

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UMUTSUZLUK NEDENLERİ

C E M Z A F E R

*T.C. Cumhurbaşkanlığı*

## ÖZ

Bireylerin geleceğe dair düşünceleri soyut yapılar olarak görülse de bireyin yaşamı üzerinde mevcut zaman dilimi içinde ve ileriki dönemler konusunda oldukça etkilidir. Nitekim bireylerin geleceğe umutla bakmaları, bu zaman dilimine yönelik planlamalar yapmaları, hedefler belirlemeleri ve bunlara ulaşmak için çabalamalarını doğurmaktadır ki bu da motivasyon faktörünün umutla arttığını göstermektedir. Bununla birlikte yine geleceğe dair umut besleyen insanların, içinde bulunduğu zaman diliminden daha fazla haz aldığı ve hayata daha sıkı sarıldığı da belirtilmektedir. Bunun aksine umutsuzluğa kapılan bireyler ise geleceğe dair plan, program, hedef vb. belirlemediği gibi bu noktadaki motivasyon seviyesi açısından da oldukça yetersizlerdir. Bu husus da umutsuz bireylerin kişiliklerini ve bunun beraberinde sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir.

Bu doğrultuda hazırlanan çalışmada, üniversite, cinsiyet, olumsuz durumlar, geleceğe dair planlama yapma ve ekonomik durum değişkenlerinden hareketle umut – umutsuzluk düzeyleri incelenmiştir. Bu hususların kadın – erkek cinsiyetleri üzerinden de değerlendirilmesi ile umutlu olma durumundaki bireysel farklılıklar tanımlayıcı istatistikler üzerinden incelenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** yaşam kalitesi, umutsuzluk, umut, erkeklerde umutsuzluk, kadınlarda umutsuzluk

\* Dr., T.C. Cumhurbaşkanlığı, cemzafer06@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-0285-2755



## Atf/Cite:

Zafer, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Nedenleri. *ADAM AKADEMİ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 547-569. DOI: 10.31679/adamakademi.492973

## CAUSES OF DESPAIR OF UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

Though the opinions of individuals about the future are seen as abstract structures, they are very effective on the life of the individual within the current time period and the future periods. As a matter of fact, looking at the future with the hope of individuals, to make plans for this period, to set goals and efforts to reach them, which leads to the motivation factor shows that the increase with hope. Nevertheless, it is also stated that people who have hope for the future have more pleasure than the time period they are in and they embrace life more tightly. In contrast, desperate individuals do not set plans, programs and targets for the future and they are inadequate in terms of the level of motivation at this point. This situation also negatively affects the personality of the despair individuals and their social relations.

In this study, the hope & despair levels were analyzed with respect to university, gender, negative conditions, future planning and economic status. The evaluation of these issues by male and female sexes and the individual differences in the state of hope are examined based on descriptive analyses.

**Keywords:** quality of life, despair, despair in men, despair in women

## GİRİŞ

Geçmişten günümüze devletlerin genel prensipleri, sosyal devlet olma ilkesinden hareketle, bünyesinde bulunan halkın ekonomik anlamdaki refah seviyesini artırmaya yönelik araçları oluşturmak ve bunları halkın hizmetine sunmaktır. Bu araçların oluşturulması ve halka arz edilmesi, gerek siyasi gerek bilimsel ve gerekse ekonomik anlamda toplumu ilgilendiren, hemen her oluşumda devletin asli sorumlulukları içinde yer almaktadır.

Bu yaklaşım şekliyle toplumda istenilen refahın sağlanması günümüzde teknolojik gelişmelerle birleşince toplumun yanısıra bireyin de yaşam seviyesindeki refahın artışı yönünde bir gidişatı doğurmuştur. Bu artış bireyin toplumla ve toplumun bireyle olan ilişkisinde bireyin ve toplumun yaşam standartlarının artırılması şeklinde değerlendirilebilir ve bu şekilde bireysel gelişmenin toplumsal gelişmeye doğru dönüşümü hedeflenebilir. Nitekim yaşam kalitesi açısından birey – toplum – devlet birbirinden ayrı düşünüle-meyecek yapıları ifade etmektedir.

Devletler açısından toplumun tüm katmanlarıyla bütünsel anlamda eşit oranda belirli bir standarda yükseltilmesi pek de mümkün görülmemektedir. Bu noktada farklı sınıflara ve farklı yaşam kalitelerine sahip toplulukların ortaya çıkması gündeme gelmektedir. Bireylerin yaşam kalitelerinin boyutlarını ifade eden sosyal sınıflar amda yaşam kalitesi kavramı ile de ele alınabilecek yapılarıdır. Çeşitli kaynaklarda farklı boyutlarıyla değinilen yaşam kalitesi unsuru; sağlık, psikolojik, sosyal, bireysel, sosyolojik pek çok alanda üzerinde çalışmalar yapılan bir husus olması ile dikkat çekmektedir.

Bireyin algı ve değer yargılarına göre değişiklik gösteren yaşam kalitesi doğrultusundaki hayata bakış açısı, bireyin bizzat kendi üzerinde oldukça farklı noktalarda etki oluşturan bir unsurdur. Bireyin özel yaşamına dair algıları, onun gündelik hayatındaki faaliyetlerine dair tatmin duygusu, mutlu olma, hedeflerine ulaşma konusunda azmi, hayatını anlamlı olarak algılama ve dolayısıyla pozitif bir kimlik oluşturma gibi sonuçlar doğurmaktadır. Bununla birlikte bireyin sadece soyut anlamda değil somut anlamda da bir rahatlık duygusu, kendini iyi hissetme, zindelik hissi gibi unsurları da yaşam kalitesi ile ilişkili olan bir durumdur. Yaşam kalitesi noktasında bireyin geleceğe dair en önemli unsuru yaşam kalitesinin umut noktasında bir artış sağlaması ve bu noktada bireyin yaşama bağlılığını artırma konusunda olumlu bir etki oluşturmalarıdır.

