



**Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi**

*The Journal of Marmara Social Research*

Sayı 11, Haziran 2017

## **YAŞAM KALİTESİ, DEĞERLER VE UMUT-UMUTSUZLUK**

**Dr. Meral (SERT) AĞIR<sup>1</sup>**

### **ÖZET**

Bu alıŐma, bireylerin yaşam kalitesi, bireylerin yaşam değerleri ile umut-umutsuzluk düzeylerini irdelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda objektif ve subjektif kriterler açısından farklı yaşam kalitesi düzeylerindeki bireylerin değerleri ve yaşama karŐı bağlılık duygularının göstergesi olarak kabul edilebilecek umut- umutsuzluk duygularının nasıl olabileceğine ilişkin bir analiz yapabilmek ve toplumsal gelişme açısından bu dinamiklerin değerlendirilmesi düŐünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam kalitesi, yaşam memnuniyeti, değerler, umut, umutsuzluk

## **QUALITY OF LIFE, VALUES AND HOPE-HOPELESSNESS**

### **ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the quality of life of the individuals, the life values and hope-hopelessness levels of the individuals. In this context, it is considered to be able to analyze how the feelings of hope-hopelessness that can be accepted as values of individuals and their loyalty to life at different levels of quality of life in terms of objective and subjective criteria and evaluation of these dynamics in terms of social development are considered.

**Keywords:** Quality of life, life satisfaction value, hope- hopelesnsness

---

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Atatrk EĞitim Fakültesi EĞitim Bilimleri Blm, İSTANBUL, meralagir@marmara.edu.tr

## **Giriş**

Ülkelerin genel hedeflerinin başında, genel refah seviyesinin artması ile birlikte sıklıkla karşımıza çıkan yaşam kalitesi kavramı, sadece siyasal politikalar açısından değil insanlığın geleceği ile ilgili olarak tüm bilim dalları tarafından farklı boyutlarda ele alınan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilimsel alışmalar insanın yaşam kalitesinin ne olduğu, onun yaşamını nasıl etkilediği ve toplumsal alandaki yansımalarına ilişkin verileri değerlendirmek suretiyle ülke politikalarının belirlenmesinde etkili rol oynamaktadır.

Günümüzün küresel dünyasında ülkeler, hızla gelişen teknolojik gelişmeler ışığında bireylerin yaşam kalitesinin artmasına yönelik hedeflerini belirlerken aynı zamanda ülkenin genel refah seviyesinin hangi yönde ilerleyeceğine ilişkin hedeflerini de belirleyerek yol almaktadır. Bu bağlamda genel refah seviyesi ve yaşam kalitesi kavramları birbirleriyle yakından ilişkili kavramlar olarak, bireylerin yaşam alanlarının, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri ile gelişimlerine etkisi bağlamında toplumsal gelişmenin temel yapı taşlarından biri olarak ele alınmaktadır.

Yaşam kalitesi, farklı disiplinlerin farklı başlıklar altında ele aldığı ve disiplinler arası çalışmalarda bütünleyici bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Kavramın boyutları, çalışmalara göre farklılık göstermektedir (Malhan 2005: 21). Sağlık alanında, "sağlığa ilişkin kriterler açısından değerlendirilmekte, psikososyal alanda ruh sağlığı kriterleri ile değerlendirilerek "mutlu hoşnut hissetme" ye, sosyoloji alanında toplumun "refah düzeyi" ve sosyo-ekonomik çalışmalarda da "gelişme" kavramları ile birlikte değerlendirilmektedir. Bir başka ifade ile ekonomiden, sağlığa, eğitime kadar uzanan çok geniş bir yelpaze de sadece refah düzeyinin artması değil temel yaşam ve insan hakları açısından da yaşam kalitesi önem taşımaktadır

Yaşam kalitesi kavramı kişilerin ihtiyaçlarının, sosyal beklentilerinin karşılanmasını ve kişinin yaşadığı toplumun sunduğu fırsatlardan, yeteneklerini kullanarak yararlanmasını ifade etmektedir (Türütgen, şimşek 2001: 3-5) Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini (quality of life), "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlamaktadır (Whoqol Group, 1994: 41-44). Aynı zamanda yaşam kalitesi, bireylerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının göstergesi olarak kabul edilmektedir. (Cummins, 2005: 699-670) Bireylerin memnuniyet ya da memnuniyetsizlik algısını şekillendiren özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğine bağlı olarak içinde yaşadıkları sosyokültürel ortamda kendi sağlıklarını öznel

olarak nasıl algıladıklarını da betimleyen bir kavram olarak kullanılmaktadır (Whoqol Group, 1994: 41-44).

Bu bağlamda bireyin yaşamını kaliteli ya da kalitesiz algılaması ve bu değerlendirmelere bağlı olarak yaşamından memnuniyet duyup duymaması, kendisini yaşama bağlayan temel değerlerle ilişkilendirilebilir. Değerler Psikolojisi üzerinde çalışan Erol Güngör değeri, “bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inanç” şeklinde tanımlamaktadır. (Güngör, 2000: 27). Bu tanımdan hareketle, yaşam kalitesi değerlerin oluşum sürecinde etkili olabileceği gibi değerlerde yaşam kalitesinin tanımlanması ve değerlendirilmesinde etkili olabilecektir. İnsan hayatını genel anlamda düzenleyen ilkeler topluluğu olarak değerler, bireyin kendi yaşamının tanımlanması ve yaşamını sürdürürken düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına yön veren inançlar olarak yaşam kalitesine dair değerlendirmeleri anlamada farklı bir bakış açısı getirebilmektedir (Braithwaite & Law, 1985: 250-252; Schwartz, 2012:1-3)

Bireyin yaşam kalitesi ve değerleri ile ilgili olarak günlük yaşamdan mutluluk duyma, yaşamı anlamlı bulma, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerinin yeterli bulması umut duygusunu ve hayata bağlılığını arttıracak aksi durum ise umutsuzluk duygusuna yol açabilecektir.

Türk Dil Kurumu'nun Türkçe Sözlüğünde umut, bireyde ummaktan doğan güven duygusu olarak tanımlanmaktadır. Umut, bireyin geleceğe ilişkin, kendi yaşamında gerçekleşmesini istediği bir olay ya da olgu ile ilgili olumlu beklentilerini, dileklerini ve isteklerini ifade etmek için kullanılmaktadır.

