Önce bir durum seçin ve istikrarlı bir şekilde bu durumla ilgili içsel konuşmanızı farklı bir şekilde ifade edin – “bunu yapamam” demek yerine, “bunu yapabileceğimi düşünüyorum” gibi. Yüzleştiğiniz zorluklar hakkında gerçekçi olun – hedefinizi kovalarken, zor bir engelle karşılaştığınızı kabul edin fakat hala kendinize olumlu mesajlar verin (Umut bana böyle bir durumda ne söylerdi?). İlk başlarda yeni içsel konuşmanıza inanmıyorsanız bile üzülme – yeni bir düzen oluşturmak zaman alabilir. (Yeni ayakkabı metaforu kullanılır) Yeni bir ayakkabı aldığınızda, ilk başlarda rahatsız hissedersiniz. Fakat rahat hissedene kadar giyersiniz. Bu da yeni içsel konuşma ile olan şey gibidir –Olana kadar oluyormuş gibi davranın.”

### o Durumu beceriler açısından yeniden tanımlama

“Durumun gerektirdiklerini görmek için dürüst bir girişimde bulunun. Örneğin: Yeni biriyle arkadaş olmak neyi gerektirir? Olumsuz içsel konuşmaları uzak tutarak kendi yeteneklerinizin/becerilerinizin gerçekçi bir listesini oluşturun (Ortasında bir çember olan çalışma kağıtları verilir. Öğrenciler çemberin içine yapabildiklerini (beceriler) dışına ise yapamadıklarını yazarlar.)

“Hedefler ile sahip olduğunuz becerileri eşleştirin. Eğer gerekli beceriye sahip değilseniz – bu beceriye ulaşmak için yeni bir hedef koyun.”

### İŞLEYİŞ:

- Farklı stratejiler hakkındaki görüşleri tartışmak için zaman ayrılır.
- Öğrencilerin içsel konuşmalarını belirlemeleri için zaman ayrılır.





# UMUT

**“YARIN FARKLIDIR BUGÜNDEN,  
ADI DEĞİŞİR HİÇ OLMAZSA.  
KARA BİR SUYU  
GEÇİYORUZ ŞİMDİLERDE  
BASARAK YOSUNLU TAŞLARA.  
SEN BUGÜNDEN YARINA  
BİRAZCIK UMUT SAKLA.”  
METİN ALTIÖK**

## KAYNAKÇA

- Alkaya, Özlem. *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Umud Ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, 2020.
- Ataman, Aslıhan. *Umud Temelli Müdahale Programının Suriyeli Mülteci Çocukların Umud Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi. 2021.
- Çalışkan, Sema. *Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umud Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2021.
- Işık, Şerife(ed.). *Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020; 500-527
- Menekşe, Mehmet. *Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Umud Ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2019.
- Şarlak,Deniz. *Psikodrama Temelli Bir Müdahale Programının Hafif Düzey Depresyonu Olan Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Ve İntihar Eğilim Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, 2017.
- Usta, Fatih. *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma ve Umud Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2013.
- Uygur Yolçun, Leyla Deniz. *Özel Yetenekli Ortaokul Öğrencilerinin Umud Kavramına Yönelik Algılarının Metaforla İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2019.
- <https://openaccess.ihu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12154/1267/Thseen%20Nazir.pdf?Sequence=1&isallowed=y> internet adresinden 18/01/2022 tarihinde erişilmiştir.
- <http://www.dusunuyorumdergisi.com/psikolojide-umut/> internet adresinden 21/01/2022 tarihinde erişilmiştir.
- <https://tuba-aydin.com/umut-nedir/> internet adresinden 25/01/2022 tarihinde erişilmiştir.
- <https://www.haberler.com/engellere-kafa-tutan-kadin-salvarli-ressam-14191280-haberi/> internet adresinden 26/01/2022 tarihinde erişilmiştir.
- <http://pdrm.akdeniz.edu.tr/wp-content/uploads/2020/10/Umud-Psikolojisi-Film-ve-Kitap-Onerileri.pdf> internet adresinden 15/02/2022 tarihinde erişilmiştir.

