

18 POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT

Thseen Nazir

Bu bölümü okuduğunuzda

1. Pozitif psikoloji ve umut kavramını,
2. Umudun hayatımızdaki önemini,
3. Umudun çok boyutlu doğasını,
4. Olumlu umuda neden ihtiyacımız olduğunu
5. Bir karakter gücü olarak umudu,
6. Yanlış umut ve etkilerini,
7. Umut ölçmeyi öğreneceksiniz.

GİRİŞ

Hepimiz cennette mutlu bir şekilde yaşayan Adem ile Havva'nın yasak meyveyi yedikten sonra Allah'ın gazabına uğrama ve cennetten kovulma hikâyesini biliyoruz. Mitolojik rivayetlere göre Adem ve Havva yıllarca bu dünyayı merak eder. Allahın onları affedeceğini ve mutlu bir şekilde tekrardan cennete gideceklerini umut ederler. Bu onları hayatta tutan en yegane düşünceydi. Diğer bir mitolojik örnek ise Yunan miti Pandoradır. Zeus tarafından asla açmaması söylenerek elinde bir kutuyla dünyaya gönderilen bir kadın olan Pandora, umutla alakalı ilk örneklerdendir. Zeus'un onun için önceden hazırladığı kaderi yaşamak üzere Pandora kutuyu açar ve kutunun içinden dünyanın bütün kötülükleri, hastalıkları, nefreti, düşmanlığı ve kıskançlığı tüm dünyaya saçılır. Kutudan saçılanları gören Pandora, kapağı kapatmak için koşar lakin umudu kontrol altına almayı başarabilir sadece.

Günümüz dünyasında toplum; küresel ısınma, doğal afetler, ekonomik durgunluk, evsizlik, terörizm ve savaşlar gibi pek çok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Bu üzüntü ve dehşetle dünyada bilim; mutluluğu, iyiliği, kişisel büyümeyi ve 'iyi yaşamı' test etmek üzerine kurulu modern gündeme uyuyor mu? Sokrates,

Aristoteles ve Platon'a göre insanlar erdemli bir yaşam sürdürdüklerinde otantik olarak mutlu olacaklardı. Epikuros ve daha sonraki faydacı yaklaşımı, mutluluğun gerçekten olumlu duyguların ve zevklerin bolluğu olduğunu savunuyordu.

1. POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT

Pozitif psikoloji, Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından nispeten ortaya konulan yeni bir psikoloji alanıdır. Pozitif psikoloji; akıl sağlığı kavramıyla uğraşmak yerine tatmin edici bir hayata yol açan faktörlerle ilgilenir. Pozitif psikoloji, optimal insan işlevselliği çalışması olarak tanımlanır (Linley, 2006) ve insanların, grupların, kurumların gelişmesine katkıda bulunan koşullara, süreçlere ve aynı zamanda bunların olumlu gelişimsel sonuçlarının anlaşılmasına, kolaylaştırılmasına odaklanmaktadır (Gable, 2005; Seligman, 2011). Pozitif psikoloji, psikologların dikkatini; uyumsuz davranış, olumsuz düşünme ve zihinsel ıstıraptan refah ve yaşamımızı yaşamaya değer kılan diğer faktörlere yönlendirerek psikolojide önemli bir değişiklik yapmıştır. Bununla birlikte yaşamın olumlu yönlerine odaklanmak kesinlikle modern bir buluş değildir. Mutluluk ve doyum meseleleri insanlara eskiden beri merak uyandırıyor. Mutluluk ve esenlik hakkındaki felsefi düşüncenin kökleri eski zamanlara dayanır. İki temel antik yapıdan biri, Aristoteles'in saadet eudaimonia'sıdır; bu, erdemli ve anlamlı bir yaşamdan kaynaklanan ve ahlaki mükemmellik arayışı ile bağlantılı mutluluktur. Diğeri ise duyuşsal zevkle elde edilen mutlulukla ilgili olan Epikuros'un hedonizmidir. Ancak son zamanlarda mutluluk konusu bilimsel ilgi görmeye başladı. Hümanistik psikoloji, olumlu kişilik özelliklerinin incelenmesine önemli bir katkı sağladı. Hümanistik psikolojinin önde gelen kaynaklarından biri Abraham Maslow'un çalışmasıdır. Maslow, 1954'te yayınlanan Motivasyon ve Kişilik alanında "pozitif psikoloji" terimini ilk kullanan şahıs oldu. Bir başka değerli kaynak ise tamamen işlevsel bir insan kavramını ortaya çıkaran hümanist psikolojinin kurucularından Carl Rogers'ın (1961) çalışmasıdır. Örneğin, deneyime açık olan ve "en iyi benliğini" elde etmek için bu deneyimi doğru bir şekilde yorumlayabilen kişi. Viktor Frankl (1992), insanın anlam arama motivasyonundan ("anlam arzusu") yararlanan bir psikoterapi modu kurarak olumlu bir mesaj verdi. Ayrıca, 1950'ler ile 1980'ler arasında sağlık psikolojisi alanına da önemli katkılar yapılmıştır. Bu katkılar özellikle zihinsel ve fiziksel sağlığı koruyucu faktörlere dikkat çekti (Antonovsky, 1984; Jahoda, 1958; Kobasa 1982; Lazarus, 1984; Rotter, 1966). Pozitif psikologların önde gelen öncülleri arasında olan, kişilik gelişimi ve olgunluğuna odaklanan Allport (1961), Greenberger (1984), ergenlikte çok boyutlu bir psikososyal olgunluk modelinin yazarı (boyutlar mevcut karakter güçleri anlayışına benzer), ve kişisel gelişim anlayışı, bireyin sürekli gelişime, insanlara ve olaylara karşı açıklığa ve bilinçli genişleme ve iyileştirmeye yönelik doğrudan katılımını ifade eden Ryff

(1989).Yaşam anlamlılığı konusu Baumeister (1991) ve Yalom (1980) dâhil olmak üzere bir dizi varoluşçu psikolog ve psikoterapist tarafından ele alınmıştır. Pozitif psikoloji bilimi, 21. yüzyılın başında ABD'de doğdu. Gelişimi, öznel iyi oluş da dâhil olmak üzere olumlu kişisel özelliklere ve yaşamın yönlerine odaklanan araştırmacılar tarafından tetiklendi (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999), iyimserlik (Peterson,1991; Scheier,1985; Seligman,1991), motivation (Deci,1985), yaratıcılık ve akış (Csikszentmihalyi, 1990), pozitif duygular (Fredrickson,1998; Isen,1993), ve olumlu gençlik gelişimi (Larson,2000). Pozitif psikolojinin başlatıcılarının ana fikri, dikkati psikolojik araştırmaya egemen olan negatifliğe odaklanmaktan uzaklaştırmak ve onu yaşamın ve toplumun refah, iyimserlik ve özlemlere odaklanan ihmal edilmiş yönlerine çevirmektir. Pozitif psikoloji araştırmalarının son yirmi yılı, çeşitli mutluluk teorilerinin geliştiğini gördü. Seligman (2002), bireyin mutluluğunun üç ayrı ögede analiz edilebileceği bir Otantik Mutluluk teorisi önermiştir: olumlu duygular, bağlılık ve anlam. Son araştırmalar, hem hedonik (iyi hissetme) hem de mutluluğun eudaimonik (iyi işleyen) bileşenlerini kapsayan daha geniş gelişen kavramları için bir tercih gördü. Keyes (2002), gelişmeyi yüksek seviyelerde duygusal iyi olma, psikolojik iyi olma ve sosyal iyi oluşun bir kombinasyonu olarak tanımlamıştır. Flourish adlı kitabında Martin Seligman (2011) tarafından daha geniş bir mutluluk kavramı ortaya konmuştur. Seligman'ın PERMA modeli, mutlu ve tatmin edici bir yaşamın beş bileşenini ayırt eder: Pozitif duygular, bağlılık, ilişkiler, anlamlar ve muvaffakiyet. Huppert ve So (2011) gelişen kavramları kavramsallaştırmak için on özelliği ilişkilendirmiştir: olumlu duygular, bağlılık, anlam, yetkinlik, duygusal istikrar, esneklik, iyimserlik, canlılık, öz saygısı ve pozitif ilişkiler. Umut kavramı üzerine var olan araştırma, refahın hem hedonik hem de eudaimonik bileşenlerinin yaşamda gelişmeye önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir (Delle, 2011; Wissing, 2014).

Pozitif psikolojinin ele aldığı ana konulardan biri umut olgusudur. Umut psikolojisi, dünya çapında çok sayıda bilim adamı tarafından geliştirilen dinamik bir araştırma dalı hâline gelmiştir. Bu bilim adamlarından yüzlerce araştırmanın umut araştırma bulguları, umut projeleri ve müdahalelerin üzerindeki katkıları yakın zamanda Bormans tarafından özetlenmiştir (2016).

2. UMUT

Umut, birçok insanın insanlığın evriminden bu yana anlamakta zorlandığı ve günlük yaşamın içinde uygulamak için mücadele ettiği bir kavramdır. Psikologlar umudu dinamik bir bilişsel motivasyon sistemi olarak tanımlar; yani bilgi edinildikten sonra duygular hissedilir. Umut yoluyla, bir kişi hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmaya doğru hareket edebilir - spor, iş, akademisyenler, ilişkiler veya kişisel tutkular da dâhil olmak üzere yaşamın herhangi bir yönüne

uygulanabilecek hedefler. Umut sahibi olmak, bireyin bir şeye arzusu olduğu anlamına gelir ve en azından bu arzunun gerçekleşme olasılığına inanır. Umudun temel tanımı zamanla çok az değişmiştir. Umut, birçok mit ve dinde yer alır. Psikologlar, insan davranışındaki rolünü anlamaya çalışarak umut fikrini incelediler. Ezra Stotland, 1969'da bir başlangıç ölçüm aracı sağlaması sayesinde umudu ölçmenin çeşitli yöntemleri ortaya çıkarmıştır. Stotland, bireyin hedefe ulaşma algısının umudun varlığını etkilediğini savur.