Bireyin, hayatında gerçekleşmesini dilediği olaylara ilişkin olumlu beklentisi, bu durumlara ilişkin tavırlarının da değişmesini sağlamaktadır. Böylelikle birey, gerçekleşme ihtimali olduğunu, umut ettiği, istek ve dilekleri için çaba sarf etmeye başlayabilmektedir. Bu anlamda umut, bireyin davranışlarını yönlendirici ve motive edici nitelik taşımaktadır. Dolayısıyla umut, bireyin yaşamını daha olumlu algılayarak, kendi gelişimini destekleyici davranışlara yönelerek, yaşamını değiştirebilmesini, geliştirebilmesini sağlayan itici bir güçtür(Melges 1969: 692-699).

Umut duygusu her birey için farklı anlam taşıyabilmektedir; gelecekle ilgili olumlu beklentileri ifade etmiş olsa da her birey için olumlu kabul edilen ve gerçekleşmesi beklenen yaşam dinamikleri aynı olamayacağı için umut duygusu, bireyden bireye farklılık

göstermektedir. Farklı bir değerlendirme ile bireylerin yaşam dinamikleri, çok çeşitli faktörlerden dolayı birbirlerinden farklı olabileceğinden, umut etmeye ilişkin düşünce ve duyguları da farklılık gösterebilecektir. Bu dinamiklerin etkileri, bireylerin beklentilerini gerçekleştirmek için gösterdikleri davranışlarda da kendini göstermekte, yani bireyin davranış biçimini de etkilemektedir. Dolayısıyla her bireyin umut duygusuna ilişkin kapasitesi ve umut ettiği şeyleri gerçekleştirme biçimleri birbirlerinden farklı olmaktadır.

Bu bağlamda umut kavramının, duygu, beklenti, yanılısama, istek olarak, yaşamı motive edici, kolaylaştırıcı ve yönlendirici nitelikte olumlu bir duygu olduğunu söyleyebilmek mümkündür. Birey, umut duygusu ile kendi potansiyelini kullanarak yaşamını geliştirmekle kalmamaktadır. Aynı zamanda süreç içinde yaşayabileceği hayal kırıklarını duygusal olarak yöneterek, olumsuz düşünce ve duygulara karşı, ruhsal kendini koruyabilecek araçlar geliştirebilmektedir. (Albert, Beck,1975:301-307)

Bireyin yaşamındaki, geleceğe ilişkin olumlu düşünce ve duygular, umut; olumsuz düşünce ve duygular ise umutsuzluk ile ifade edilmektedir. Görüldüğü üzere umut ve umutsuzluk, bireyin gelecek hedef ve beklentilerinin gerçekleşme olasılığı ile ilgili karşıt düşünce ve duyguları simgelemektedirler. Umut, başarı ve olumlu yaşantılara ilişkin düşünce ve duygulara, umutsuzluk ise tam tersi başarısızlık ve olumsuz duygulara karşılık gelmektedir. (Ağır, 2007: 89-110).

Bir başka deyişle, yaşam kalitesinin objektif kriterleri olarak kabul edilen gelir, barınma, ikamet edilen semtin kalitesi, sağlık vb. yaşam koşullarının, subjektif kriterler yani yaşamdan memnuniyet ya da memnuniyetsizlik boyutlarında değerlendirilmesinde bireyin değerlerinin etkili olabileceği bu doğrultuda yaşama bağlılık ile ilgili umut-umutsuzluk süreçlerini yaşayabileceği kabul edilebilir.

### **1.Yaşam Kalitesi Kavramı**

Yaşam kalitesi, toplumların veya bir topluluğun iyi olma düzeyinin bireylerinin veya topluluklarının belirli özelliklerinin farklı yaklaşımlarla değerlendirildiği zor bir kavramdır. Nüfusun iyi olma durumunu belirli bir seviyede tutmak amacıyla kullanılan bir sosyal gösterge çizelgesidir. Bir anlamda bireysel ve toplumsal refahı yansıtan sosyal ve psikolojik göstergelerdir (Felch, Pery, 1995: 51)

Yaşam kalitesi, iyi olma, sosyal açıdan ait olma ve var olan kaynakları maksimum düzeyde kullanabilme gibi konuları içeren çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda bireylerin, toplulukların ya da toplumların yaşam kalitesinden bahsedildiğinde

durağan bir göstergeden değil, gelişebilen ve böylelikle değişebilen, değiştirilebilen dinamikler ifade edilmektedir (Cummins, 2005: 699-698). Böylelikle, bireye veya topluma ilişkin bir dönemde elde edilen veriler, refah ve iyi olma düzeyini iyileştirme ya da arttırmak için yapılması gerekenlere ışık tutmaktadır.

Bu bağlamda, yaşam kalitesinin operasyonel tanımlaması sadece birey ve topluluklara göre değil aynı zamanda uygulanabilir teorik model ya da akademik çalışmalara göre farklılık göstermektedir (Felch, Pery, 1995: 51).

Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde, bireylerin doğrudan yaşantısı ile ilgili birçok faktör dikkate alınmaktadır. Her bir alan yaşam kalitesinin tanımlanmasına ve geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bunlar, sağlık ve eğitim hizmetlerinden yararlanma, yeterli beslenme ve korunma, sağlıklı bir evre, hak, fırsat ve cinsiyet eşitliği, günlük yaşama katılma, saygınlık ve güvenlik olarak sıralanabilir (Whoqol Group, 1994: 41-44). Bu faktörlerin her biri bireyler, topluluklar ve toplumlar için önem taşımaktadır; kendilerini herhangi birinin eksikliği iyi olmaya ve refah duygusuna ilişkin düşüncelerinde farklılık yaratabilmektedir. Bir bireyin kendisini sağlıklı bulup bulmamasına ilişkin düşüncesi, yaşamının nasıl olması gerektiğine ilişkin beklentisi ve deneyimleri sonucunda oluştuğu görülmektedir (Doğanay & Mediha, 2006: 108). Koçoğlu ve Akın (2009: 152-153) ın “sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve yaşam kalitesi ile ilişkisine yönelik” yaptığı araştırma sonuçları, algılanan ekonomik durum, yesi bulunulan sosyal sınıf, gelir durumu, hane halkı sayısı, yaşanılan bölgedeki birey sayısının sağlıklı yaşam davranışları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları cinsiyet, yaş ve algılanan ekonomik durumun yaşam kalitesinin mental sağlık bölümü için belirleyici faktörler arasında olduğunu vurgulamaktadır. İlgili araştırmanın sonuçları, benzer araştırma bulguları tarafından da desteklenmektedir. Araştırmalar, sosyo ekonomik düzeyin, eşitsiz gelir dağılımının, cinsiyetin (erkekler lehine) yaşam kalitesi ile ilgili olarak sağlıkla ilgili etkin yaşam davranışlarının geliştirilmesinde etkili olduğunu göstermiştir (Acheseon ve diğerleri, 2000: 75-80; Castilion ve diğerleri,2005: 1229-1240). Araştırmalar, bireylerin kendi durumlarını nasıl algılıyorlarsa o yönde davranış geliştirerek, yaşam kalitelerini de bu doğrultuda tanımlamaktadırlar. Dolayısıyla birey, yaşamını olmasını gerektiğine inandığı Şekilde sürdürebilmeyi başarabildiği sürece “yaşamım iyi ve kaliteli; yaşamımdan memnunum” diyebilmektedir (Carr, Gibson, & Robinson, 2001: 1240-1243).

Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde sübjektif ve objektif olmak üzere iki farklı yöntem kullanılmaktadır. Bireyin, yaşamdan hoşnut olup olmamasına bağlı bu değerlendirmesi yaşam

kalitesinin sübjektif değerlendirilmesidir. Diğer yandan bireyin memnuniyetini sağlayacak koşulların varlığı ve derecelerinin tespitine yönelik değerlendirmeler ise yaşam kalitesinin objektif değerlendirme kriterlerini içermektedir (Diener&Suh, 1997: 189-194; Felch, Pery, 1995: 51) OECD'nin 2011 yılında uygulamaya koyduğu "Daha İyi Yaşam Endeksi" objektif kriterle ilgili değerlendirmeye örnek verilebilmektedir. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD), bu endeks vasıtasıyla yaşam kalitesi kavramını, refah kavramının bir alt boyutu olarak ele alarak, 11 kriter ile ülkelerin, gelişmişlik düzeyini belirlemektedir (Akar, 2014: 1-5). OECD'nin söz konusu endeksinde, yaşam kalitesi, sağlık, eğitim, iş-yaşam dengesi, eğitim ve beceriler, sosyal iletişim, sivil katılım ve yönetim, kişisel güvenlik, kişisel refah boyutları objektif kriterler açısından ele alınmaktadır (Akar, 2014: 1-5).

Bu bağlamda bireyin kendini iyi hissetmesi ile ilişkili somut bir anlam taşıdığı görülen yaşam kalitesine ilişkin, kuramsal bakış açıları da çeşitlilik göstermektedir. Bu kuramlar, "Hazcılık, Yararcılık, İstek kuramları", "Abraham Maslow'un ihtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı", "Yaşanabilirlik", "Karşılaştırma" ve "Adaptasyon" kuramları olarak sıralanabilir.

Birey için haz duygusunun, mutlu olma ile ilişkilendirildiği Haz kuramı, haz almıyorsa mutluluk söz konusudur düşüncesinden hareket eden bireyin, davranışlarının yaşam kalitesini belirlediğini ifade etmektedir. Mutluluk ve mutlu olma ile ilgili felsefik ve kuramsal değerlendirmeler arasında da bireylerin, beklentilerine ulaştıklarında kendilerini ve yaşamlarını anlamlı ve değerli bulduğu görüşüne rastlanmaktadır. Yunan filozoflarından Aristoteles, "Etik" adlı kitabının yanı sıra birçok eserinde "insan mutluluğunun doğası" sorgulamıştır. Genel olarak mutluluk veya haz, bireylerin kendi eylemleri sonucunda elde etmeyi bekledikleri sonuç (Shin& Johnson 1978: 474-475), dolayısıyla yaşam kalitelerinin nasıl olması gerektiğine ilişkin beklentileridir (Carr, Gibson, & Robinson, 2001: 1240-1243). Görüldüğü üzere, "Haz Kuramı", yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde öznelliğe ve göreceliliğe dikkat çekmektedir. Bir başka ifade ile mutlu olmak için hazzın peşi sıra sürdürülen bir yaşam anlayışını vurgulamaktadır ki bir birey için haz verici olgu veya olay ile diğer birey için haz verici olgu veya olay farklı olabileceği göz önüne alındığında yaşam kalitesinin bu bireyler için tanımı da farklı olacaktır.

Yararcılık Kuramında iyi olan yararlıdır görüşü çerçevesinde yararın, faydanın arttırılmasının, toplumun ortalama faydası temel alınarak, standart bir bireyin yararının arttırılması ile ilgili yaşam kalitesini açıklamaktadır. Dolayısıyla yaşam amacı olarak değerlendirilmesi üzerinde durulmaktadır. Kuram, haz kuramından farklı olarak, bireysel yaşam kalitesi, öznel haz algısı bakış açısından uzaklaşarak, nesneliliğe yaklaşmaktadır. Toplumsal iyi olan, toplumun iyi

olarak kabul ettiği bireyler için de iyi olarak kabul edilerek yaşam kalite standartları, toplumsal ölçütler üzerinden değerlendirilmektedir (Torrance, 1987:593-600).

Bireylerin istekleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye dikkat çeken İstek Kuramı, bireylerin isteklerine ulaşabilmelerinin önemini vurgulamaktadır. Kuram yaşam kalitesi açısından isteklerin değişebileceği hatta zararlı madde kullanımı gibi durumlarda, sadece yaşam kalitesini sağlık açısından değil tüm bireysel gelişim kriterleri açısından etkileyebilecek isteklerin olabileceği göz önüne alınarak eleştirilmiştir. Kuramı eleştirenler, yaşam kalitesi değerlendirmelerinin, pozitif etik değerleri yani insanın iyi olma halini içermesi gerektiğine dikkat çekmişlerdir (Veenhoven & Ehrhardt, 1995: 33-68)

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına göre ise, insanların işlevlerini yerine getirmeleri ve yaşamlarını sürdürmeleri için gerekli temel yaşam ihtiyaçlarından ileri düzey anlam, varoluş ihtiyaçlarına doğru gelişen kademeli ihtiyaçlar, bireyin yaşam kalitesini belirlemektedir. Bu ihtiyaçlar en alt basamakta fizyolojik ihtiyaçlar olmak üzere sırasıyla, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme olmak üzere beş kademeli bir yapı ile açıklanmaktadır. Kurama göre, ihtiyaçlar karşılanmadığında insanlar tam olarak kendilerini iyi, yeterli ve mutlu algılamamaktadır. Kuram her bir basamağın bir diğer için ön koşul olduğunu belirtmekle birlikte bir takım araştırmalar, her bireyin hiyerarşiyeye uygun şekilde yaşam kalitesini tanımlamak yerine, bir evredeki gereksinim karşılanmamış olsa da diğer evredeki gereksinimleri karşılayabileceğini ya da tercih edebileceğini göstermiştir. (Maslow, 1943:12-32; Sirgy, 1986: 329-342; Merrick Ventegodt & Andersen,2003: 1050-1057).