Yaşam kalitesi ile birlikte bireyde oluşan umut unsuru, kişinin geleceğe dair beklentileri üzerinde bir olumlu hissiyat oluşturmakta ve bu bağlamda yine bireyin gündelik yaşamla geleceğe yönelik fiillerinde olumlu tavırlar sergilemesine imkân vermektedir. Bu doğrultuda bireyler, umutları nedeniyle plan yapmakta ve planların gerçekleşmesi amacıyla da çaba sarf etme yoluna gitmektedir. Yaşam kalitesinin yükseltilmesi doğrultusunda gerçekleşen umudun kişinin hal ve hareketlerini yönlendirme gibi bir etkisi olduğunu belirtmekle beraber bireyin geleceğe daha güvenle bakmasını sağlama yönüyle bir motivasyon etkisi olduğunu da belirtmek mümkündür.

### YAŞAM KALİTESİNİN KAVRAMSAL YAPISI

Yaşam kalitesi içerik anlamı ile ele alındığı zaman tanımlama aşamasında zorluk yaşanan bir kavramdır. Nitekim bu kavram sosyolojik anlamda toplulukların veya toplumların genel mahiyeti ile iyi olma durumlarının, topluluğu meydana getiren bireylerin belli özellikler açısından farklı şekillerde ele alındığı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda toplumu oluşturan nüfusun mutlu ve huzurlu hissetmesi ve bunun belirli bir seviyede tutulması amacıyla yaşam kalitesi olgusu bir sosyal gösterge veya çizelgesi olma özelliğine de sahiptir. Bu yaklaşımla ele alındığı zaman, yaşam kalitesi kavramının bireyler ve bireylerin meydana getirdiği toplumsal yapı itibariyle genel anlamda hayat standartlarını yansıtan sosyolojik ve psikolojik göstergeler olduğu sonucuna ulaşılabilir (Felce & Pery, 1995, s. 51).

Belirtilen hususlar dikkate alındığı zaman yaşam kalitesinin hem bireysel hem de toplumsal anlamda bir *iyi olma* durumunu ifade ettiği görülmektedir. Bu iyilik durumu yalnız somut veya maddi anlamda değil soyut anlamda da ele alınabilir. Nitekim bireylerin içinde buldukları topluma sosyal bir bakış açısıyla *ait olması*, bununla birlikte toplumun sahip olduğu imkânları maksimum düzeyde kullanabilmesi gibi hususlar yaşam kalitesi kavramı ile ifade edilir ki bu da kavramın çoklu bir yönünün olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bireylerin oluşturdukları toplumların yaşam kalitesi ele alındığı zaman bu yapının durağan bir yapı olmaktan ziyade dinamik bir işleyişi olduğunu görmek mümkündür. Nitekim yaşam kalitesi hususu, toplumun meydana geldiği dönem itibariyle belirli bir düzeyde başlayan ancak zaman içinde gelişebilen ve değişim gösterebilen bir yapıda olduğu için dinamik bir unsurdur. Bu da yaşam kalitesi olarak ifade edilen ve topluma ait varlıkları niteleyen hususun, toplumun belirli dönemlerinde artırılabilmesi veya geliştirilebilmesi gibi özelliklere sahip olduğunu ifade etmektedir.

Diğer bir ifadeyle bir toplumun, yaşam kalitesi açısından, düşük seviyede olmasının bir süreklilik arz etmeyeceği veya yüksek yaşam kalitesinin sürekli olarak bu şekilde seyretmeyeceği şeklinde bir genelleme yapılabilir (Cummins, 2005, ss. 698 – 699).

Yaşam kalitesi kavramının bir gösterge olarak değerlendirilmesi hususu, esasında toplumun geleceği ile alakalı bir plan oluşturma noktasında da ifade edilen bir durumdur. Bu ifade şekli, göstergelerden hareketle bireysel ve toplumsal yapıda mevcut dönem içinde elde edilen verilerin yorumlanması ile toplumun refah düzeyini iyileştirmeye yönelik hamleler yapılması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Yaşam kalitesi kavramından bu verilere ulaşılması ve bu verilerden de hareketle planlama yapılması kavramın operasyonel bir yapısı olduğunu göstermektedir. Böylece yaşam kalitesi kavramının farklı bir tanımlaması olduğu anlaşılmaktadır. Bu tanımlama, yaşam kalitesinin bireysel ve toplumsal olması yönünden daha çok uygulanabilir bir teorik model olması veya akademik çalışmalara konu olması yönüyle ön plana çıkmasını ifade eden bir tanımlama şeklidir (Felce, Pery, 1995, s. 51).

Birey ve toplum açısından önemli bir gösterge olan yaşam kalitesi kavramının değerlendirilmesi, başlı başına farklı bir yapıda ele alınmaktadır. Bu değerlendirmede bireylerin doğrudan yaşantıları sonucu elde ettikleri tecrübeler, somut değerler gibi pek çok faktörün dikkate alındığı görülmektedir. Değerlendirmeye dâhil edilen pek çok husus, yaşam kalitesi kavramının yeniden tanımlanması veya bu tanımın geliştirilmesi noktasında kullanılarak kavramın bütünsel yapısına katkı sağlayıcı bir etki oluşturmaktadır. Bireylerin yaşamına dâhil olan olaylar noktasında ele alınan hususlar, genel anlamda toplumun temel ihtiyaçlarını niteleyen hususlardır. Bunları;

- sağlık imkânları,
- eğitim hizmetleri,
- bireyin veya toplumun beslenme seviyesi ve bu konudaki yeterlilik,
- yaş faktörü,
- sağlıklı bir çevrede barınabilme,
- cinsiyet anlamında eşitlik,
- hakların ve özgürlüklerin tanınması,
- fırsat eşitliği,

- bireyin sosyal anlamda günlük yaşama katılması,
- bireye duyulan saygı,
- bireyin kendini güvende hissetmesi ieklinde sıralanmak mümkündür (Whoqol Group, 1994, ss. 41-44).

Sıralanan bu faktörlerin hem bireyler hem de toplumlar açısından önem taşıdığı bilinmektedir. Nitekim bu faktörlerden birinin veya birkaçının eksik olması durumu iyi olmayı veya refah durumunu etkileyeceği için yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir etki oluşturabilmektedir (Doğanay & Sarı, 2006, s. 108).