Umut'un birçok özelliği vardır: umutlu düşünme, duygu veya kişilik özelliği olarak görülebilir. Alternatif olarak bizi aşan bir şey, nihai hedeflerimize ve maneviyatımıza yakın bir şey olarak görülebilir. Olumlu bir beklenti ve belirli bir şeyin gerçekleşme arzusu olarak umut; felsefe, teoloji, dinî çalışmalar, antropoloji, davranışsal ve diğer sosyal bilimlerde önemli bir rol oynar. İlerleyen sayfalarda umut için değişik teorik yaklaşımlar sunulmaktadır. Farklı gelişim aşamalarındaki önemini, ruh sağlığı ve öznel iyi oluş ile ilişkisini ve umut ve anlamlılık, maneviyat, esneklik ve travma sonrası büyüme arasındaki bağlantıyı ortaya koyan çalışmaların sonuçları da sunulmaktadır.

Umut, çok yönlü bir insani niteliklidir. Genellikle olumlu bir duygu olarak kategorize edilir ve en çok, sıkıntının ve belirsizliğin olduğu durumlarda kendini gösterir. Umut temel olarak bilişeldir ancak gelecekte elde etmek istediğimiz şeylerin peşinden gitme motivasyonunu sağlayan duygusal bir yanı da vardır. Diğer birçok duygu gibi, umut duygusunu da genellikle kontrolümüz olmadan deneyimleriz. Öfkeye yakalandığımızda onu nasıl kolay kolay üzerimizden atamıyorsak, kontrolümüzü nasıl kaybediyorsak veya neşeye kendimizi nasıl kaptırıyorsak umduğumuz sonucun gerçekleşmeme ihtimalinin korkusuyla umut duygumuzu bastırmamaya çalıştığımız hâlde ondan (umutlanmaktan) kendimizi alıkoyamıyoruz. Fakat aynı zamanda umut, yaşamaya veya sürdürdüremeye kasten karar verdiğimiz, yaşamayı veya sürdürdüremeyi bilerek seçtiğimiz bir durumdur. Umutlanmadığımız takdirde oluşabilecek gerçek, psikolojik hatta ahlaki kötü sonuçlardan korkarak umutlanmaya 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.

Diğer olumlu beklenti duygularından bazıları da: arzu, istek ve iyimserliktir. Son olanı da (yani iyimserlik) gündelik konuşmalarda umutla birbirinin yerine

kullanılır: “Bu iş tanıtımını alacağım konusunda umutlu / iyimserim” veya “Ailemin tatilde beni ziyaret edebilecekleri konusunda umutlu / iyimserim.” Umut ve iyimserlik ya sadece eşanlamlı ya da farklı koşullar altında yaşanan, çeşitli davranışlara yol açan birbirinden ayrı psikolojik durumlardır. İkincisi doğruysa bu ayrımları anlamak, geleceğe dair olumlu duyguları sürdürmek için mücadele eden bireylerle çalışan klinisyenler ve papazlar için önemli olacaktır.

Umut her zaman teologlar, filozoflar, sosyologlar ve son zamanlarda psikologlar için ilgi odağı olmuştur (Scioli, 2009, 2010). Krafft ve Walker, umut üzerine (basında) felsefi ve teolojik bakış açılarını geniş ölçüde detaylandırdılar. Klasik Yunan edebiyatında, Aristoteles umut (elpis) kelimesini geleceğe dair hem olumlu hem de olumsuz beklentileri kapsayacak şekilde kullanmıştır. Buna rağmen Aristoteles özel olarak geleceğe dair bir umut veya pozitif, güzel şeyleri kastediyorsa genellikle euelpis, umutlu kelimesini kullanmıştır. İlginç bir şekilde Aristoteles, korku yaşamadan kişinin gerçekten umut edemeyeceğini belirtir (Gravlee, 2000). Hristiyan geleneğine göre umut, inanç ve sevgi (hayırseverlik) ile birlikte üç teolojik erdemden birini oluşturur. Augustine, ümit, inanç ve sevgiyi erdemden ziyade 'zarif' olarak tanımlar. Sevgi ve umudun birbirine bağlı olduğunu ve aynı zamanda her ikisinin de inanca bağlı olduğunu iddia eder (Augustine, 1996). Thomas Aquinas, kişinin kendi çabasıyla elde edilebilen doğal erdemler arasında bir ayrım yapar ve Tanrı'nın lütfu ile ortaya çıkan erdemleri ayırt eder. İnfüzyon erdemleri teolojik erdemlerden - inanç, umut ve sevgi - ve kardinal erdemlerden - tavır, cesaret, adalet ve basiretten oluşur. Teolojik anlamda umut imanla mümkün olur ve ikisi birlikte sevgi olasılığının koşullarıdır (Aquinas, 1920; Kaczor, 2008).

Aquinas, umudu seküler anlamda dilek ve arzulardan ayırt ederek umudun aşağıdaki dört koşulu karşılaması gerektiğini de iddia eder:

- umut iyi bir şey için olmalı;
- umudun nesnesi gelecekte olmalıdır;
- umudun nesnesi talepkar bir şey olmalı ve elde edilmesi kolay olmamalıdır;
- umudun nesnesi ulaşılabilir olmalıdır

Umut ile ilgili bilimsel çalışmasının başlangıcı 1960'lı ve 1970'li yıllara dayanmaktadır. Akademik araştırmaya girişinden bu yana, umut birçok şekilde ve çeşitli teorik arka planlara karşı kavramsallaştırılmıştır. Umut tek boyutlu bir fenomen (Menninger, 1959; Mowrer, 1960; Stotland, 1969), iki boyutlu bir fenomen (Snyder ve diğ., 1991), üç faktör içeren bir yapı (Miller, 1988), veya dört ana

“kurala” dayanan bir olgu olarak (Averill ve ark. 1990), veya beş tema (Herth, 1992, 1998), veya yedi bileşen (Morse 1995) olarak tanımlandı.

Umut için çok sayıda başka yaklaşım kullanılmıştır: umutlu düşünme (Snyder, 2000a), olumlu duygusal deneyim (Fredrickson, 2009), karakter gücü (Peterson, 2004), Transsendental olgu (Emmons, 2005; Vaillant, 2008). Farklı umut perspektiflerinin çokluğu, yaklaşımları tutarlı bir bütün hâline getirme girişimlerini karmaşıktırmaktadır (Snyder, 2000b) ancak çoğu bilim adamı umudun öncelikle gelecekteki sonuçların olumlu beklentileriyle bağlantılı olduğu konusunda hemfikirlerdir. Umut ve diğerlerinin yanı sıra iyimserlik, öz-yeterlik, öz belirleme ve psikolojik sağlamlık gibi diğer ilgili yapılar arasındaki ayrımın açıklığa kavuşturulması gerekmektedir (Krafft, 2017; Snyder, 2002).

Umut için oldukça karmaşık bir yaklaşım da Dufault ve Martocchio tarafından uyarlanmıştır (1985, s.380). Dufault ve Martocchio umudu “ümit eden kişiye gerçekçi, mümkün ve kişisel olarak anlamlı olan gelecekteki bir iyiliğe ulaşma konusunda kendinden emin ancak belirsiz bir beklentiyle karakterize edilen çok boyutlu bir yaşam gücü” olarak tanımlar. Umudun çok boyutlu doğasını yansıtan ve bağımsız olarak ya da birbirleriyle bağlantılı olarak çalışabilen altı boyut tanımlamışlardır (Dufault,1985).Altı boyut şunlardır:

- Duyuşsal boyut, umut süreci ile duygu ve hislerle ilgilidir. Kişinin arzulanan sonuca veya hedefe çekilme duygularını, sonuç hakkında hem güven hem de belirsizlik duygularını ve kişinin iyiliği için umut nesnesinin kişisel önemi duygusunu kapsar.
- Bilişsel boyut, çok çeşitli düşünme süreçlerini ve bilişsel stratejileri kapsar, örneğin, umut nesnesinin tanımlanması, hedefe ulaşma olasılığının değerlendirilmesi, hem iç hem de dış umudun ayrımı, umut engelleyici faktörlerden teşvik edici faktörler ve hayal gücünün kullanılmasıdır.
- Davranışsal boyut psikolojik, fiziksel, sosyal ve spiritüel eylemleri içerir, yani istenen hedefe ulaşmayı amaçlayan özel davranışsal faaliyetlerdir. Bağlılık boyutu, bireyin kişiler arası ilişkileri ve doğal ya da spiritüel dünyayla bağlantıları ile ilgilidir. İlişki, yakınlık ve karşılıklılık duygusu içerir.
- Geçici boyut, bireyin umut süreci ile alakalı olan zaman deneyimiyle ilgilidir. Umut genellikle geleceğe yönelik olsa da geçmişi de (umutların yerine getirilmesi olasılığına cesaret ve inanç sağlayan olumlu anılar biçiminde) ve gelecekteki hedef ve arzulara zemin hazırlayan bugüne de içerebilir.

- Bağlamsal boyut, umut nesnelерinin belirli bir bağlam içinde ayarlanması ve etkinleştirilmesi üzerine kuruludur. Bağlamsal boyut, bir kişinin umudunun bir parçası olan yaşam koşullarına ve durumlarına odaklanır; örneğin, yaş, bireyin gelişim dönemi ve ihtiyaçlar hiyerarşisi.

Umutun özgüllük derecesi ile ilgili olarak Dufault ve Martocchio (1985) genelleştirilmiş umut, yani gerçekliğe dayanan gelecekle ilgili olumlu ancak belirsiz beklentiler ve gelecekteki belirli sonuçlara odaklanan özel umut arasında ayırım yaparlar. Umut ayrıca hem içsel, öznel bir varlığa (bireye ait olmak için) hem de “orada bir yerlerde” olan dışsal, nesnel bir varlığa sahip olarak görülebilir (O’Hara, 2013).