Bireylerin yaşam doyumu, demokratik yaşam içerisinde aktif rol oynama, eğitim, sağlık, ekonomik gelir gibi yaşam deneyimleri ile ilgili konulara göre yaşam kalitesini ele alan kuram ise Yaşanabilirlik kuramıdır. Kuramın hareket noktası olan yaşanabilirlik kavramı, toplumsal yaşam koşullarını, sadece süreci deneyimleyen bireyler açısından değil aynı zamanda gelecek nesiller açısından da değerlendirmektedir. Bu bağlamda kuramı temel alarak yapılan çalışmalar ülkelerin kendi toplumsal yaşam kalitelerinin belirlenmesi ile toplumlararası karşılaştırmalarda kullanılmaktadır (Veenhoven & Ehrhardt, 1995: 33-68).

Karşılaştırma Kuramına göre bireylerin yaşam kalitelerine ilişkin algılamaları göreceli değerlendirmeler içermektedir. Bireylerin durumları algılaması ile hoşnutluğu arasında bir ilişki söz konusudur. Kuram, bireylerin sosyal değişimlerden sorumlu değil onlardan etkilenen konumda olduğunu ileri sürmektedir. Bu kuramı temel alarak yapılan çalışmalara

gelir düzeyi ve mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışan araştırmalar örnek verilebilir (Cummins,2005:699-776)

Adaptasyon Kuramı ise Yaşanabilirlik ile Karşılaştırma kuramlarının görüşlerinin ortak bir noktada buluşmasıdır. Kuram, yaşam kalitesini, temel ihtiyaçların karşılanma şekli ile (nesnel belirtiler) elde edilen hazzın (öznel belirtiler) belirlediğini ileri sürmektedir. Bu kuram dikkate alınarak yapılan araştırma sonuçları, gerek subjektif kriterler gerekse objektif kriterler açasından yaşam kalitesini ele aldığı için daha fazla bilgi sağlayabilmektedir (Herdman, Fox-Rushby & Badia, 1997: 237-247)

Yaşam kalitesini belirlerken, yapılacak olan araştırmanın amacı, hangi kuramın temel alınması gerektiğini belirleyen bir dinamiktir. Yaşamın çok farklı dinamiklerden oluşan bir süreç olduğu göz önüne alındığında, hangi boyutunun araştırılmak istendiği önemlidir. Araştırmacılar, yaşamın hangi boyutlarının kalitesine yönelik araştırma yapacaklarsa, o boyutları en iyi açaıklayabilecek kuramsal görüş çerçevesinde çalışmalarını yürütmektedirler.

Bununla birlikte araştırmacılar, yaşam kalitesini belirlenmesinde objektif kriterlerin tek başına yeterli olmadığı görüşünde birleşmektedirler. Dolayısıyla subjektif kriterleri yani bireyin yaşam memnuniyetinin ya da memnuniyetsizliğinin tespit edilmesinin önemini vurgulamaktadırlar

Yaşam memnuniyeti, bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde, tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak psikolojik bir değerdir ve bireysel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürün izlerini taşımaktadır. Dolayısıyla bir kişinin bir şeyden memnun olması ya da memnun olmamasından bahsedildiği durumda , kişinin bu kararını etkileyen sosyolojik ve psikolojik değerkenlerin dikkate alınması gerekmektedir (Dülger Türkoğlu, Bölen, Baran & Marans, 2009:105).

## **2. Değer**

Rokeach ‘a göre değer,“ bireysel veya toplumsal olarak aksine/karşıt bir davranış biçimi veya yaşam amacına karşılık bireysel veya sosyal olarak tercih edilen belirli/spesifik bir davranış biçimi veya yaşam amacına olan daimi bir inanç”tır. Değerler üzerine kültürlerarası araştırmalarında Geert Hofstede değer, “belirli durumları diğerlerine tercih etmeye yönelik büyük bir eğilim” olarak tanımlamaktadır (Hofstede, 1980: 19). Değerler ile ilgili son yıllarda önemli çalışmalar yapmış olan Shalom Schwartz (1999: 23-24) a göre değer, “genellikle davranışların/eylemlerin seçilmesine, olayların ve insanların değerlendirilmesine, davranışların/eylemlerin açaıklanmasına yardımcı olan sosyal bir aktör” olarak nitelendirmekte



ve “insanlara yaşamlarında değişken önemlilik içerisinde yol gösteren ilkeler olarak hizmet eden arzu edilebilir amaçlar” dır.

Türk Dil Kurumu değeri, “bir Şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir Şeyin değdiği karşılık” olarak tanımlamaktadır (TDK Güncel Sözlük, 2011).

Cevizci ise değer söz konusu olduğunda, bireyin kişiliğinin de etkili olduğu kuramsal bir yapıdan ziyade pratik, uygulanabilir bir yapıya dikkat çekmektedir. Cevizci, değeri öznenin nesneye, diğer niteliklerine ek olarak sonradan eklediği bir nitelik olarak açıklarken değerin ölçüt olarak da işlev gördüğünü belirtmektedir. Bir başka ifade ile değer, olanla olması gereken arasındaki ayrımı içermekte ve her zaman olumlu ya da olumsuz bir Őey olarak algılanmaktadır (Cevizci, 2002: 248). Őirin’e göre değerler, belirli bir duruma veya koşula bağlı olmaksızın arzu edilen yararlı bulunulan veya beğenilen Őeyleri ifade eden kıstaslardır.

Bir varlığın, psikolojik, sosyolojik, ahlaki yada estetik açıdan değerlendirildiğinde sahip olduğu yüksek veya yararlı kabul edilen davranışları onun özelliklerini belirlemektedir.