Bu faktörlerin yaşam kalitesi ve yaşam kalitesinin algısı noktasındaki etkisi konusunda yapılan çalışmalar, sosyoekonomik anlamda eşitsizliğin mevcut bulunduğu toplumlarda, yaşam biçiminde sağlıklı davranışların veya yaşam kalitesine dair algıların değişiklik gösterdiğini arz etmektedir (Koçoğlu & Akın, 2009, s. 152). Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin ekonomik durumlarına yönelik algıları içinde buldukları sosyal sınıfın gelir seviyeleri dâhil oldukları ailedeki birey sayısı ve yaşamın genelinin sürdürüldüğü bölgedeki toplam insan sayısı bireylerin sağlıklı yaşam davranışları üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Yine bu araştırma sonuçlarında cinsiyet, yaş ve ekonomik durum gibi somut hususların bireyin kendi yaşam kalitesine dair algılamaları noktasında bilişsel bir etkisi olduğu üzerinde durulmaktadır (Koçoğlu & Akın, 2009, s. 153).

Koçoğlu & Akın (2009, s. 153) tarafından yapılan bu araştırmanın sonuçları diğer bazı araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. Bireylerin veya toplumun genel yapısı içinde sosyoekonomik düzeyin, gelir dağılımındaki eşitsizliklerin, erkekler lehine olan pozitif yaklaşımları ifade eden cinsiyete yönelik ayrımların yaşam kalitesi açısından bireydeki davranışların geliştirilmesi hususunda büyük bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır (Acheseon vd., 2000, ss. 75-80; Castilion vd., 2005, ss. 1229-1240).

Yapılan araştırmalar kişilerin kendi durumları üzerindeki algı yönlerinin, davranış yönlerini geliştirilmesiyle yaşam kalitesi üzerindeki tanımlama konusunda da etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan hareketle bireyin yaşamı üzerinde olması gerektiğine inandığı durumları sürdürebilmeyi başardığı müddetçe yaşamı açısından iyi ve kaliteli şekilde bir yaklaşım veya algı içinde olduğu, bunun da bireyin kendi yaşamından memnun

olması sonucunu doğurduğunu söylemek mümkündür (Carr vd., 2001, ss. 1240-1243).

## YAŞAM KALİTESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tanımlaması üzerinde pek çok farklı hususun dikkate alındığı yaşam kalitesi, değerlendirme noktasında temelde iki farklı tipte ele alınmaktadır. Bu değerlendirme tipleri; (1) sübjektif değerlendirme ve (2) objektif değerlendirme olarak sınıflandırılmaktadır. Bireylerin kendi yaşamlarına dair memnuniyet duygularını veya düşüncelerini baz alarak yaşam kalitesi hususunu değerlendiren yaklaşım sübjektif değerlendirme, bunun aksi yönde, kişinin yaşamından memnun olmasını sağlayacak olan durumların var olması ve bunların varlık derecelerinin tespit edilmesine yönelik değerlendirmeler ise objektif değerlendirme şeklinde ele alınmaktadır (Diener & Suh, 1997, ss. 189-194; Felce & Pery, 1995, s. 51).

Yakın bir dönemde OECD tarafından uygulanan ve *Daha İyi Yaşam Endeksi* olarak adlandırılan değerlendirme kriterleri, objektif değerlendirme olarak ele alınabilecek bir değerlendirme yapısıdır. OECD tarafından uygulanan bu endekste yaşam kalitesi, eğitim, sağlık, beceriler, sosyal iletişim, bireyin sosyal hayata katılımı, güvenlik duygusu ve kişisel anlamdaki refah hususları objektif kriterler şeklinde ele alınarak değerlendirilmektedir (Akar, 2014, ss. 1-5).

Yaşam kalitesine dair değerlendirmelerde pek çok psikolojik kuramın baz alındığını görmek mümkündür. Bu kuramlar içinde en baskın olanları;

- haz kuramı,
- yararcılık kuramı,
- istek kuramı,
- ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı,
- karşılaştırma kuramı,
- adaptasyon kuramı olarak sıralanabilir.

Birey için genel haz duygusunun mutlu olma durumu ile ilişkili olarak ele alındığı *haz kuramına* göre, bireyin yaptığı faaliyetten veya içinde bulunduğu durumdan haz alması durumunda mutluluk söz konusu olmaktadır (Carr vd., 2001, s. 1242). Bu düşünceden hareketle bireyin davranışlarının

yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkisi olduğuna değinilmektedir. Ancak yaşam kalitesi üzerindeki mutluluk etkisinin günümüzden çok önceki dönemlerde, Antik Yunan'da bile, sorgulandığını görmek mümkündür. Bu bağlamda Aristoteles'in eserleri incelendiği zaman, pek çok eserinde bireyin mutlu olmasının doğal yapısının sorgulandığını görmekle beraber bireyin mutluluğunun genel anlamda haz veya kişisel eylemleri sonucunda ulaşmayı düşündüğü amaca göre belirlendiği ortaya konulmuştur (Shin & Johnson 1978, ss. 474-475). Bu doğrultuda bireyin yaşam kalitesinin, bu kaliteyi elde etmek için çaba harcanan sonuca göre belirlendiği de söylenebilir (Carr vd., 2001, ss. 1240-1243).

Yaşam kalitesi konusunda değerlendirmede yararlanılan kuramlardan olan *yararcılık kuramı* ise genel anlamda, *iyi olan yararlıdır* görüşü çerçevesinde, birey ve toplum hayatına dair faydanın artırılmasının yaşam kalitesini artırma yönünde bir etki sağlayacağı üzerinde durmaktadır (Torrance, 1987, s. 593). Yararcılık kuramında haz kuramından farklı olarak öznel bir yaşam kalitesi algısından sıyrılıp nesnel bir yaşam kalitesi algısı üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda bireyin yaşam kalitesi konusundaki kabullerinden ziyade, toplumun genel kabulünün önemli olduğu üzerinde duran yararcılık kuramı, bireyin yaşam kalite standartlarını toplumsal ölçütler üzerinden ele alarak değerlendirmektedir (Torrance, 1987, ss. 593-600).