Shrank, Stanghellini ve Slade (2008), umudun kavramsallaştırılması, ölçümü ve bunun akıl sağlığı hastalarında öngörücü bir değişken olarak kullanımı hakkındaki yayınlara kapsamlı bir genel bakış derlemiştir. Yazarlar 49 farklı umut tanımı yapmış ve bunları yedi boyuta gruplamıştır (zaman, hedefler, başarı olasılığı, ilişkiler, kişisel özellikler, kontrol odağı, istenmeyen başlangıç noktaları). Bu katmanlar, bütüncü bir tanımın temellerini oluşturmuştur; “Umut temel olarak gelecek odaklı beklentiler(bazen fakat her zaman olmamak üzere, akıl hastalıkları gibi olumsuz deneyimlerden bilgi alır) bireye göre değerli kabul edilen hedeflere ulaşma, ilişkiler veya maneviyat, ulaşma: i) anlam verme ii) öznel olarak gerçekçi veya mümkün kabul edilen iii) bireysel aktiviteye veya özelliklere bağlı olan (örneğin, dirençlilik veya cesurluk) veya dışsal faktörler (örneğin, kaynaklara ulaşılabilirlik) “(Schrank ve diğ., 2008, s. 426). Yazarlar ümidin dört temel bileşene ayırır:

- Bilişsel (örneğin; geçmiş deneyim, hedef belirleme, başarı olasılığının planlanması ve değerlendirilmesi);
- Duyuşsal (örneğin; güvenilirlik, mizah, olumlu duygular);
- Davranışsal (örneğin; motivasyon ve eylem);
- Dış faktörler (örneğin; kaynakların bulunabilirliği, sağlık hizmetleri, ilişkiler).

Aşağıdaki bölümde, bilişsel boyutunu vurgulayan ümit verici teoriler ve yaklaşımlar sunulmaktadır.

2.1. Bir Bilişsel Stil Olarak Umud

Umud, duygusal bir durum ya da umud eden kişiyi belirli bir hedefe ulaşmaya iten bilişsel ve motivasyonel bir durum olarak görülebilir (Snyder, 2000a; Snyder, 1991). Lopez (2013), insanların geleceği nasıl düşündüklerinin ki bu nasıl umud ettikleridir- ilişkilerindeki, kariyerlerindeki ve iş dünyasındaki başarılarını belirlediğine inanmaktadır. Bilişsel umud teorisinin yazarı Snyder, umudu “istenen hedeflere yönelik yollar üretmek için algılanan kapasitelerin toplamı ve bu yolları kullanmak için algılanan motivasyonun toplamı” olarak tanımlamıştır (Snyder, 2000a, s.8). Diğer bir deyişle, umud “etkileşimli olarak türetilmiş (a) fail (amaca dönük enerji) ve (b) yol (hedeflere ulaşmayı planlayan) duygusuna dayanan pozitif motivasyonel bir durum olarak görülmektedir (Snyder, 1991, sayfa 287, Snyder, 2000a). Snyder’ın bilişsel umud teorisi, umudun dört bileşeni içerdiğini kabul eder: Ajans, yollar, hedef ve engeller. Ajans, kişinin hedeflerine doğru yol alabilmek için sahip olduğu motivasyon ve enerjiyi ifade eder. Lopez (2013), zaman içinde insanların kendilerini yaşamlarının yazarları yapan kalıcı ve uzun süreli çabalar için kapasite geliştirdiklerini varsayar. Yollar, insanların arzu ettikleri hedeflere ulaşmak için izlediği yolları ve bireyin bu rotaları üretme algısını ifade eder (Snyder, 2000a). Umudun yollar bileşeni, değişen araçların ve yolların öngörülmesini, etkinliklerini değerlendirebilme yeteneğini ve nedensel ilişkilerin anlaşılmasını gerektirir. Birçok insan, daha sonra en uygun veya basit olanı seçecekleri çoklu yollar (çoklu yol düşünme) üretebilir. Hedefe ulaşmak için hem ajans hem de yollar esastır (Snyder vd., 1991).

Hedefler, insan davranışlarını yönlendiren soyut zihinsel gayelerdir. (Rand, 2009). Hedefler umutlu düşünmede son derece önemli bir rol oynar çünkü bir yön ve bir son nokta sağlarlar (Snyder, 2000a). Etkileri hem motivasyonel hem de canlandırıcıdır ve bireyin istenen sonucu elde etmek için kararının gücünü yansıtır. Dolayısıyla, hedefler sürecin vazgeçilmez bir parçasıdır. Hedefin temel bir özelliği onun öznel değeridir (Snyder, 2002). Ayrıca, umud eden kişinin motivasyonu üzerinde olumlu bir etki gösterilmesi için hedefe ulaşılması gerekir. Hedefe ulaşma olasılığı sıfır (bir hedefe ulaşamaz) ile %100 (her koşulda hedefe ulaşılabilir) arasındadır. En büyük motivasyon gücü orta olasılık hedefleri ile ilişkilidir (Cheavens, 2006). Snyder (2002) hedefi iki temel türe ayırır:

A. Olumlu ya da “yaklaşım” hedefleri:

- ilk kez istenen bir hedef;
- önceden ulaşılmış bir hedefi sürdürmeye hizmet eden hedef;
- bazı ilerlemeler kaydedildiğinde sürekli ilerlemeyi hedefleyen bir hedef.

- B. Olumsuz hedefler
- Bir şeyi gerçekleşmeden önce durdurmak veya caydırmak;
- Bir şeyin gerçekleşmesini geciktirmek veya caydırmak.

Üç bileşenin - ajans, yollar ve hedefler - kombinasyonu, motivasyonel umut kavramını meydana getirir. Bu üç ana ögeye dördüncü bir eleman eşlik eder: Engeller. Engeller, istenilen hedeflere ulaşılmasını sekteye uğrattırır. Bir engel oluşursa umut eden kişi yeni yollar oluşturmak için ya düşüncelerinden vazgeçme yolunu seçer ya da farklı bir rotalar çizmek için yeni yol düşüncelerine başvurur (Snyder, 2000a). Engeller hedefe ulaşmanın basitliğini bozar ve insanları daha etkili yollar yaratmaya zorlar; yine de her an meydana gelebilecek doğal yaşam parçaları olarak görülmeleri gerekir. Bilişsel umut teorisine göre “hedefe yönelik düşünmenin” üç aşaması vardır (Snyder, 2002):

- öğrenme tarihi,
- etkinlik öncesi
- olay dizisi.

Bireyin deneyim geçmişinin önemi, ajansın ve hedeflerin çocuklukta erken oluşmaya başlaması gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Yol arayışındaki erken girişimler, çocuğun eşzamanlı olarak meydana gelen olgular arasında ilişki kurmaya başladığı zamanda gerçekleşir. Çocuk sadece bir seyirci değil, yaşam olaylarında aktif bir katılımcı olduğunu fark ettiğinde ajans devreye girer. Ajans ve yollar yaşam boyunca birbirleriyle etkileşime girer ve kaçınılmaz olarak duyguları da beraberinde getirirler. Hedefe ulaşılsa da ulaşılmasa da duygular önceki deneyime göre belirlenir. Yüksek umut düzeyine sahip bireylerin duygusal zihniyeti sevinç ve güven duygusu barındırırken düşük umutlu bireyler pasiflik ve olumsuz duygular ile karakterizedir (Snyder, 2002). Umutlama olayından önce, beklenen hedefin öznel değeri değerlendirilir. Umut etme olayı, yalnızca hedefin öznel önemi ve belirli (öznel) bir eşiği aşarsa hedefin değerli olduğu düşünülürse başlatılacaktır. Hedefe yönelik bir eylem başlatıldığında ajans ve yollar sürekli olarak birbirleriyle etkileşime girer. Bunların hedefin algılanan değeri üzerinde de etkisi vardır. Hedef faydalıysa ajans bireyi hedefe ulaşmak için uygun bir yol kullanmaya yönlendirir. Bununla birlikte birey, hedefin çabaya değmeyeceğine karar verebilir, bu durumda hedef terk edilir veya değiştirilir. Nihai sonuç (hedefe ulaşma ve hedefe ulaşmama) sırasıyla olumlu veya olumsuz duygular üretir. Bu duygular sırayla, hedef belirleme, yol seçimi ve ajans seviyeleri de dâhil olmak üzere gelecekteki umut süreçlerini etkiler ve tüm sürecin döngüsel doğasını ortaya çıkarır (Snyder, 2002).

Snyder'a (2000b) göre umut, ya bireyin yaşadığı yaşam olayları tarafından belirlenen değişebilir bir durum ya da nispeten istikrarlı bir kişilik özelliği (eğilimsel umut) olarak anlaşılabilir. Kişilik özelliği olarak umut bağıntıları üzerine yaptığı araştırmalara dayanarak Snyder yüksek ve düşük umut eden kişileri birbirinden ayırır. Çokça umut eden kimseler engellerle karşılaştığında vazgeçmezler; bunun yerine sorunlarını yönetilebilir olarak görürler ve zorlukla başa çıkmaya çalışırlar ve alternatif çözümler ararlar. Diğer yandan düşük umut eden kişiler, engelleri, kaçmanın çok zor olacağı “tuzaklar” olarak görür. İki tür de kendileri için belirledikleri hedef sayısı bakımından farklılık gösterir. Düşük umutlar genellikle tek bir hedefe tutunma eğilimindeyken yüksek umut düzeyine sahip olanlar hedeflerine göre daha esnektir ve alternatif hedefler oluşturmaya daha hazırdır. İki türün yaşadığı diğer farklılıklar stresle başa çıkma kapasitesi, olumsuz duyguların yoğunluğu ve iyileşme için gereken zamanla ilgilidir. Buna ek olarak yüksek umut eden kişilerin tamamen kendi değer sistemlerine uygun ve hayatlarını anlamlı kılan hedefler belirleme eğilimi gösterdiği, düşük umut edenlerin ise hedefleri hakkında daha az güçlü hissetme eğilimine sahip olduğu bulunmuştur (Snyder, 2000b).