Rokeach’a göre değerler davranışlara rehberlik etmekte olan standartlardır. Bu bağlamda Rokeach’a göre değerler (Braithwaite& Law, 1985: 250-252)

- Sosyal konularda bir pozisyon almak zorunda bırakır.
- Belirli bir ideolojiyi, politik veya dini bir diğerine tercih etmeye iter.
- Bireyin kendisini ifade etmesine yardımcı olur.
- Bireyin kendisini veya diğerlerini değerlendirmesi, yargılaması, yüceltmesi ya da aşağıda görmesinde kriter teşkil eder.
- Bireyin kendisini diğerleri kadar ahlaki değerlere sahip olup olmadığının değerlendirilmesinde merkezi bir değerlendirme kriteri işlevi görür.
- Başkalarını telkin ve etkilemede kullanılır.
- Psikanalitik anlamda kabul edilemez tutum ve inanç ve davranışların mantıksal bir zemine nasıl oturtulacağına dair yol göstericidir.

Görüldüğü üzere değer kavramı birtakım özellikler içermektedir. Schalom Schwartz’a göre bu zellikler (Schwartz,Verkasalo,Antonovsky&Sagiv:1997: 3-18 ;Schwartz, 2012:1-3;):

- Değerler, bireylerin inançlarıdır. Fakat objektif/öznel olmayan/tarafsız ve soğuk bir inanç değil, kimi zaman içinden çıkılmayacak/kaçınılmaz derecede güçlü duygularla bağlanmış/bağlanılan inançlardır.
- Değerler, motivasyonel bir yapıya sahiptirler. İnsanların ulaşmak için gayret gösterdikleri arzu edilen/edilebilir hedefleri kapsarlar ve bu hedeflerle ilgilidirler.

- Değerler, soyut hedeflerdir; özel/spesifik hareketlerin/davranışların ve durumların üzerinde bir kavramdırlar. Bu soyut yapısı değerleri, genellikle özel hareketler, nesnelere veya durumlarla ilgili olan norm ve tutum gibi kavramlardan ayırt etmektedir.
- Değerler, olayların, insanların, davranış biçimlerinin, hareketlerin seçilmesinde ve değerlendirilmesinde yol gösterici standartlar ve kriterler olarak rehber niteliğindedir.
- Değerler, bir durumun diğerine karşı grel/nisbi önemliliğine göre düzenlenir/sıralanır. Bu sıralama ise değer önceliklerinin oluşmasını sağlar.
- Değerler, bireyleri tanımlayan/ifade eden/karakterize eden değer önceliklerinin düzenli bir sistemi olarak onları normlardan ve tutumlardan ayırt edicidir.

Schwartz, değerleri birey ve toplum düzeylerinde olmak üzere bireyin yaşamını etkileme ve yönlendirebilme gözüne ayırmıştır. Bireysel ve toplumsal düzeydeki değerleri birbrinden ayıran en temel özellik, karşılıklı geldikleri motivasyonel amaçlarıdır. Schwartz'a göre, bu motivasyonel amaçlar şunlardır (Schwartz& Bardi, 2001:270; Schwartz, 2012:4-7);

- G; Toplumsal statü, denetim gücü, otorite fiğr olma, zengin olma, insanlar tarafından kabul görme,
- Başarı; Toplumsal standartları temel alan bireysel çaba yönelimi, başarılı , yetkin, hırslı, sözü kabul gören , zeki bir birey olmak,
- Hazcılık; Bireysel zevk ve tatminin önemli olması, hayattan tat alma,
- Uyarılm: Heyecan ve yenilik arayışı, cesur, değişken bir hayat arayışı ve bunu sürdürme isteği,
- z yönelim; Düşünce ve davranışlarda bağımsız ve yaratıcı olma, merak duygusu, özgürlük, kendi amaçlarını seçebilme,
- Evrenselcilik; Anlayışlı, hoşgrl, insanların, doğanın iyiliğine, adalet, eşitlik, erdem ve barışı nemseme
- İyilikseverlik; Yakın çevredeki bireylerin iyiliğini düşünme, yardımsever ve dürüst olma, sadık, sorumluluk sahibi olma
- Geleneksellik; kültürel veya dini tre ve adetleri önemseme, geleneklere bağlılık
- Uyma; başkalarına zarar verebilecek davranışlardan kaçınma, kibar ve itaatkar olma,
- Güvenlik; toplumun, süregiden ilişkilerin, kendi huzurunun, ulusal, ailesel güvenlik koşullarının devam etmesini isteme;

Schawartz'ın değerlere ilişkin motivasyonel amaçları, bireylerin neye önem veriyorsalar ona göre davranabildikleri göstermektedir.

Kluchohn'da değerlerin, bireyleri tercih yapabilme, yargılamada bulunabilmeyi sağlayan ltter ve standartlar sağladığını, bu doğrultuda bireylerin arzu edilen ve arzu edilmeyen davranışların belirlenmesinde etkili olduğunu belirtmektedir. Kluchohn'a göre değerler, davranışı belirleyici, insan ilişkilerini ve çevresini etkileyen özellikleri ile neyin arzulanabilir neyin arzulanamaz olduğu ile ilgili kişiler arası ilişkilere yn verirler (Hills, 2002: 3-5).

Görüldüğü üzere, değerler ilişkileri yönlendirebilen hatta ilişkilerin nasıl olacağı ya da olamayacağı şeklinde bilgi vermektedir. Bu anlamda da bireylerin birbirlerine karşı davranışları, "bireye mi yoksa nesneye mi yöneliktir "sorusu ile karşılaşılmaktadır. Bir başka ifade ile davranışın değişimini sağlayan birey ve onun özellikleri mi yoksa davranışın yöneldiği, seçilen nesne midir? Dolayısıyla değerler, bireysel eğilimler ve davranışı tetikleyen nesnenin özelliklerine yönelik motivasyonel önem taşıyabilmektedir.

Sonuç olarak değerlerin,

- nesne ve olayların, insanca önemini belirleyen nitelikleri,
- nesne ve olguların, bireysel açıdan taşıdığı önem,
- nesne ve olayların toplumca önem taşıyan nitelikleri

olarak yaşamın anlamı ve devamlılığı ile ilgili tüm süreçlerde etkili olabildiğini söyleyebilmek mümkündür.