Bu konuda bir diğer değerlendirme kriteri olarak belirlenen kuram olan *istek kuramı*, yaşam kalitesinde artışın sağlanması veya yaşamın daha kaliteli olarak algılanabilmesi amacıyla, bireylerin hedeflerine ve isteklerine ulaşabilmelerini belirleyici bir unsur olduğu üzerinde durmaktadır (Veenhoven & Ehrhardt, 1995, s. 34). Ancak bu kuram, bireysel istekleri ön plana alması ve yaşam kalitesini bunların karşılanmasına bağlanması yönünden aldığı eleştirilerle de dikkat çekmektedir. Nitekim bireylerin isteklerinin değişken olması genel kabulünden ziyade kişilerin zararlı madde kullanma gibi isteklerinin olabileceği ve bunun da bütün yaşamı olumsuz etkileyebileceğinden hareketle isteklerin yaşam kalitesi hususunda belirleyici olmadığı üzerinde durulmuştur. Bu kuramı eleştirenlerin genel anlamdaki yaklaşımları, insanların yaşam kalitesi konusunda baz alınacak olan hususların iyi olma durumunu barındırması gerektiği üzerinde hassasiyetle durma şeklindedir (Veenhoven & Ehrhardt, 1995, 33-68).

Yaşam kalitesi üzerinde değerlendirme amacıyla dikkate alınan bir diğer kuram olan Maslow'a ait *ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı* ise genel anlamda



insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri amacıyla temel yaşamsal ihtiyaçlarından, varoluş ihtiyaçlarına doğru bir kademeli ihtiyaçlar silsilesi ile yaşam kalitesi üzerinde bir belirleme yapma yoluna gidilmektedir (Ventegodt vd., 2003, s. 1050). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt basamakta bireyin yaşamının temel taşları olan fizyolojik ihtiyaçlar olarak ele alınır. Bunun devamında ise bireyin güvenlik ihtiyacı, belirli bir topluma veya topluluğa ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve devamında ise kendini gerçekleştirme olarak belirlenen bir ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Maslow'un kuramına göre bu ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman bireylerin bütünsel anlamda kendilerini iyi hissetmeleri veya mutlu algılamaları mümkün değildir. Bu kuramda genel bakış açısı itibariyle herhangi bir ihtiyaç basamağının belirli bir düzeye kadar karşılanmaması bir diğer basamağa geçmeyi engellediği için her basamak bir diğeri için aşılması zorunlu olan bir ihtiyacı belirtmektedir (Maslow, 1943, ss. 12-32). Ancak yine bu kuram üzerinde yapılan araştırmalarda bireylerin bir basamağı geçerek diğer basamağa dair ihtiyaçları karşılayabildiği ve bu şekilde de yaşamlarını sürdürebildiği gibi sonuçlara ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle yapılan araştırmalar basamakların birbirleri için ön koşul olma genel kabulünü geçersiz kılmıştır. Bu bağlamda yapı bütünsel olarak incelendiğinde bireye dair olan bu ihtiyaçların herhangi birinin karşılanmaması noktasında yaşamsal algının iyi olarak değerlendirilmesinde net bir sorun tespit edilemese de eksik ihtiyaçlardan kaynaklı olarak bireylerin tam anlamıyla bir mutluluk tanımı yapılmayacağını söylemek de mümkündür (Sirgy, 1986, ss. 329-342; Ventegodt vd., 2003, ss. 1050-1057).

Yaşam kalitesinin değerlendirildiği kuramlardan olan *karşılaştırma kuramında* ise bireylerin yaşam kalitelerine dair düşünceleri ile ilgili göreceli değerlendirmeler yer almaktadır (Cummins, 2005, s. 699). Kişilerin durum algıları ile bu durumdan memnuniyetleri arasında bir ilişkinin söz konusu olduğu bilinmektedir. Karşılaştırma kuramı, bireylerin sosyal değişimler konusunda sorumlu olmadığını, bunun aksine sosyal değişimlerin bireyleri etkilemesi hususunun sözkonusu olduğunu ileri sürerek bireyin sosyal anlamda gelir düzeyinin artmasının mutluluk düzeyi üzerinde de bir artış sağlayabileceği yönünde çalışmalar yaparak bu konuyu somutlaştırmaya çalışmışlardır. Diğer bir ifadeyle bu kurama göre bireyler esasında mutluluklarını kendileri belirlemekte, toplumsal yaşamdaki değişim ve dönüşümler bireyi mutlu bir pozisyona çıkarmaktadır (Cummins, 2005, ss. 699-706).

## UMUT VE UMUTSUZLUK KAVRAMLARI

Umut duygusu, bireyin kendisini psikolojik olarak iyi hissetme ve geleceğe dair planlarına ulaşma yönünde bir gerçekleşme düşüncesine sahip olduğunu göstermektedir. Umutsuzluk ise bireyin geçirdiği olumsuz yaşantılarla bağlantılı olarak olumsuz duygular barındırması ve geleceğe dair planların gerçekleşmesi yönündeki beklentilerin veya hedef koyma gibi duyguların ortadan kalkmasını ifade etmektedir (Morselli, 2017, s. 317). Umut kavramı bireyin geleceğe dair beklenti içinde olması ve bu nedenle onu hayata bağlayıp bir motivasyon sağlayan bir duyguyu ifade ederken, umutsuzluk kavramı ise bunun tam tersi durumu ifade etmektedir (Albert & Beck, 1975, ss. 301-307). Dolayısıyla umutsuzluk bireyin yaşam gücünü azaltmakta, geleceğe dair planlar yapmasını engellemekte ve bu bağlamda da bireyin hem sosyal ilişkilerini hem kendine dair algılarını olumsuz şekilde etkileyen bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır (Jevne, 2005, ss. 259-262; Eliott, 2005, ss. 3-14).