Önemli bir bilişsel ve motivasyon ögesi olarak umut, umudu herhangi bir hedefe yönelik süreçte yer alan tek boyutlu bir motivasyonel fenomen olarak gören Stotland'ın (1969) çalışmasında da ortaya çıkar. Motivasyon yönü, umudu duygusal ve bilişsel süreçleri kapsayan öznel bir fenomen olarak anlayan Breznitz'in (1999) çalışmasında da güçlü bir şekilde vurgulanmıştır. Burada umut kişinin geleceğe dair beklentilerini içerir; bu beklentiler yeni bilgilerden etkilenebilir. Umut düzeyleri aynı zamanda hedefe ve bu hedefe ulaşmak için yerine getirilmesi gereken koşullara da bağlıdır. Bernardo (2010), iç ve dış umut odağı arasında bir ayrım çizerek Snyder'ın teorisini genişletmeyi çalışmıştır. Dış etkenler aile üyeleri, akranlar veya doğaüstü / ruhsal varlık olabilir. Böylece umut odağı dört biçimde gelir: içsel, dışsal aile, dışsal akranlar ve dışsal-ruhsal. Snyder, Ilardi, Michael ve Cheavens (2000), Snyder'ın Umud Teorisi ile eğilimsel iyimserlik (Scheier, 1985), problem çözme (Heppner, Hillerbrand), öz-yeterlik (Bandura, 1997) ve öz saygı (Hewitt, 1998). gibi çeşitli diğer teoriler arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri açıklar.

Bazı yazarlar, Snyder'ın bilişsel teorisi tarafından tanımlanan umut ile iyimserlik ve öz-yeterlik arasında ayrım yapma ihtiyacını özellikle vurgulamıştır çünkü her üç kavram da gelecekteki sonuçların beklentisini içermektedir (Alarcon, 2013; Arnau, 2007; Magaletta, 1999). Gallagher ve Lopez (2009) umut ve iyimserliği, her biri öznel iyi oluştaki varyans oranını açıklayan iki farklı yapı olarak görmektedir. Alarcon ve diğ. (2013) umut ve iyimserliğin meta-analitik inceleme-

sini yaparken bu iki olguyu birbirinden ayırmayı uygun bulmuşlardır. İyimserlik bağlamdan bağımsız olma eğiliminde olmakla birlikte kişisel olarak ilgili durumlarda umut belirgindir (Arnau ve diğerleri, 2007; Bruininks, 2005). Bryant ve Cvengros (2004), iyimserliğin bir durumun olumlu biçimde yeniden değerlendirilmesi üzerinde önemli ölçüde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, eğilimsel umut, öz-yeterlik düzeyleri üzerinde iyimserlikten çok daha güçlü bir etki göstermektedir. Yukarıdaki bulgulara dayanarak yazarlar umudun doğrudan hedefe ulaşmayla ilişkili olduğunu düşünürken iyimserlik doğada belirli bir hedefe değil, sonucun kalitesine bağlı olarak daha genel görülmektedir.

Benzer şekilde, umut ve olumsuzluk arasında da ayırım yapmak gerekir. Bu iki kavram benzer olsa da hâlâ aynı değildir. Öz-yeterlik kişinin hayatındaki olayları üretme ve kontrol etme algısı anlamına gelir (Bandura, 1982). Umut perspektifinden bakıldığında istenen sonuç kendi çabasıyla elde edilebilse de bireyin kontrolünün ötesinde, tamamen veya kısmen koşulların bir ürünü olabilir. Yukarıdaki ayırım Magaletta ve Oliver (1999) tarafından elde edilen bulguların, umudun öz-yeterlilikten bağımsız olarak öznel iyi oluştaki benzersiz bir varyans oranını açıkladığını gösteren çalışma ile uyumludur. Özetlemek gerekirse hem öz-yeterlik hem de iyimserlik, umudun motivasyonel bileşeni ile çok fazla ortak noktaya sahiptir. Öz-yeterlik, yol bileşeni ile daha ilgili olarak görülebilirken iyimserlik ajansla daha fazla ilişkili görünmektedir. Ancak Feldman, Rand ve KahleWroblewski (2009), ne öz-yeterliliğin ne de iyimserliğin, Snyder'in umudu anladığı anlamda hedefe yönelik planlamayla doğrudan bir bağlantısı olmadığını iddia etmektedir.

2.2. Çocuklukta Umut Gelişimi

Umutlu ve hedefe yönelik düşünme, sosyal öğrenmenin bir parçası olarak erken çocukluk döneminde edinilir ve çocuğun ailesiyle olan bağıyla ilgilidir. Eğer bağ güvensizlik nedeniyle bozulursa umut yıkımına yol açabilir (Snyder, 2000a). Çocuğun ebeveynlerinden veya öğretmenlerinden edindiği ve kendi deneyimleri ile öğrendiği öğrenme biçimine gözlemsel öğrenme denir. Bu öğrenme biçimi umut gelişiminde önemli bir rol oynar.

Snyder ve meslektaşlarına (2002) göre bazı insanlarda umutlu düşünme eksikliği iki şekilde açıklanabilir: ya çocukluk öğrenme sürecindeki yetersizlikten dolayı umutlu düşünme hiç gelişmedi ya da olumsuz yaşam deneyimleri nedeniyle kaybedildi. Çocukluk döneminde, umutlu düşünme gelişimine en zararlı durum çocuk ihmalidir; tecavüz, saldırı, yakın bir arkadaşın ya da aile bireyinin kaybı ve

ciddi bir trafik kazası gibi travmatik bir deneyimin sonucu olarak çocuk umutlu düşünmeyi kaybedebilir. Böyle travmatik bir deneyim, mevcut (etkili) bilişsel ve başa çıkma stratejilerini “kapatabilir”, bu da çocuğun yaşam zorluklarından ve engellerinden kaçınmaya ve hedefe yönelik çabaları en aza indirmeye çalıştığı bir strateji -“güvenli oyun” stratejisi- benimsemesine neden olabilir (Snyder ve diğ., 2002).

2.3. Yanlış Umut

Birçok araştırmacı ve klinik psikolog “yanlış” umutla ilişkili problemlere dikkat çekmiştir (Snyder, 2002). Araştırmalar, yanlış umudun üç neden ile ortaya çıktığını işaret eder. Bu nedenler; beklentiler gerçeklikten ziyade yanılısamalara dayanıyorsa (örneğin, Beavers ve Kaslow, 1981); uygunsuz hedeflere ulaşıldığında (Kural, 1982, alıntılıandığı üzere Snyder ve diğerleri, 2002); ve istenen hedeflere ulaşmak için zayıf stratejiler veya yöntemler kullanıldığında (Kwon, 2000, 2002) şeklinde sıralanır.

Snyder ve diğerleri (2002), yukarıdaki konuların bazılarını ele almak için Snyder’ın umut teorisini kullanmıştır. İlk noktada, yanlış umudun büyük gerçeklik çarpıtmaları içermediğini iddia ettiler. Yüksek umutlu bireyler gerçeklik görüşlerini etkileyen olumlu yanılısamalardan yararlanırken ciddi gerçeklik çarpıklıklarına yol açan karşı-üretken yanılısamalarına girmezler. Başka bir deyişle, umut, yüksek umutlara sahip kişilerin uygunsuz veya ulaşılamaz hedefleri tanımasını engellemez (Snyder, 1998). Taylor, Lichtman ve Wood (1984) tarafından belirtildiği gibi, belirli miktarda olumlu yanılısamalar gerçekten de faydalı olabilir. Olumlu yanılısamalar bir motivasyon ile bağlantılı görünmektedir: kendilerini ve çevrelerini olumlu bir şekilde algılayanlar, çevrelerindeki değişiklikleri etkilemede nedensel etkenler olarak daha güçlenmiş hissediler (Sigmon, 1993).

Öte yandan, son derece yüksek yanılısamalara sahip olmak arzu edilmez çünkü insanların uygunsuz veya riskli davranışlarda bulunmasına yol açabilir (Weinstein, 1996, aktaran Snyder ve diğerleri, 2002). Yanlış umutla ilgili başka bir konuda, kişi uyumsuz, karşı-üretken ya da ulaşılamaz bir amaç peşinde olmasıdır (Rule, 1982). Snyder ve diğerleri (2002), hedeflerin uygunluğunun genellikle öznel bir karara dayandığını belirtmektedir. Uygunsuz hedeflere odaklananlar yanlış umutlara dair deneysel bir kanıt bulamadıklarını bildirmişlerdir. Araştırmalar, bazı bireylerin yüksek ve zor hedefler koyduğunu ancak bu kişilerin tipik olarak düşük umutlu olanlardan ziyade yüksek umutlu bireyler olduğunu göstermektedir. Ayrıca, araştırmalar, yüksek umutluların genellikle bu hedeflere ulaştığını ve önemli ölçüde daha fazla hedef belirlediklerini ortaya koymuştur. Bununla

birlikte bir kişinin arzulan bir hedefe ulaşma olasılığı konusunda hayal kırıklığına uğrayabilme ihtimali de vardır. Bu da hedef arayışında başarısızlığa, ayrıca uyumsuzluğun artmasına ve psikolojik refahın azalmasına neden olabilir.

Kwon (2002) yanlış umudu, bir sonuç için hedeflere ve motivasyona (yani ajansa) sahip olmak ancak bunları başarmak için uygun planlardan veya kaynaklardan (yani yollardan) yoksun olmak olarak tanımlar. Kwon'un itirazına cevaben Snyder, umut teorisi bağlamında ümidin istenen hedeflere yol üretme algısı ve bu yolları kullanma motivasyonu olarak tanımlandığını belirtir. Snyder'ın umut teorisini temel alan çok sayıda çalışma, yüksek umutlu insanların hedefleri için uygun yolları seçtiğini göstermiştir (örn. Snyder, 1994, 2000a, 2000b). Bu nedenle Snyder'in umut teorisinde tanımlanan ümide dayanan bu çalışmalar Kwon'un yanlış umut kavramının zayıf planlama hususunda çelişmektedir. Ayrıca, ölümcül hastalık durumlarıyla başa çıkma veya ölüme yaklaşma bağlamında, 'yanlış' umut diye bir şey olmadığı da belirtilmelidir (Eliott, 2007, 2009; Herth, 1990). Bu bağlamda umut, "varlığın" zenginleştirilmesine yönelik bir iç güç olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, hastaların yaşamlarına ve başkalarıyla olan bağlantılarına değer vermek için işlev gördüğü ortaya çıkmıştır.