### **3. Umut-Umitsuzluk**

Bireylerin, kendileri psikolojik olarak iyi hissetmesinde umut duygusu hayati bir öneme sahiptir. Umutsuzluk ise olumsuz yaşantılarla birlikte olumsuz duyguların bireyin yaşamına yayılarak geleceğe ilişkin duygularının yok olmasıdır (Morselli, 2017: 317). Dolayısıyla umut, geleceğe ilişkin beklentilerin, gerekleşe olasılığına ilişkin hayata bağlayan, hayatı hedeflere ulaşabilmek için yönetebilmeyi, eylemde bulunabilmeyi sağlayan pozitif bir duygudur. Umut kavramının tam karşısında, bireyin yaşam gücünü azaltan, çevreyle etkileşimini etkileyen, kendi yeterliliklerini görebilmesini ve kullanabilmesini engelleyebilen olumsuz bir düşünce ve duygu durumu olarak umutsuzluk yer almaktadır (Albert, Beck,1975:301-307; Jevne, 2005: 259-262; Elliott, 2005: 3-14). Diğer bir deyişe umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler.

Bireyin, gelecekte gerekleŖeceđini dūřınduđu ve hissettiği bir olayla ilgili sıfırdan fazla, yani isteğinin gerekleŖme olasılığının olduğuna ilişkin beklentisi, o olayla ilgili umudunun olduğunu gōstermektedir. Bōylelikle birey, başına gelen ve gelebilecek olaylarla ilgili ōzüm retilenileceđine ilişkin olumlu bir dūřune ya da duygu ile hareket edebilmekte, çevresinde sorununu ōzmesine ya da isteğinin gerekleŖmesine yardım edebileceğine inandığı insanların olabileceğine inanmaktadır. Umut duygusunun negatif boyutunda bireyin, isteklerine ve dileklerine ulaşma olasılığının zayıf olduğu dūřune ve duygusu ile yaşamının değişeceğine ilişkin beklentisinin olmasını ifade eden umutsuzluk yer almaktadır. Dolayısıyla umutsuzluk, geleceğe ilişkin beklentinin, umudun olmamasıdır. Bu süreç, bireyin gerek kendi yeterlilikleri gerekse başkalarının kendisine yardım edebileceği ile ilgili güven duygusunu zedelemekte hatta bu duygudan yoksun kalmasına sebep olabilmektedir. (Beck ve arkadaşları 1975: 301-307; Rideout ve Montemur,1986:429-428; Dilbaz ve Seber,1993:134-138; Koçođlu & Akın, 2009:175-179; Hadley & MacLeod,2010:1192-1193;).

Bu bağlamda, gerek umut gerekse umutsuzluk, bireyin gelecek hedefleri, bu hedeflere ulaşabilmek için gōstermesi gereken çabalar ve bu hedeflere ulaşmaya ilişkin olanaklarla ilgili dūřune ve duygularının olası yansımalarıdır. (Melges,1969:690-693)

Amerikan Psikoloji Birliđi'nin (1997) tamına gōre umutsuzluk, bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığını ya da seçeneklerinin sınırlı olduğunu dūřınduđu ve kendini hedefini gerçekleştirmek üzere harekete geçiremediği öznel duygu durumudur. Amerikan Psikolojisi Birliđi umutsuzluğun nedenlerini aşağıdaki gibi sıralamaktadır (Akt: Ağır, 2007:89; Jevne, 2005: 259-262; Elliott, 2005: 3-14)

- Çeşitli etkenlere bağlı olarak bireyin etkinliklerinin uzun süre kısıtlanması ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık,
- Beden sağlığının kōtleřmesi,
- Uzun süreli stres,
- Kendini bırakmak,

Birey umut duygusu ile yaşama bağlanarak, yaşamın her alanında zihinsel , fiziksel, duygusal sosyal yeterlilikleri beklentilerine ulaşabileceğine ya da beklentilerinin gerekleŖebileceđine inanırken, umutsuzluk duygusunda tam tersini yaşamaktadır (Melges 1969: 692-699). Umut duygu ve dūřunesini yitirmiş bir birey için, yaşama bağlılık yaşamdan zevk alma gibi

yaşantılarda azalma ve olumsuzluğa dair beklentinin artması söz konusudur. Birey için olumlu, güzel ve iyi Őeylerin olacağına ilişkin duygu ve dūřünce arttıka, bu durumun hiĭbir Őey tarafından özellikle kendisi tarafından değiştirilemeyeceği dūřünce ve duygusu artmaktadır (Campbell,1987: 18-21; Ağır,2007:89; Hadley & MacLeod, 2010:1192-1193) Dolaysıyla umut olumlu ruh haline tekabül ederken, umutsuzluk olumsuz ruh haline karşılık gelmektedir.

Umut, bireylerin amaĭlarına ulaşmak için uyguladıkları davranış biĭimleri ile başarılı olabilecekleri, umutsuzluk da ise başarısızlık dūřünceci hakimdir. Birey, bu süreci farklı durumlarda, farklı dūřünce ve duygularla yaşayabileceği gibi beklentisi de durumdan duruma farklılaşabilecektir. (Melges 1969: 692-699; Dilbaz ve Seber, 1993,134-138; Eliott,2005:25-45; Hadley & MacLeod, 2010: 1192-1198)

Birey bu dūřünce biĭimini ařaęıdaki řu süreçlerden geĭirir (Melges 1969: 692-699)

- Yeteneęe karşı řans: Bireylerin amaĭlarına ulaşmasında etkili olabilecek iki faktör olabilir; bunlar biri yetenekleri diğeri şansıdır. Birey istediği Őeye ya yeteneği ile ya da şansı ile ulaşabilir. Eęer şansın geleceği belirlediğine inanılıyorsa, amaĭlara ulaşmak için ĭaba sarf etmeye gerek olmayabilir. Dolaysıyla şansın etkili olduğunu dūřünen bir birey, hedefe doğrultusunda daha az uğraşabilir. Birey, planlarının hedefe ulaşmasında yeterli, olmayacağına inanılıyorsa şansa yönelmesi ve řans etkenei ile birlikte kendini yeterli hissedebilmesi mümkündür. Bireyin umutsuzluk duygusunda, davranışlarının etkili olup olmayacağına ilişkin inancının yanı sıra benlik saygısı ve yeterliliklerine olan inancı etkili olmaktadır.
- Güvene karşı güvensizlik: Dięer insanlarla sağlıklı güven temelli ilişkiler geliştirmiş olmak umut duygusu aĭsından önemlidir. İlişkilerdeki güvensizliğin şiddeti güvensizliğinin, yardım alabileceğine ilişkin dūřünce ve duygusunu zedeleyebileceğinden bireyin hedeflerini de sınırlandırabilmektedir. Bireyin kendisi ve başkaları ile ilişkisinde güven duygusunun gelişmemiş olması, istediklerine ulaşamadığında sorumluluğu başkalarına yüklemelerine sebep olabilir. Güven duygusu gelişmiş bir birey , yaşantıları ve beklentileri ile ilgili değerlendirmelerde bulunurken, kendi payını fark edebilir, sorumluluk üstlenebilir; Ayrıca güven duygusu gelişmiş birey, güvensiz bir bireye göre kısa süreli değil uzun süreli hedefler belirler.
- Uzun döneme karşı kısa dönem: Umut duygusuna sahip bireyler, uzun süreli hedeflere