Bu bağlamda umut ve umutsuzluk kavramını daha genel ve kısa bir tanımlama ile ele almak gerekirse; hem umut hem de umutsuzluk olarak adlandırılan duygular bireyin gelecekle ilgili hedefleri ve bu hedeflere ulaşabilmek amacıyla sergilemesi gereken çabaları ifade etmektedir. Bu çabalar ile birlikte hedeflere ulaşma noktasında bireylerin sahip oldukları imkânlar ile ilgili duygu ve düşüncelerinin yansıması umut ve umutsuzluk kavramlarına karşılık gelir (Melges, 1969, ss. 690-693).

Umut ve umutsuzluk kavramları bireyin yaşantısı üzerinde oldukça önemli yapılar olarak göze çarpmaktadır. Bireyin umut duygusu taşıması durumunda, yaşama daha sıkı bağlanması ve yaşamının hemen her alanında fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal anlamdaki yeterliliklerini plan ve hedefleri doğrultusunda kullanıp bunların gerçekleşebileceğine dair inanç beslemesi durumunu ifade etmektedir. Ancak umutsuzluk, bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal yeterliliklerinde var olan potansiyelin altında bir yansımının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Hadley & MacLeod, 2010, ss. 1192-1193). Bu bağlamda umutsuzluğun bireyin mevcut potansiyelini kullanması noktasında bir engel olarak değerlendirilmesi yerinde olacaktır. Birey için umut unsurunun var olması geleceğe dair iyi şeylerin olacağı yönünde duygu ve düşüncelerin var olması ve zaman içinde artması, bireyin sürekli bir plan içine girip motivasyon oluşturulması sonucunu doğurmaktadır. Bu bağlamda umudun bireyin ruh halini etkileyen ve bunu olumluya çeviren bir etkisinden söz etmek mümkündür (Campbell, 1987, ss. 18-21).

Umut ve umutsuzluk kavramı üzerinde araştırma yapan bilim insanları, özellikle umutsuzluğun bireyde doğuştan var olmadığını ve ortaya çıkışından önce belirli faktörlerin etkili olduğunu kaydetmektedirler. Olumsuzluğun ortaya çıkması konusunda etkili olan faktörleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Birey umutsuzluk durumuna düşmeden önce öncelikle kendi yaşamı ile ilgili olumsuz bir takım değerlendirmelerde bulunmaktadır. Bu olumsuz ifadelerin en bilineni, bireyin kendisini hayatınımiyi olmayacağına inandırması şeklindedir. Bu inanç, bireyin çevresiyle beraber dünyayı anlamlandırılmasında büyük bir etkiye sahiptir.
- Yine bireyin geçmiş veya güncel yaşantıları içinde karşılaştığı olumsuz veya şansız olarak nitelendirilebilecek olan yaşantılara dair zihninde kalanlar onun gelecekte de bunlarla karşılaşma ihtimaline yoğunlaşması ve bu nedenle yaşadığı stres durumu ile bağlantılı olarak geleceğe dair bir umutsuzluk duygusuna kapılması sonucunu doğurmuştur (Snyder vd., 1991, s. 286; Magaletta & Oliver, 1999, ss. 541-542).

Umut ve umutsuzluk kavramlarını hakkında yapılan değerlendirmeler göz önüne alındığı zaman bu kavramların öncelikle duygusal bir durum olmaları yönüyle ele alınmakla birlikte bireylerin düşünce şekillerini yansıtmaya yönüyle de ele alındığını görmek mümkündür. Bu kavramların duygu veya düşünce şeklinde ifade edilmesi kavramlar hakkında araştırma yapan kişilerin konuyu ele alış ve değerlendirme şekillerinin farklılığına göre değişiklik göstermektedir. Umut ve umutsuzluk kavramları için duygusal içerikli yapılar olarak değerlendirme yapmak mümkünken düşünce boyutuyla da bu kavramları ele almak mümkündür.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Evren ve Örneklem**

Araştırma, Ankara ilinde yer alan devlet ve vakıf üniversitelerinde yürütülmüştür. Araştırmaya, devlet ve vakıf üniversitelerinde eğitim, sağlık, ekonomi, hukuk gibi fakültelerde öğrenim görmekte olan ve tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 18 – 23 yaş aralığındaki, 1419 öğrenci, gönüllülük esasına dayalı olarak katılım göstermiştir. Katılımlarda cinsiyetler arası homojen bir dağılım sağlanmasına özen gösterilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada Beck (1974) tarafından geliştirilen “umutsuzluk ölçeği” kullanılmıştır. Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının Sefer ve arkadaşları tarafından yapıldığı bu ölçek, kişilerin geleceğe yönelik olumsuz düşüncelerini veya beklentilerini belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçek türüdür.

Beck’in umutsuzluk ölçeği 20 maddeden meydana gelen ve maddeler arasında 0 – 1 şeklinde puanlamanın yapıldığı bir ölçektir. Bu ölçekte alınan puanların yüksek olması bireylerin umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğu yönünde yorumlanmaktadır. Yapılan çalışmada Beck ölçeğinden elde edilen veriler, kullanıcıların doldurduğu kişisel bilgi formunda yer alan ekonomik durum, geleceğe dair planlama yapma vb. bilgilerle karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmadan elde edilen veriler, tablolar hâlinde çalışmaya eklenmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS paket programına aktararak katılımcıların genel özellikleri ve verdikleri bilgiler analiz edilmiştir. Yapılan analizde tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımları

	N	%
<b>Kadın</b>	692	48,76
<b>Erkek</b>	727	51,24
<b>Toplam</b>	<b>1419</b>	<b>100</b>

Bireylerin geleceğe dair beklentilerinin ve umutsuz olma durumlarının ölçüldüğü çalışmada, araştırmaya katılan bireylerden 692’sinin kadın 727’sinin erkek olmak üzere toplam 1419 birey olduğu Tablo 1’de görülmektedir. Bu verilerden hareketle çalışmada cinsiyetler açısından homojen olarak nitelendirilebilecek bir dağılıma sahip olduğunu söylemek mümkündür. Erkek ve kadın cinsiyetine ait sayıların birbirine yakın olması çalışmada yaşam kalitesine dair cinsiyete dayalı ayrımların daha net yansıtılabilmesi için önemli bir husustur. Bununla birlikte cinsiyet açısından umutsuzluk düzeylerinin ölçülmesi için de uygun bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2:** Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile geleceğe dair umut besleme durumları

		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>	
<b>Cinsiyetiniz</b>	<b>Kadın</b>	384 %55,5	308 %44,5	692 %100
	<b>Erkek</b>	411 %56,5	316 %43,5	727 %100
<b>Toplam</b>		795 %56	624 %44	1419 %100

Tablo 2'deki veriler incelendiğinde katılımcı kadınlardan %55,5'i geleceğe umutla bakarken, %44,5'lik'lik bir kısmı ise geleceğe dair umut beslemediği yönünde dönüt vermiştir. Erkek katılımcılardan ise %56,5'i geleceğe umutla baktığını belirtirken %43,5'i bu hususta bir umut beslemediğine yönelik dönüt vermiştir.