2.4. Olumlu Bir Duygu Olarak Umud

Önceki bölüm, bilişsel bir strateji olan umud ile uğraşırken mevcut bölüm duygusal bir durum olarak umud kavramına odaklanmaktadır. Bireylerin kendilerine, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya bakış açıları duygusal durumlarını etkiler ve aynı zamanda bunun tersi de mümkündür. Bilişsel süreçler bu duygulardan etkilenir. Olayların olumsuz yorumlanması olumsuz duygular doğurur; iyimser düşünceler ise olumlu duygulara yol açmaktadır (Fredrickson, 2009). Yukarıdaki prensip, bilişsel terapi ve rasyonel duygusal terapide (Beck, 1976; Ellis, 2001) bir dizi güçlü tedavi araçları ve teknik ile beraber kullanılır.

Öznel iyi oluşun duygusal bileşeni, olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğundan oluşur (Diener, 2002). Uzun vadeli, tekrarlayan olumsuz duyguların (kaygı, korku, öfke, suçluluk) sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri nispeten iyi araştırılmış olsa da olumlu duygular ve etkileri psikoloji araştırmacıları tarafından büyük ölçüde gözden kaçırılmıştır (Fredrickson, 1998). Bilişsel umud teorisinde Snyder, umudun "düşünme" yönünü vurgulayarak umudun duygusal yönünü bilişsel olana tabi kılar. Olumlu duygular, bilişsel olarak hedef peşinde olmanın ve başarılı hedeflere ulaşmanın ürünleri olarak anlaşılmıştır (Snyder ve diğ., 1996; Snyder., 2002). Ruhsal umudun olumlu duygularla olumlu ve olumsuz duygularla olumsuz etkileşim gösterdiğine dair kanıtlar vardır (Snyder ve diğ., 1996). Mowrer (1960, Cheavens & Ritschel, 2014'te alıntılan-

mıştır), umudu zevk veren uyarıcıların beklentisiyle insanı hedeflerine doğru yönlendiren bir duygu olarak görmüştür.

Lazarus (1999), umudu istenen hedeflere ulaşma beklentisinden kaynaklanan bir duygu olarak kavramsallaştırmıştır. Olumsuz duygular hedeflerin ertelenmesinden veya ulaşılmamasından kaynaklanırken olumlu duygular hedefe ulaşmayı kolaylaştıran koşullardan kaynaklanır. Umut, tatmin edici olmayan bir durumun iyileştirilmesi için çaba gösterebilir ve bu nedenle çaresizliğe karşı hayati bir başa çıkma kaynağı olarak kabul edilir.

Davranışı motive eden bir duygu olarak umut, Farran, Herth ve Popovich (1995) tarafından da tanımlanmıştır. Averill ve diğerleri (Averill,1990; Averill, 1994) aşağıdaki dört kurala dayanan bir “duygu” umut teorisi önermişlerdir:

- İhtiyati kural, yani hedefe ulaşma olasılığı gerçekçi;
- Ahlaki kural, yani umulanın kişisel veya sosyal olarak dikkate alınabilir olduğu kabul edilir;
- Öncelik kuralı, yani sonuçlar ve olaylar önemli olarak değerlendirilir;
- Eylem kuralı, yani uygun eylemde bulunma istekliliği vardır.

Fredrickson (2009) umudu olumlu duygular (sevinç, şükran, huzur, ilgi, gurur, eğlence, ilham, huşu ve aşk gibi) arasında özel bir yere sahip olduğunu düşünür. Bununla birlikte olumlu duygular genellikle rahat ve güvende hissettiğimizde gelişirken umut genellikle zor ve zorlayıcı durumlarla ilişkilidir.

Fredrickson (1998, 2002) olumlu duyguların olumlu etkilerine odaklanan bir Genişlet ve İnşa Et Teorisi oluşturdu. Geniş çaplı araştırmalarına dayanarak (2009) Fredrickson, olumlu duyguların bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını genişlettiğini çünkü kişinin aklını yeni uyarıcılara açtığı, yaratıcı fikirlerin ve sosyal bağların keşfedilmesini teşvik ettiklerini açıkladı. Bunlar kişinin kişisel kapasitesini ve kaynaklarını (fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal) geliştirmeye hizmet etmektedir. Olumlu duygular sorunlara sezgiler ve yaratıcı çözümler için daha fazla alan yaratır; etkin olmayı ve başarılı performansını da teşvik ederler. Dahası, olumlu duyguların motivasyon üzerinde önemli olumlu etkileri de vardır. Olumlu bir ruh hâlinde olan insanlar hedeflere daha kolay ulaşılabilir olduğunu görürler ve hedef arayışlarında daha fazla kalıcılık gösterirler. Fredrickson'un bulguları olumlu duyguların fiziksel ve zihinsel yeteneklerin yanı sıra uzun vadeli refahı da geliştirdiğini göstermektedir (Fredrickson, 2009). Günlük yaşamlarında olumlu duygulara bolca sahip olan insanlar, yüksek düzeyde olumlu zihinsel sağlık ve hayatlarında olumlu yönde bir ilerleyiş gösterirler (Diehl, 2011; Fredrick-

son, 2004). Düşük pozitif ruh sağlığı ve hatta depresyon belirtileri olan bireylerin aksine, “iyimser” kişiler günlük aktivitelere ve olaylara (sosyal etkileşimler, öğrenme, oyun, entelektüel ve ruhsal aktiviteler, başkalarına yardım etme) önemli ölçüde daha olumlu duygusal tepkiler gösterirler. Zamanla, artan pozitif reaktivite, zihinsel sağlık üzerinde faydaları olan daha yüksek farkındalık düzeylerini öngörür (Catalino, 2011).

Günümüzde, ileri teknolojiler olumlu duyguları sadece psikolojik düzeyde değil aynı zamanda nörofizyolojik ve biyokimyasal düzeylerde incelemeyi mümkün kılmaktadır. Limbik, bağışıklık ve endokrin sistemlerini içeren bağlantılar ile olumlu duyguların sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır (Barefoot, 1998; Cohen, 2003; Emmons, 2003). Olumlu duyguların ve iç barış duygularının sadece homeostaz üzerinde uyumlu bir etkisi yoktur, aynı zamanda istenmeyen maddelerin atılmasını da kolaylaştırır (Fredrickson, 2009). Pozitif duyguların baskınlığının, düşük stres hormonu içeren kan seviyelerini işaret ettiği ve artan dopamin ve serotonin üretimi yoluyla bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve aynı zamanda strese karşı enflamatuvar yanıtları azalttığı bulunmuştur. Sağlığa katkısı stres reaksiyonlarının seyrini zayıflatmaktan oluşan oksitosinin rolü de incelenmiştir (Reis, 2007). Pozitif duygular ayrıca daha düşük kan basıncı, iyileşmiş uyku kalitesi, vagus sinir aktivitesinin artması, kardiyovasküler hastalık ve diyabet gelişme riskinin azalması ile bağlantılıdır (Fredrickson, 2009; Kok ve diğerleri, 2013).

2.5. Bir Karakter Gücü Olarak Umut

Erikson, her bireyin hayatında karşılaşp başarılı bir şekilde çözerek bir sonraki adıma geçtiği sekiz aşamalı gelişimsel kuramının ilki olan Güven ve güvensizlik adlı dönemde, kimlik krizinin aşılması için Ümidin temel erdem olduğunu söyler. Ona göre Ümit çocukların hedeflerine ulaşmaları için harekete geçiren içsel bir motivasyondur. Kişinin psikososyal gelişimde temel ümit çok önemli bir yer tutar çünkü gelişim evrelerinin ilkinde görülen ve diğer bütün ego yeterlilikleri arasında en uzun dönemli olan duygudur. Ümit, bir sonraki ego yeterliliğine yani kişiliğin oluşmasına kapı açar ve bütün diğer kazanımların anahtarındır.

Bahsedilen güçlü yanlar ve erdemler pozitif psikolojiye göre sadece zor durumlarda etkili olacak bir başa çıkma mekanizması sunmaz aynı zamanda başarılı bir kişisel ve sosyal gelişim sağlar ve kişinin hedefine ulaşmasında önemlidir. Synder ve Lopez (2007) karakterlerin güçlü yanlarını ve erdemleri insanların düşünmeleri, hissetmeleri, davranış göstermeleri ve gelişmeleri için sahip olduğu

kapasiteler olarak yorumlar. Linley ise (2008) karakterimizin güçlü yanlarını sosyal zekânın ve erdemlerin toplamı olarak belirtir. Bu karakter güçleri erken çocukluk döneminde kendini göstermeye başlar ve yaşam boyunca korunabilir ve yetiştirilebilirler. Bu güçlü yönleri tanımak ve kullanmak bize özgünlük hissini, kendimiz olduğumuz hissini verir. Ayrıca, karakterimizin güçlü yanları da önemli bir iç enerji ve motivasyon kaynağı oluşturmaktadır.