odaklanabildikleri gibi kısa süreli hedeflere yönelik davranışlarda da bulunabilmektedirler. Umutsuz bireyler ise kısa süreli hedefleri tercih etmektedirler; hedefe ulaşma süresi uzadıkça bireyin umut duygusunda azalma meydana gelişebilmektedir. Dolayısıyla uzun süreli hedefler, kaderci bir anlayışla beklenirken , kısa süreli hedeflerle birey gündelik yaşamını sürdürebilir. Böylece kişi kaderci bir biçimde sonucu beklerken kısa dönemli amaçlar için çaba sarf eder.

Geleceğe ilişkin umut veya umutsuzluğunun belirleyicisi olarak yukarıdaki düşünce biçimlerinden hangisine daha fazla eğilim gösterildiği ile bu düşünce ve duygular arasındaki etkileşim süreci, bireyin yaşamını kontrol eden dinamikler olarak kabul edilmektedir (Magaletta & Oliver,1999: 541-542).

Araştırmalar, bireyin yaşamına olumsuz düşünce ve duygu durumu olarak “umutsuzluk” yerleşmeden önce birtakım faktörlere dikkat çekmektedir (Snyder, Irving, & Anderson,1991:286; Magaletta & Oliver,1999: 541-542).

- Birey, kendisi yaşamı ile ilgili olumsuz yüklemelerde yani değerlendirmelerde bulunmaktadır, bir başka ifade ile olumsuz bilişsel şemalara sahiptir. Beck’in ifadesi ile bu bilişsel şemalar “hayatının iyi olmayacağı gibi” kalıp yargılar şeklinde ve yaşamını ve dünyayı bu şemalarla tanımlamaktadır.
- Bireyin, olumsuz ve şansız yaşantılara ilişkin anıları, gelecek ile ilgili beklentilerinde stres ve baskı yaratabilmektedir. Birey bu baskı ve stres karşısında daha fazla umutsuzluk duygusu yaşayabilmektedir.

Umutsuzluğu, depresyonun çekirdek düşünce ve duygusu olarak kabul eden Beck’e göre umutsuz bireyler, ortak bilişsel şemalara sahiptir (Beck,1975: 301-307).

- Bireyin, kendi davranışları, çabaları başına gelebilecekleri engelleyemeyeceği ve başına gelenlerin kendi kontrolü dışında dış şartlara bağlı olduğuna inanç ya da beklenti,
- Bireyin, yaşamındaki olumsuz yaşantı ve deneyimlerin kendisi ile ilgili olumsuz şemalar gelişirmesine sebep olması,
- Bireyin, olaylar arasında bağlantı kurması özellikle olumsuz olayları birbirlerine bağlayarak, ilişkisiz olaylar arasında neden – sonuç ilişkisi değerlendirmesi yapması

Beck ayrıca, bireyin olayların kendi kontrolü dışında geliştiğine dair olumsuz duygusu yani umutsuzluk duygusu arttıka bireyde “öğrenilmiş çaresizlik” düşüncesinin geliştiğini belirtmektedir. Birey öğrenilmiş çaresizlik durumunda ise içinde bulunduğu durumu hiçbir şeyin değiştirmeyeceğine inanmaktadır.

Umut ve umutsuzluk kavramlarına ilişkin değerlendirmeler dikkate alındığında, kavramların, duygusal bir durum olarak ele alınmalarının yanı sıra bir düşünce biçimi olarak da değerlendirildiği görülmektedir. Kavramların, duygu ya da düşüncelerle açıklanması, kuramcıların konuyu inceleme ve değerlendirme biçimleri arasındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla kavramlar, duygusal içerikli bir olgu olarak değerlendirilebildiği gibi duygusal düşünce boyutu ağırlıklı olmak üzere, bilişsel ve duygusal boyutlar birlikte iki boyutlu olarak ele alınabilmektedir.

Bilişsel yaklaşımın en önemli temsilcilerinden Beck, kavramları iki boyutlu olarak ele alan uzmanlardandır. Synder (1991: 285-287) de, Beck gibi kavramı iki boyutlu ele almıştır. Synder, ilk boyutu, bireyin “hedefe ulaşmasını ve hedefe ulaşabilecek gücü hissetmesini” sağlayan bir araç, vasıta anlamında “Agency” kavramı ile açıklamaktadır. Bireyin, geçmişteki deneyimleri ile geleceğe yönelik hedefine ulaşabilmek için başarılı kararlar verebileceğine ya da verdiğine ilişkin” düşünce ve duygusunu içermektedir. Dolayısıyla bireyin hedeflerine ulaşabileceğine dair hisleri güçlenmekte ve ikinci boyut olan çaba sarfetme, girişimde bulunma boyutuna geçebilmektedir. Synder bu boyutu izlenecek yolun zorluğu, çaba gerektirmesi ve bir çok alternatif arasından seçim yapabilmeyi gerektirdiği için “Pathway” olarak tanımlamıştır. Pathway, genel anlamıyla Türkçeye çevrildiğinde patika, ya da keçi yolu anlamına gelmektedir. Bu bakış açısı ile ele alındığında bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için yollar bulabilmesi ve bu yolda sabırla ilerlemesi gerekmektedir. Bireyin planlar yapabilmesine, planları uygulayabilmek için kendindeki gücü hissetmesi ve bunları uygulayabilmesi hedefine ulaştırmaktadır. Dolayısıyla Synder, “umut” kavramının formüle etmiş bulunmaktadır (Snyder, 2000, 3-21; Hadley & MacLeod,2010: 1192-1193).