Bu verilere göre cinsiyet bağlamında geleceğe dair umut besleme veya umutsuz olma durumlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bu da cinsiyet ile umut – umutsuzluk durumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3:** Katılımcıların kötü olaylara rağmen geleceğe dair umut besleme durumları

		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>	
<b>Cinsiyetiniz</b>	<b>Kadın</b>	412 %59,5	280 %40,5	692 %100
	<b>Erkek</b>	467 %64,2	260 %35,8	727 %100
<b>Toplam</b>		879 %61,9	540 %38,1	1419 %100

Tablo 3'te elde edilen verilere göre katılımcıların genel ortalamada %59,5'lik bir kısmı yaşadığı kötü olaylara rağmen geleceğe umutla bakmaktadır. Ancak %40,5'lik bir kısmı ise kötü olaylar karşısında geleceğe dair

umut beslemediği yönünde dönüt vermiştir. Bu verilerden hareketle yaşanan olumsuz olayların bireylerin umut – umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu yönünde görüş belirtmek mümkündür.

Bununla birlikte yaşanan olumsuz durumlar karşısında kadın katılımcıların geleceğe umutla bakma oranı %59,5 iken erkek katılımcılarda bu oran %64,2'dir. Bu verilere göre cinsiyet özelinde, yaşanan olumsuz durumlar karşısında geleceğe umutla bakma konusunda erkeklerin kadınlara göre daha umutlu bir profil çizdiğini söylemek mümkündür.

Bu verilere göre katılımcıların yaşanan olumsuz durumlar karşısında geleceğe umutla bakmaları konusunda genel bir benzerlik varken, bu konu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4:** Katılımcıların gelecek için hayat planı yapma durumları

		<b>Evvet</b>	<b>Hayır</b>	
<b>Cinsiyetiniz</b>	<b>Kadın</b>	311 %44,9	381 %55,1	692 %100
	<b>Erkek</b>	410 %56,4	317 %43,6	727 %100
<b>Toplam</b>		721 %50,8	698 %49,2	1419 %100

Tablo 4'te elde edilen verilere göre genel ortalamada katılımcıların %50,8'lik bir kısmı geleceğe dair planlama yaptıkları yönünde bilgi vermişlerdir. Bununla birlikte %49,2'lik bir kısım ise geleceğe dair planlama yapmadığı yönünde dönüt vermiştir. Elde edilen verilerden hareketle katılımcıların geleceğe dair planlama yapma konusunda neredeyse eşit bir dağılım gösterdikleri söylenebilir.

Konu cinsiyet özelinde değerlendirildiğinde kadın katılımcılardan %44,9'u geleceğe dair planlama yaptığını belirtirken %55,1'i bu yönde bir planı olmadığı şeklinde dönüt vermiştir. Bununla birlikte erkek katılımcıların %56,4'lük bir kısmı geleceğe dair bir planlama yaptığı yönünde görüş belirtirken, %43,6'lık kısmı ise bunun aksi yönde görüş belirtmiştir.

Elde edilen verilere göre kadın ve erkekler arasında geleceğe dair plan yapma konusunda cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir (p<0,05).

**Tablo 5:** Katılımcıların ailelerinin gelirlerine göre umutlu olma durumları

		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>	
<b>Aile-nizin Gelir Durumu</b>	<b>2.000 TL ve daha alt</b>	38 %34,9	71 %65,1	109 %100
	<b>2.001-4.000 TL.</b>	221 %55,4	178 %44,6	399 %100
	<b>4.001-6.000 TL.</b>	138 %47,5	152 %52,5	290 %100
	<b>6.001-8.000 TL.</b>	109 %63,5	71 %39,5	180 %100
	<b>8.001-10.000 TL.</b>	122 %69,7	53 %30,3	175 %100
	<b>10.000 TL'den fazla</b>	197 %74	69 %26	266 %100
<b>Toplam</b>		825 %59,4	594 %40,6	1419 %100

Tablo 5'te elde edilen verilere göre genel ortalama da katılımcıların %59,4'lük bir kısmı aile gelir durumlarına göre geleceğe umutla bakmaktadır. Bununla birlikte %40,6'lık bir katılımcı da gelir durumları ne olursa olsun geleceğe umutla bakmamaktadır.

Elde edilen verilere (4000 – 6000 gelir aralığı hariç) göre gelir durumu arttıkça geleceğe umutla bakma oranında da artış görülmektedir. Ayrıca geleceğe dair umutsuzluk durumunun en fazla olduğu gelir sınıfının en alt gelir düzeyi çıkması da bu durumu destekler niteliktedir.

## SONUÇ

Yaşam kalitesi olarak değerlendirilen yapı kavramsal ve içeriksel olarak oldukça geniş bir yapıya sahiptir. Nitekim bireyin özünde “insan” olması sonucunda ihtiyaç duyduğu soyut – somut tüm durumları kapsayan bu kavram, ihtiyaçların giderilme boyutu ve şekli sonucunda bireydeki algıları ifade etmektedir. Bu algılar ise yalnızca bireysel sonuçlar doğurmayan yapılarıdır. Nitekim algılardaki olumsuzluk bireyin umut besleyen bir birey olması ile birlikte bunun tam tersi bir şekilde umutsuz bir birey olmasına da neden olabilmektedir ki bu da toplumsal yapı açısından olumsuz durumların yaşanmasına meydan veren bir durumdur.