Başlangıçta pozitif psikoloji, gözlemlenebilir ve ölçülebilir kişilik özelliklerini tartışmak için bilimsel kavram sıkıntısı çekiyordu. Seligman'a (2002) göre insan davranışı çalışmasındaki temel kavram ise karakterdi. Bu doğrultuda diğer pozitif psikoloji araştırmacıları ile işbirliği içinde, Peterson ve Seligman (2004) karakterin güçlerinin sınıflandırılması ve ölçümü için kapsamlı bir sistem olan VIA Strengths Envanteri'ni geliştirdiler. Envanteri geliştirme aşamasında olumlu kişilik özellikleri konusundaki daha önceki çalışmalardan ilham aldıklarını açıkça belirttiler. Örneğin, erken pozitif psikolojinin çağındaki en etkili psikologlardan biri olan Thorndike'nin, karakter yetiştirme üzerine kapsamlı bir çalışması bulunmaktadır (Thorndike, 1940). Başka psikolog olan Erikson, yukarıda bahsedilen psikososyal gelişim teorisi öneren kişiydi. Sağlıklı gelişmekte olan bir bireyin, bebeklikten geç yetişkinliğe geçmesi gereken aşamaları başarılı bir şekilde geçebilme yeteneğinin, karakter güçleriyle yakından ilişkili olduğu düşünüyordu (Erikson, 1998). En üst düzeyde kendini gerçekleştirme ve aşkınlık gibi gereksinimleri karşılayan ihtiyaçlar hiyerarşisini öneren Maslow (2000) da burada bahsedilmeyi hak ediyor. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme “yeteneklerin, kapasitelerin, potansiyellerin tam kullanımı” ile karakterize edilir (Maslow, 1970, aktaran Peterson ve Seligman, 2004). VIA Güçler Envanteri, iyi bir karakteri üç farklı soyut kavram seviyesi ile açıklar. En yüksek seviye altı geniş erdem kategorisinden ve 24 karakter gücünden oluşur. Altı geniş erdem, bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlıktır. 24 karakter gücü ise birinci seviyeden taşıp ikinci seviyeyi kapsayan bir kümedir. Bu küme erdemleri tanımlayan psikolojik mekanizmalar ve süreçlerdir. En düşük soyutlama düzeyi ise “durumsal temalar” dan oluşur. Bunlar, insanları belirli durumlarda belirli karakter güçleri göstermeye yönlendiren özel alışkanlıklar olarak tanımlanmaktadır (Peterson, 2004).

Peterson ve Seligman insanların sıklıkla kullandıkları imza gibi kendilerine has güçlü yönleri sahip olduğunu iddia eder. Bahsedilen İmza güçlü yönleri Allport'un sunduğu kişilik özellikleri ile bazı ortak yönler barındırır (Allport, 1961).

Peterson ve Seligman (2004), umudu Tablo 1'de gösterildiği gibi, Aşkınlık erdeminin altında sınıflandırmıştır. Aşkınlık, bireyin evrenle bağlantılarını oluşturan, kendi yaşamını ve diğer yaşam biçimlerini takdir etmeyi mümkün kılan ka-

rakter güçlerini kapsar, ve hayata anlam katar. İstikrarlı bir kişilik özelliği olarak aşkınlığın altında sınıflandırılan umut (temel umut) Scioli ve Biller (2009, s. 30) tarafından “biyolojik, psikolojik ve sosyal kaynaklardan inşa edilmiş, geleceğe yönelik, dört kanallı bir ağ” olarak tanımlanmıştır. Temel boyutları insanın dört gereksinimidir: bağlanma (temel güven ve açıklık), ustalık (daha ileri hedefler, kişinin güçlü olduğu inancı ve işbirlikçi eğilimler), hayatta kalma (kurtuluşa dair inanç ve kendi kendine iyi gelme kapasitesi) ve maneviyat (Scioli ve ark., 2011). Aynı zamanda söz konusu olan yazarlar, umut ağını biyolojik sistemler, genetik eğilimler ile psikolojik, sosyal ve ruhsal bileşenleri içeren beş seviyeli bir temel olarak tanımlamaktadır (Scioli ve ark, 2016).

2.6. Karakter Güçlerinden Biri Olan Umut Üzerine Araştırmalar

Karakter güçleri üzerine yapılan çok sayıda çalışma ümidin önemini vurgulamıştır. Örneğin; umut, pek çok kültürde hayattan memnun olma ve mutlulukla yakından ilişkilidir (Buschor, 2013; Martinez-Marti, 2014; Park, 2004; Shimai et al., 2006) Aynı zamanda mesleki anlamda tatmin ile de çok yakından ilişkilidir (Peterson, 2010; Sle Zackova, 2013). Eğitim bağlamında, daha yüksek umut etme durumu sınıf içerisinde olumlu davranışlar gösterme (Wagner, 2015), daha iyi akademik başarı (Park, 2009) ve üniversite memnuniyeti (Lounsbury ve ark., 2009) ile de ilişkilendirilmiştir. Bilişsel yetersizliği olan ve olmayan ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, hem umut hem de iyimserlik yaşam doyumunu öngörmüştür (Shogren ve ark. 2006). Umut, lezzet ve duygusal güce sahip öğretmenler daha az olumsuz duygular ve daha fazla yaşam memnuniyeti yaşama eğilimindedirler (Chan, 2009). Bir karakter gücü olarak umut, ruh sağlığı ile de doğrudan ilişkilidir. Lezzet ve liderlikle birlikte umudun daha az kaygı ve depresyon sorunuyla büyük ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur (Park,2008). Umut, iyilik, sosyal zekâ, kendi kendini düzenleme ve bakış açısı ile birlikte stres ve travmanın olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi görür (Park, 2006, 2009). Ümit, ergenlerde psikolojik sıkıntı ve okul uyumsuzluk göstergeleri ile ise ters orantılıdır (Gilman., 2006). Sağlık bağlamında, ümit, astım hastası çocukların ilaca gösterdiği uyumun anlamlı bir yordayıcısı olarak görülmüştür (Berg, 2007).

2.7. Algılanan Umut

Nispeten yeni bir kavram olan algılanan umut, eğilimsel umuttan daha geniştir. Algılanan umut, olumlu sonuçlara, özellikle doğrudan kontrolümüz altında

olanın ötesindeki zor yaşam durumlarına derin bir güven duyma anlamında umutlu olmayı ifade eder (Krafft ve diğerleri, 2017; baskıda Krafft ve Walker). Bu kavramsallaştırılma umut üzerine iki farklı bakış açısını kazandırır: bireyci ve bilişsel, aşkın ve duygusal. Algılanan umut kavramının yazarı olan Krafft (Krafft, 2014, 2015) Snyder'ın teorisindeki manevi ve ilişkisel yönler gibi eksik parçaları doldurmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda insan kontrolünün ötesinde olguları anlatmaya çalışır; ona göre Synder'in ortaya koyduğu harita ve kişisel çabayı içeren bakış açısı yetersizdir. Krafft, algılanan umuda döndüğünde bu kavramı öz-yeterlikle kıyasladığı iyimserlikten ve eğilimsel umuttan ayırır. Diğer yaklaşımlar, kendi kendini ilgilendiren, bireysel, hedeflere ulaşma modelini kullanırken Kraft ümidin daha derin anlamının kaynağını inançtan ve kişiden daha büyük bir varlıktan aldığını belirtmiştir. Dolayısıyla algılanan umut, yaşamda anlamı deneyimlemek, diğer insanlara yardım etmek, yakın ve güvenilir ilişkilerin tadını çıkarmak ruhsal ya da dinî deneyime sahip olmak gibi kendini aşan görüş ve arzularla daha güçlü bir şekilde ilişkilidir. Yukarıdakilere ek olarak Krafft'ın algılanan umut kavramı, “örtük” umut teorilerinden, mesela insanların umudu kendileri için nasıl tanımladıklarından kaynaklanmaktadır.

2.8. Umut İçin Diğer Yaklaşımlar

Bazı yazarlar sağlık alanında yardımcı olması amaçlanan bazı umut kavramları oluşturmuşlardır.. Obayuwana ve Carter (1982), umudu “umut pentagramının” olumlu sonuçlanmasından kaynaklanan bir zihin durumu olarak tanımladılar. Beş bileşeni olan ego gücü, algılanan aile desteği, eğitim, din ve ekonomik seviye, umudun önemli belirleyicileri olarak kabul edilir. Morse ve Doberneck'e (1995) göre umut bir tehdide bir yanıttır ve kişinin umutsuzluğun üstesinden gelmesine ve acıyı azaltmasına izin veren bir eylemdir. İşe dönen emziren anneler; meme kanserinden kurtulanlar; omurilik yaralanması olan hastalar; ve kalp nakli bekleyen insanlar olarak dört farklı grubun üzerinden ümit üzerine araştırma yapmışlar ve ümidin yedi temel aşamasını tanımlamışlardır:

- durum veya tehdidin gerçekçi bir ilk değerlendirmesi;
- alternatiflerin öngörülmesi ve hedeflerin belirlenmesi;
- olumsuz sonuçlar için destek;
- Mevcut kaynakların ve dış koşulların gerçekçi bir değerlendirmesi;
- Karşılıklı destek görebilecekleri ilişkilerin talep edilmesi;

- seçilen hedefleri pekiştiren işaretler için sürekli değerlendirme;
- Dayanmaya karar verme.

Fakat katılımcı grup birkaç farklı umut modeli de vermiştir: bir şans ummak (uygun bir bağışçı bulmak, sağlığa dönüş); artan umut (örneğin, bir hastayı ventilatör desteğinden ayırmak aslında her an kişiyi bağımsız solunuma yaklaştırır); rasyonel beklentilere karşı umut etmek (örneğin, iyileşmiş kanser hastaları, düzenli kontrollerin olumlu sonuç vermesini umut eder); ve geçici umut (Morse 1995).

Farran, Herth ve Popovich (1995) tarafından umut üzerine dinamik bir bakış açısı önerilmiştir. Morse ve Penrod (1999) da umudu bir süreç olarak gördüler. Umud kavramları, hedefler, yollar, zaman perspektifi ve bilişsel düzey ile ilgili olan kalıcı, belirsizlik, acı ve umud bileşenlerini içerir. Tıbbi ortamlar üzerine çizilen bir başka yaklaşım, umudun kişiler arası etkileşimlerden kaynaklandığını anlayan Li (2000) tarafından geliştirilmiştir. Bir hasta ve sağlık personeli arasındaki iletişim yoluyla umud yaratılır, güçlendirilir veya kaybolur. Bu bağlamda, umud üç aşamadan oluşur: ilk umud seviyesinin belirlenmesi, güvenilir bir ittifakın oluşturulması ve en önemlisi umud dönüşümü. Son aşama (veya bileşen), hasta ile tıp doktoru arasında bakış açısı paylaşımı yoluyla gerçekleşir.