Yapılan araştırmada cinsiyet, yaşanan olumsuz durumlar, geleceğe dair planlar yapma ve ailenin ekonomik durumu gibi değişkenlerin bireylerin umutlu olma durumları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda;

- Cinsiyet özelinde kadın erkek katılımcıların geleceğe dair umutlu olma durumlarının daha baskın olduğu görülürken, erkeklerin kadınlara göre geleceğe dair umutlu olma oranı daha yüksektir.
- Yaşanan olumsuz durumlar karşısında kadın – erkek katılımcıların geleceğe dair umut besleme durumları incelendiğinde her iki cinsiyetin de olumsuz durumlar karşısında geleceğe dair umutla bakma oranlarının yüksek olduğu görülmektedir.
- Geleceğe dair planlar yapma konusunda kadın – erkek katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde kadınlarda geleceğe dair planlama yapmayanların oranının planlama yapanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca erkeklerde geleceğe dair planlama yapanların oranı ise yapmayanlara göre daha fazladır.
- Ailenin ekonomik durumu ve geleceğe dair plan yapma konusundaki veriler incelendiğinde geleceğe umutla bakanların oranının en fazla olduğu gelir diliminin en üst gelir seviyesi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte geleceğe umutsuz bakanların oranının en fazla olduğu gelir dilimi olarak en alt gelir seviyesi görülmektedir.



## EXTENDED ABSTRACT

Although the quality of life is a sociological concept, it generally means that the level of survival of communities or people is good. However, it is possible to see that the individuals who make up the community are considered as a concept in which they are compared differently in terms of certain characteristics. It is also possible to evaluate the concept of quality of life, which is intertwined with human and society, as a social indicator or chart showing the level of happiness and peace of the society. At this point, it is worth noting that the so-called quality of life is an indicative concept in terms of sociology and psychology that reflects the standards of life.

Considering the points mentioned, it is seen that the concept of quality of life refers to the state of well-being both for the individual and the society. But the goodness here is not merely a concrete or material good. However, when the quality of life of the societies formed by individuals is considered, it is possible to see that this structure is dynamic rather than a static structure. As a matter of fact, the quality of life issue is a dynamic element since it is a structure that starts at a certain level as of the period in which the society occurs but can develop and change over time. This means that the quality of life, which defines the assets of the society, has features such as increasing or improving in certain periods of society.

The evaluation of the concept of quality of life, which is an important indicator for the individual and society, is considered in a different structure in itself. In this assessment, the experiences, concrete values, etc. obtained by individuals directly as a result of their lives. Many factors are taken into consideration. Many of the issues included in the assessment are used to redefine or improve the concept of quality of life, thereby contributing to the overall structure of the concept. The issues that are dealt with in terms of events that are included in the life of individuals are those that characterize the basic needs of society in general. These are:

- health facilities,
- training services,
- the nutritional level and competence of the individual or society,
- age factor,
- housing in a healthy environment,
- gender equality,

- recognition of rights and freedoms,
- opportunity equality,
- social participation of the individual in daily life,
- respect for the individual,
- an individual feeling safe possible.

These factors are known to be important for both individuals and societies. As a matter of fact, lack of one or more of these factors can have a significant effect on quality of life as the condition of being good or welfare will affect.

Studies on the effect of these factors on quality of life and perception of quality of life suggest that in societies where socioeconomic inequality exists, healthy behaviors or perceptions about quality of life change.

The quality of life, which takes into account many different aspects of its definition, is basically addressed in two different types at the point of assessment. These evaluation types are classified as:

- subjective assessment,
- objective evaluation

The approach that evaluates the quality of life on the basis of the feelings or thoughts of individuals about their own lives is evaluated as subjective evaluation, and the evaluations for the existence of situations that will ensure the satisfaction of one's life and the assessment of their existence levels are evaluated objectively.

The evaluation criteria, called the Better Life Index, recently implemented by the OECD, are an evaluation structure that can be considered as objective evaluation. In this index applied by OECD, quality of life, education, health, skills, social communication, individual's participation in social life, sense of security and personal welfare issues are evaluated by objective criteria.

It is possible to see that many psychological theories are based on assessments of quality of life. The most dominant of these theories can be sorted as:

- pleasure theory,
- utilitarianism theory,

- request theory,
- needs hierarchy theory,
- comparison theory,
- adaptation theory

The sense of hope shows that the individual has a feeling of realization in order to feel himself / herself psychologically well and to reach his / her plans for the future. On the other hand, despair refers to the disappearance of expectations or targets such as having negative emotions in relation to the negative experiences experienced by the individual and the realization of plans for the future. While the concept of hope expresses a feeling that the individual is in expectation of the future and therefore connects him to life and provides a motivation, the concept of hopelessness expresses the opposite situation. Therefore, hopelessness decreases the life force of the individual and prevents him / her to make plans for the future and in this context, it emerges as a structure that negatively affects both the social relations and the self-perception of the individual.

In this context, the concept of hope and despair should be dealt with in a more general and short definition; both the hopes and despair, which are called emotions, refer to the goals of the individual and the efforts to be made in order to achieve these goals. Together with these efforts, the reflection of individuals' feelings and thoughts about the opportunities that individuals have in reaching the targets corresponds to the concepts of hope and hopelessness.

The concepts of hope and despair stand out as very important structures on the individual's life. In the case of an individual having a sense of hope, he / she expresses the condition of being tied to life more closely and using his / her physical, emotional, mental and social competences in almost all areas of his / her life according to his / her plans and objectives and believing that these can be realized. However, hopelessness, physical, emotional, mental and social competencies of the individual.

In this study, the expectations and hopelessness of individuals were measured, and it was seen that 692 of the participants were female and 727 of them were male, totally 1419 individuals. Based on these data, it is possible to say that the study has a distribution which can be described as homogeneous in terms of gender. The fact that the numbers of male and female gender are close to

each other is an important issue in order to more clearly reflect gender-based distinctions on quality of life in the study. However, it also shows that it has an appropriate distribution to measure hopelessness levels in terms of gender.