2.9. Umudu Ölçme

Umudun çeşitli yönlerini değerlendirmek ve umudun duygusal, bilişsel, ilişkisel veya ruhsal unsurları hakkında fikir edinmek için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Umud Ölçeği (Erickson, 1975) umudu ölçmekte kullanılan en eski yöntemlerinden biridir. Tek boyutludur ve bireylerin kendileri için belirleyebilecekleri hedefleri ve bu hedeflere ulaşma olasılığını açıklayan 20 ifade içerir. Umud Endeksi Ölçeği (Obayuwana ve diğerleri, 1982) 5 alt skalaya bölünmüş 60 madde içermektedir: ego gücü, din, aile desteği, eğitim ve ekonomik seviye. Miller Umud Ölçeği (Miller, 1988) üç kategoride gruplandırılmış 40 madde içermektedir: Kendinden, diğerlerinden ve yaşamdan memnuniyet; umidi tehdit eden unsurlardan kaçınma; ve bir gelecek beklentisi. Nowotny Umud Ölçeği (NHS; Nowotny, 1989), umudun altı bileşenini ölçen 29 maddelik çok boyutlu bir ankettir: sonuca güven, başkalarıyla ilişkiler, iyi bir geleceğin olasılığına inanç, manevi inançlar, aktif katılım ve içsel hazır olma durumu. Hâlen kullanılmakta olan en yaygın umud ölçümü yöntemi, Snyder'ın bilişsel umud modelini ölçen Yetişkinler Atılım-lı Umud Ölçeği'dir (ADHS; Snyder vd., 1991). Toplamda on iki maddeden oluşan bu ölçek, dört zihinsel yol, dört zihinsel değerlendirme ve dört dolgu maddesi içerir. Sıklıkla "Gelecek Ölçeği" olarak adlandırılan ölçek 15 yaş üstü yetişkinler

için kullanılmaktadır. Her madde 8'li Likert tipi bir ölçek kullanılarak yanıtlanır (1 = Kesinlikle Yanlış; 8 = Kesinlikle Doğru). Ölçek üç puan oluşturur: biri yollar için biri zihinsel değerlendirme için ve ikisinin toplanmasıyla oluşturulan genel bir umut puanı. Toplam puan ne kadar yüksek olursa katılımcının umudunun derecesi de o kadar yüksek olur. Zihinsel değerlendirme puanı en az 4 ile en fazla 32 puan arasında değişebilir, daha yüksek sayılar daha yüksek hedefe yönelik enerjiyi yansıtır. Zihinsel yollar skoru da 4 ile 32 puan arasında değişebilir, daha yüksek sayılar hedefleri gerçekleştirme planlaması için daha büyük bir kapasiteye işaret eder. Yukarıdaki ölçek, bağlama ile ilgili umut düzeylerinden ziyade genel özellikleri ölçen yalnızca sürekli umutlara dayandığından bir de Yetişkin Devlet Umud Ölçeği geliştirilmiştir (ASHS; Snyder vd., 1996). Bu ölçek, umudu herhangi bir anda hedefe yönelik düşünmeyi ölçer.

Ayrıca (Snyder ve diğ. 1996) tarafından 7 ila 16 yaş arası çocuklar ve ergenler için 6 maddelik bir Çocuk Umud Ölçeği geliştirilmiştir. McDermott ve diğ. 5-7 yaş arası çocuklar için tasarlanmış Küçük Çocukların Umud Ölçeği'ni (YCHS; McDermott, 1997) geliştirdi. Hem ADHS hem de ASHS farklı yaşam alanlarından bağımsız olarak “genel umudu” ölçerken Sympson (1999, Lopez, Ciarrelli, Coffman, Stone ve Wyatt'tan alıntı, 2000), bireyin altı spesifik yaşam alanı içinde eğilimsel umud düzeyini ölçen yetişkinlere Özgü Umud Ölçeği'ni (ADSHS) oluşturdu: sosyal (arkadaşlık, tanıdıklar), akademik (okul, dersler), romantik ilişkiler, aile hayatı, iş ve boş zaman etkinlikleri. Diğer umud değerlendirme yöntemleri arasında Çocuk Umud Ölçeği (CHS) Gözlemci Değerlendirme Formu (Snyder ve McDermott, 1998, Lopez ve diğerleri, 2000'de bahsedildiği gibi) ve Anlatı Umud Ölçeği (Vance, 1996, belirtildiği gibi Lopez ve diğerleri, 2000) bulunur. Başka bir yöntem olan Herth Hope Ölçeği (HHS; Herth, 1991), 30 maddeyi içerir ve Dufault ve Martocchio (1985) tarafından kavramsallaştırıldığı gibi üç umud boyutunu (bilişsel-zamansal, duygusal davranışsal ve bağlı-bağlamsal) kapsar; HHS'nin kısaltılmış bir versiyonu sadece 12 maddeden oluşan Herth Hope Endeksidir (Herth, 1992). HHS, zamansallık ve gelecek, pozitif bir şekilde hazır olma hâli, beklenti ve birbirine bağlılık açısından ölçülen çok boyutlu umud kalitesini yakalamayı amaçlamaktadır. Ergenler için Umud Ölçeği (Hinds ve Gattuso, 1991), ergenlerin rahatlatıcı, yaşamaya devam etmelerini sağlayacak, kendisi ve yakındakiler için iyi bir geleceğin olduğuna dair gerçekçi bir temele dayanan inanışa sahip olma derecesini ölçen 24 ögelik bir öz bildirim ölçeğidir. Polonyalı araştırmacılar Trzebiński ve Zięba (2003) tarafından geliştirilen Temel Umud Anketi BHI-12, Leh dilinde ve umudu Erikson'un teorisinde olduğu gibi kişinin organize, anlamlı ve yardımsever bir dünya fikrine sahip ve bununla barışık olup olmadığı ölçen 12 maddelik bir yöntemdir. Kapsamlı Umud Ölçekleri (Scioli,

Ricci, Nyugen ve Scioli, 2011; Scioli, Scioli-Salter, Sykes, Anderson ve Fedele, 2016) kişiliğin bir parçası hâlindeki umut ve durum umudunu ölçer. Bir kişilik özelliği olarak umut, dört boyutta (bağlanma, ustalık, hayatta kalma ve maneviyat) 14 alt ölçekli 56 maddeden oluşan çok boyutlu bir ölçü olan Kapsamlı Özelik Umut Ölçeği ile ölçülür. Ölçekler ve maddeler bütüncül bir umut teorisinden türetilmiştir (Scioli ve Biller, 2009, 2010). 14 alt ölçek, ruhsal olmayan ve ruhsal ölçeklerden oluşmaktadır. Manevi boyutları barındırmayan öncüller şunlardır: Ustalık (Nihai Sonlar; Desteklenen Ustalık), Bağlanma (Güven; Açıklık), Hayatta Kalma (Kişisel ve Sosyal Terör-Yönetim) ve Geleceğin Olumlu ya da Olumsuz Görüşleri. Kalan öncüller ise açıkça ruhsallık ile bağlantılıdır: Manevi Güçlendirme, Sevecen bir Evren, Manevi Açıklık, Mistik Deneyim, Ruhsal sıkıntı yönetimi, Sembolik Ölümsüzlük ve Manevi Bütünlük. Beş skor şu şekilde hesaplanır: Ustalık, Bağlanma, Hayatta Kalma, Manevi ve Toplam Umut (Scioli ve ark., 2016). Durum olarak umut, 10 alt ölçekten 40 maddeden oluşan kapsamlı Durum Umut Ölçeği ile ölçülmektedir. Tong ve diğ. (2010, Krafft ve ark., 2017'de atıfta bulunulan), bireyin umut düzeyini hızlı bir şekilde değerlendirmek için bir one-item ölçüsü kullanmıştır (“Gelecek hakkında umutlu hissediyorum”). En yeni umut ölçümü yöntemi, umudun algıladığı umudun rolünü ve önemini ölçmeyi amaçlayan 6 maddelik Algılanan Umut Ölçeğidir (Krafft ve ark., 2017). Söz konusu yazarlar, Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Kalitesi, Maneviyat, Din ve Kişisel İnançlar Anketi'nin (WHOQOL SRPB Grubu, 2006) aktaran Krafft ve ark., 2017) umut ve iyimserlik alt ögesinden dört maddeyi uyarlamış WHOQOL-SRPB tarafından kapsanmayan umut yönleri ile ilgili iki maddeyi ekleyerek yeniden formüle etmişlerdir. (biri umut ve kaygı arasındaki diyalektik ilişkiyi tanımak ve diğeri kendi umutlarının yerine getirilme derecesini değerlendirmek için). Algılanan Umut Ölçeğinin temel avantajı, öğelerin umudu iyimserlikle karıştırmaması ve umudun farklılaşan yönlerini kapsayabilmesidir: umut düzeyi; umudun gerçekleşmesi; umudun etkisi; umut / kaygı ikiliği; ve umudun ortaya çıktığı özel durumlar (Krafft ve ark., 2017).

KAYNAKLAR

- Alarcon, G., Bowling, N., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences, 54*(7), 821-827.
- Allport, G. W. (1961). *Patterns and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Antonovsky, A. (1984). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Aquinas, T. (1920). *The Summa Theologiæ of St. Thomas Aquinas*. Online Edition available at <http://www.newadvent.org/summa/>.
- Arnau, R., Rosen, D., Finch, J., Rhudy, J., & Fortunato, V. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality, 75*(1), 43-64.
- Augustine (1996). *The enchiridion on faith, hope and love*. Washington, DC: Gateway Editions, Regnery Publishing.
- Averill, J. R. (1994). Emotions are many splendored things. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 99-102). New York: Oxford University Press.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. (1990). *Rules of hope*. New York: Springer-Verlag.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122-147.
- Barefoot, J. C., Maynard, K. E., & Beckham, J. C. (1998). Trust, health and longevity. *Journal of Behavioral Medicine, 21*, 517-526.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Berg, C. J., Rapoff, M. A., Snyder, C. R., & Belmont, J. M. (2007). The relationship of children's hope to pediatric asthma treatment adherence. *Journal of Positive Psychology, 2*, 176-184.
- Bernardo, A. B. I. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. *Personality and Individual Differences, 49*(8), 944- 949.
- Beavers, W. R., & Kaslow, F. W. (1981). The anatomy of hope. *Journal of Marital and Family Therapy, 7*, 119-126.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Michigan: International Universities Press.
- Bormans, L. (Ed.). (2016). *The world book of hope*. Tielt, Belgium: Lannoo. ISBN 978-94-014-2360-1.
- Breznitz, S. (1999). The effect of hope on pain tolerance. *Social Research: An International Quarterly, 66*(2), 629-652.
- Bruininks, P., Malle, B., Johnson, J., & Bryant, F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion, 29*(4), 324-352.
- Bryant, F., & Cvcengros, J. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins ? *Journal of Social and Clinical Psychology, 23* (2), 273-302.
- Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self- and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *Journal of Positive Psychology, 8*(2), 116- 127.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion, 11*(4), 938-950.

- Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 135-145.
- Cheavens, J. S., & Ritschel, L. A. (2014). Hope theory. In M. M. Tugade, M. N. Shiota, & L. D. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotions* (pp. 396-412). New York: Guilford.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dufault, K. & Martocchio, B. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207.
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging & Mental Health*, 15(7), 882-893.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dufault, K. & Martocchio, B. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A. (2005). Emotion and religion. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 235-252). New York: Guilford Press.
- Elliott, J. A., & Olver, I. N. (2007). Hope and hoping in the talk of dying cancer patients. *Social Science & Medicine*, 64(1), 138-149.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for Rational emotive behavior therapy*. New York: Prometheus Books. ISBN 1-57392-879-8.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed: Extended version*. New York: W. W. Norton.

- Erickson, R. C., Post, R. D., & Paige, A. B. (1975). Hope as a psychiatric variable, *Journal of Clinical Psychology*, 31, 324-330.
- Farran, C. J., Herth, K. A., & Popovich, J. M. (1995). Hope and hopelessness: Critical clinical constructs. Sage Publications, Inc.
- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and goal attainment: Testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 479-497.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions-royal society of London series B biological sciences*, 359, 1367-1378.
- Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life. New York: Three Rivers Press.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology, 9, 103-110.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 166-178.
- Gravlee, G. S. (2000). Aristotle on hope. *Journal of the History of Philosophy*, 38(4), 461-477. doi: 10.1353/hph.2005.0029.
- Greenberger, E. (1984). Defining psychosocial maturity in adolescence. *Advances in Child Behavioral Analysis and Therapy*, 3, 1-37.
- Heppner, P. P., & Hillerbrand, E. T. (1991). Problem-solving training: Implications for remedial and preventive training. In C. R. Snyder & D.
- Herth, K. (1990). Fostering hope in terminally-ill people. *Journal of Advanced Nursing*, 15(11), 1250-1259.
- Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 5(1), 39-51.
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 1251-1059.
- Herth, K. (1998). Hope as seen through the eyes of homeless children. *Journal of Advanced Nursing*, 28, 1053-1062.
- Hewitt, J. P. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York: Palgrave Macmillan.
- Hinds, P., & Gattuso, J. (1991). Measuring hopefulness in adolescents. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 8(2), 92-94.

- Huppert, F. A., & So, T. C. (2011). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 10(3), 837-861.
- Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision-making. In M. Lewis, & J. Haviland, J. (Eds.). *Handbook of Emotions*, (pp. 261-277). New York: Guilford Press.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1987). Pragmatism: A new name for some old ways of thinking. In B. Kuklick (Ed.), *William James: Writings 1902-1910* (pp. 479-624). New York: Library of America.
- Kaczor, C. (2008). *Thomas Aquinas on faith, hope, and love: Edited and explained for everyone*. Ave Maria University: Sapientia Press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algeo, S. B., ... & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132.
- Krafft, A., & Walker, A. (in press). *Die Positive Psychologie der Hoffnung*. Berlin: Springer.
- Krafft, A. (2013). Hope, optimism, positive attributes and life-satisfaction across the lifespan in Germany and Switzerland: An internet study among 11,400 participants. In the 3rd World Congress on Positive Psychology, Los Angeles, USA June 2013.
- Krafft, A. (2014). Distinguishing hope measures: Manifold determinants and predictors in the Swiss and German sample. The 7th European Conference on Positive Psychology, Amsterdam, The Netherlands, June 2014.
- Krafft, A. (2015). *Die zwei Gesichter der Hoffnung: Kognitive und transzendente Hoffnung*. Schweizerische Hoffnungskonferenz, Bern, Switzerland, September 2015.
- Krafft, A. M., Martin-Krumm, C. & Fenouillet, F. (2017). Adaptation, further elaboration, and validation of a scale to measure hope as perceived by people: Discriminant value and predictive utility vis-à-vis dispositional hope. *Assessment*, 24, 1-16.
- Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 68, 199-223.
- Kwon, P. (2002). Hope, defense mechanisms, and adjustment: Implications for false hope and defensive hopelessness. *Journal of Personality*, 70, 207-231.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678.
- Li, J. T. (2000). Hope and the Medical Encounter. *Mayo Clinic Proceedings*, 75(7), 765-767.

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004b). Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds), *Positive psychology in practice* (pp. 713–731). Hoboken NJ: Wiley.
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). Investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research*, 7(1), 52-69.
- Lopez, S. J. (2013). *Making hope happen: Create the future you want for yourself and others*. New York: Atria Books.
- Lopez, S. J., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M., & Wyatt, L. (2000a). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*, (pp. 57-85). San Diego, CA: Academic Press.
- Lopez, J. S., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000b). Hope therapy: Helping clients build the house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*, (pp. 123-150). San Diego, CA: Academic Press.
- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and wellbeing across the life span: data from a representative sample of Germanspeaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5, 1253.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (1998). *Toward a psychology of being*. New York: John Wiley & Sons.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology* 55(5), 539-551.
- McDermott, D. & Snyder, C. R. (1999). *Making hope happen: A workbook for turning possibilities into realities*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- Menninger, K. A. (1959). Hope. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 51(5), 447-462.
- Miller, J., & Powers, M. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37(1), 6-10. doi: 10.1097/00006199-198801000-00002.
- Morse J. M., & Doberneck, B. (1995). Delineating the concept of hope. *Image - the Journal of Nursing Scholarship*, 27(4), 277-285.
- Morse J. M., & Penrod, J. (1999). Linking concepts of enduring, uncertainty, suffering, and hope. *Image - The Journal of Nursing Scholarship*, 31(2), 145-50.
- Nowotny, M. (1989). Assessment of hope in patients with cancer: development of an instrument. *Oncology Nursing Forum* 16(1), 57-61.
- Obayuwana, A., & Carter, A. (1982). The anatomy of hope. *Journal of the National Medical Association*, 74(3), 229-234.
- Obayuwana, A. O., Collins, J. L., Carter, A. L., Rao, M. S., Mathura, C. C., & Wilson, S. B. (1982). Hope Index Scale: An instrument for the objective assessment of hope. *Journal of the National Medical Association*, 74(8), 761-765.

- O'Hara, D. (2013). *Hope in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Methodological issues in positive psychology and the assessment of character strengths. In A. D. Ong & M. van Dulmen (Eds.), *Handbook of methods in positive psychology* (pp. 292-305). New York: Oxford University Press.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12 (2), 85-92.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10:4/
- Peterson, C. (1991). Meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Enquiry*, 2, 1-10.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2010). Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology and work* (pp. 221-231). New York: Oxford University Press.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 323-333). New York, NY: Oxford University Press.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2007). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds). *Flourishing. Positive psychology and life well-lived* (pp. 129-159). Washington, DC: APA.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy : Its current practice, implications and theory*. London: Constable and Co.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421– 433.
- Scioli, A., & Biller, H. B. (2009). *Hope in the age of anxiety: A guide to understanding and strengthening our most important virtue*. New York, NY: Oxford University Press.
- Scioli, A., & Biller, H. B. (2010). *The power of hope: Overcoming your most daunting life difficulties-no matter what*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc. HSC.
- Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T. & Scioli, E. (2011). Hope: Its nature and measure. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 78-97.
- Scioli, A., Scioli-Salter, E. R., Sykes, K., Anderson, C., & Fedele, M. (2016). The positive contributions of hope to maintaining and restoring health: An integrative, mixed-method approach, *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 135-148.

- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311–322.
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37–52.
- Sigmon, S. T., & Snyder, C. R. (1993). Looking at oneself in a rose-colored mirror: The role of excuses in the negotiation of a personal reality. In M. Lewis & C. Saarni (Eds.), *Lying and deception in everyday life* (pp. 148–165). New York: The Guilford Press.
- Slezackova, A. & Skrabska, S. (2013). Vztah silných stránek charakteru s životní a pracovní spokojeností učitelů a studentů pedagogiky [Relationships between character strengths, satisfaction with life and job satisfaction in teachers and students of Faculty of education]. *Klinická psychologie a osobnost*, 2(1), 27–44. ISSN 1805-6393.
- Snyder, C. R. (1998). Hope. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp. 421–431). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). New York, USA: Pergamon Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249–275.
- Snyder, C. R. (2000a). *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). The past and possible futures of hope. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 19, 11–28.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp. 257–276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sympson, S. C. (2000). Rediscovering hope: Understanding and working with survivors of trauma. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 285–300). San Diego, CA: Academic Press

- Taylor, S. E., Lichtman, R. R., & Wood, J. V. (1984). Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 489-502.
- Thorndike, E. L. (1940). *Human nature and the social order*. New York: Macmillan.
- Trzebiński, J., & Zięba, M. (2003). *Kwestionariusz nadziei podstawowej BHI-12. Podręcznik [Basic Hope Questionnaire BHI-12. Textbook]*. Warsaw: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Vaillant, G. E. (2008). *Spiritual evolution: A scientific defense of faith*. Broadway Books.
- Viktor E. Frankl (1992). *Man's Search for meaning. An introduction to logo therapy* Fourth Edition. Beacon press.
- Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6:610.
- Wissing, M., Potgieter, J., Guse T., Khumalo, T., & Nel, L. (2014). *Towards flourishing. Contextualising positive psychology*. Pretoria, SA: Van Schaik Publisher.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.