When the data were analyzed, 55.5% of the participant women looked at the future with hope, while 44.5% gave feedback that they did not have any hope for the future. 56.5% of the male participants stated that they were looking forward to the future while 43.5% gave feedback that they did not have any hope in this regard.

According to these data, it is seen that the hopes of feeding or being hopeless about the future are similar. This shows that there is no significant relationship between gender and hopelessness ( $p > 0.05$ ).

According to the data obtained, 59.5% of the participants in the general average look to the future with hope despite the bad events. However, some 40.5% gave feedback that they had no hope for the future in front of bad events. Based on these data, it is possible to state that negative events have an effect on the hopelessness and hopelessness levels of individuals.

However, in the face of negative situations, 59.5% of female participants look to the future with hope, while 64.2% of male participants; look to future with hope. According to these data, it is possible to say that men have a more hopeful profile in terms of gender in terms of looking at the future with hope in the face of negative situations.

According to these data, while there is a general similarity in terms of the prospects of the participants to look at the future with hope, there is no significant relationship between this issue and gender ( $p > 0.05$ ).

According to the data obtained, 50.8% of the participants stated that they are planning for the future. On the other hand, 49.2% stated that they did not plan for the future. Based on the data obtained, it can be said that participants have almost equal distribution in planning for the future.

When the subject was evaluated in terms of gender, 44.9% of the female participants stated that they were planning for the future, while 55.1% gave feedback that they did not have a plan in this direction. However, while 56.4% of the male participants stated that they were planning for the future, 43.6% of them stated otherwise.

According to the data obtained, it is possible to say that there is a significant gender-based difference in planning for the future between men and women ( $p < 0.05$ ).

According to the data obtained, 59.4% of the participants in the general average look to the future with hope in terms of their family income. However, a 40.6% participant does not look to the future with hope, regardless of their income.

According to the data obtained (except 4000 - 6000 income range), as the income status increases, the rate of looking at the future with hope increases. In addition, the lowest income level of the income class, which has the highest hopelessness for the future, supports this situation.

The structure, which is evaluated as quality of life, has a very broad conceptual and contextual structure. As a matter of fact, this concept, which covers all the abstract - concrete situations that an individual need as a result of being "human, expresses the perceptions of the individual as a result of the size and shape of the needs. These perceptions are structures that do not only produce individual results. As a matter of fact, negativity in perceptions can cause the individual to be hopeless, and vice versa, which causes negative situations in terms of social structure.

In this study, the effects of variables such as gender, negative situations, making plans for the future and the economic status of the family on the hopefulness of individuals were examined. As a result of this review;

- In terms of gender, it is seen that male and female participants have more hopeful prospects for the future, while men have higher prospects for the future than women.

- When the hopes of male and female participants are analyzed in the front of negative situations, it is seen that both genders have high hopes for the future.

- When the answers given by male and female participants are examined, it is seen that the proportion of women who do not plan for the future is higher than the ones who make plans for the future. In addition, the rate of planning for the future of men is higher than those who do not.

- When the data on the economic situation of the family and planning for the future are examined, it is seen that the income tranche, which has the highest proportion of the prospective ministers, is the highest income level. However, the lowest income level is seen as the income tranche where the ratio of desperate ministers is the highest.

**KAYNAKÇA**

- Acheson, D. vd. (2000). Round table discussion. Health inequalities and the health of the poor. *Bulletin of the World Health Organization*, 78(1), 75-76.
- Akar, S. (2014). Türkiye’de Daha İyi Yaşam Endeksi: OECD Ülkeleri İle Karşılaştırma, *Journal of Life Economics*, 1(1), 1-12.
- Albert, N., & Beck, A. T. (1975). Incidence of depression in early adolescence: A preliminary study. *Journal of Youth and Adolescence*, 4(4), 301-307.
- Campbell, L. (1987). Hopelessness, *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 25(2), 18-22.
- Carr, A. J., Gibson, B., & Robinson, P. G. (2001). Is quality of life determined by expectations or experience?. *Bmj*, 322(7296), 1240-1243.
- Cummins, R. A. (2005). Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal of Intellectual disability research*, 49(10), 699-706.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1-2), 189-216.
- Doğanay, A. & Sarı, M. (2006). Öğrencilerin Üniversitedeki Yaşam Kalitesine İlişkin Algılarının Demokratik Yaşam Kültürü Çerçevesinde Değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği), *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 107-128.
- Elliott, J. A. (2005). *What Have We Done With Hope? A Brief History*, (Ed. Elliott J. A.,) *Interdisciplinary Perspectives on Hope*, Hauppauge, NY: Nova Science.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities*, 16(1), 51-74.
- Gualar-Castillón, P., Sendino, Á. R., Banegas, J. R., López-García, E., & Rodríguez-Artalejo, F. (2005). Differences in quality of life between women and men in the older population of Spain. *Social science & medicine*, 60(6), 1229-1240.
- Hadley, S. A., & MacLeod, A. K. (2010). Conditional goal-setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1191-1198.
- Jevne, R. F. (2005). Hope: The Simplicity and Complexity. (Ed. J. A. Elliott), *Interdisciplinary Perspectives on Hope* (ss. 259-289), Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.
- Koçoğlu, D. & Akın, B. (2009) Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(4), 2009, 145-154.
- 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.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 12-32.
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.

- Sirgy, M. J. (1986). A Quality of Life Theory Derived from Maslow's Developmental Perspective: 'Quality'Is Related to Progressive Satisfaction of a Hierarchy of Needs, Lower Order and Higher. *American Journal of Economics and Sociology*, 45(3), 329-342.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 162, 285-305.
- Torrance, G. W. (1987). Utility approach to measuring health-related quality of life. *Journal of chronic diseases*, 40(6), 593-600.
- Veenhoven, R., & Ehrhardt, J. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34(1), 33-68.
- Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J. (2003). Quality of life theory III. Maslow revisited. *The scientific world journal*, 3, 1050-1057.
- WHOQoL Group. (1994). The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). içinde *Quality of life assessment: International perspectives* (pp. 41-57). Springer, Berlin, Heidelberg.