Görüldüğu üzere, Synder, Beck’in umutsuz bireylerin ortak şemalarını tam tersini umut kavramını formüle ederken kullanmıştır. Bu bağlamda umudu tanımlarken kullanılan olumsuz, negatif karşıt umutsuzluk kavramı yerine olaya pozitif psikolojinin boyutlarından yaklaşmıştır. (Albert, Beck,1975:301-307; Snyder, Irving, & Anderson,1991:286).

Bireyin umut ve umutsuzluk ile ilgili karşıt beklentileri dikkate alındığında ise yaşamdan memnun olup olmamasına ilişkin algısı ile değerlerini birlikte değerlendirmemiz gerekebilecektir. Bireyin, yaşamını tatminkar görüp gormemesine ilişkin yargısı karşımıza çıkmaktadır.

### **Sonuç**

Yaşam kalitesi, bireyin yaşamını sürdürebilmek için gereksinim duyduğu, temel yaşam standartlarını açıklayabilmek amacıyla ele alınan çok kapsamlı bir konudur. Bireyin, “insan” olarak ihtiyaçları, ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve bunların sonucunda, subjektif bir yargılama -memnuniyet/memnuniyetsizlik-, ile davranışlarında meydana gelen olumlu ya da olumsuz yöndeki değişimler yalnızca kendi yaşamını değil toplumsal yaşamı da etkilemektedir. Bir başka ifade ile temel yaşam standartları, bireylerin yetenek ve yeterliliklerini geliştirebilmelerini, potansiyellerini kullanabilmelerini, bu süreci kendileri ve içinde yaşadıkları toplum açısından anlamlı ilişkilere dönüştürebilmelerini sağlayacak faktörlerin başında gelmektedir.

Disiplinler arası bakış açısı ile bütünleyici bir kavram olarak, yaşam kalitesi iki boyutta ele alınmaktadır. İlki bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli standartları, objektif kriterleri tanımlarken ikincisi bu standartlarda yaşayıp yaşamamaya bağlı olarak, bireyin kendini gerçekleştirebilme düzeyine ilişkin genel yargısını yani subjektif kriterleri tanımlamaktadır.

Yaşam kalitesinin objektif ve subjektif kriterlerinin tanımlanmasında, toplumların “insan yaşamına ilişkin geliştirdiği, üyelerine sosyalleşme süreci ile aktarmış olduğu yaşam değerleri, neyin, niçin, nerede, nasıl önem taşıdığını ve bunların evrenselliğini açıklamada çok boyutlu bir değerlendirmeyi gerektirmektedir. En basit şekilde “bireyin hayatını genel anlamda düzenleyen ilkeler topluluğu olarak” değerler, bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inanç olarak, düşünce, duygu ve davranışlara yn verebilmektedir. Dolayısıyla, bireyin yaşamını kaliteli ya da kalitesiz algılaması ve bu değerlendirmelere bağlı olarak yaşamından memnuniyet duyup duymaması, kendisini yaşama bağlayan temel değerlerle ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda değerlerin, kişiye harekete geçirmek için güdüleyen ve iyi olma duygusu veren bir özellik olarak, bireyin yaşamını zenginleştiren ve motive eden bir g olarak kabul edilen umut duygusuna da rehberlik etmesi beklenebilir.

Bir başka ifade ile bireyin, günlük yaşamında fiziksel ve ruhsal olarak kendini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerini yeterli bulması, yaşam kalitesi ve değerleri bağlamında umut duygusunu ve hayata bağlılığını arttırabilecektir. Tam tersi durum ise umutsuzluk duygusuna yol açabilecektir. Bu doğrultuda umut ve umutsuzlukla



ilgili yaşama dair olumlu/olumsuz beklentileri, yaşam kalitesi ile yaşam değerlerinin sonucu olarak değerlendirmek m¼mk¼nd¼r. Bireyin, sahip olduğu değerler ile geğmiş, şimdi ve gelecek bağlamında yaşamına ilişkin yaptığı olumlu/olumsuz yorumları, geleceğe ilişkin umut ya da umutsuzluk d¼ř¼ncesi ile ilişkilendirebilmektedir.

Bu durumu bir s¼reę olarak ele aldığımızda ise birbirlerini etkileyen dinamikler olarak, umutsuz bir bireyin, giderek yaşam kalitesini y¼kseltmek için g¼stereceęi çabanın azalacağı ve yaşam kalitesinin d¼ř¼k olması ile ilgili atıfta bulunduğu etmenlerin farklılaşabileceği, sahip olduğu değerleri koruma ve muhafaza etme konusunda sorun yaşayabileceği, kendisine ve topluma ilişkin d¼ř¼nce, duygu ve davranışlarının değişebileceğini s¼ylemek m¼mk¼nd¼r.

Bu kavramların farklı boyutlarda ele alındığı araştırma sonuçları, toplumsal gelişme ve değişme s¼recinde her iki dinamiğin ¼nemine dikkat çekmektedir.

İnsanca bir yaşam tarzının temel koşulları içerisinde, yaşamı anlamlı kılacak değerlere bağlanarak geleceğe ilişkin olumlu duygular ile g¼ven içinde yaşayabilmek temel insan hakkıdır.

D¼nya'da 2000'li yıllardan sonraki değişmeler g¼z ¼n¼ne alındığında sadece gelişmekte olan ¼lkeler açısından değil gelişmiş ¼lkeler açısından da yaşam kalitesi ve değerlerin sağlıklı bir toplum için vazgeçilmez temel unsurlar olarak değerlendirildiği ve bu değerlendirmenin ilerleme amacının ¼tesinde sağlıklı, gelecek nesillerin yaşam g¼vencesi olarak ele alındığı g¼r¼lmektedir. Bu bağlamda toplumların yaşam kalitesine vereceği ¼nemin bireylerin olumlu değerler geliştirmesinin yanı sıra yalnızca bireysel değil toplumsal umut duygusunun gelişimi ve ilerleme y¼n¼nde toplumsal sorumluluk bilinci ve davranışları için etkili olabileceği d¼ř¼n¼lmektedir.

## Kaynakça

Ağır, M. (2007). ¼niversite ¼ęrencilerinin bilişsel çarpıtma d¼zeyleri ile problem ¼özme becerileri ve umutsuzluk d¼zeyleri arasındaki ilişki. *Unpublished doctorate dissertation, istanbul ¼niversitesi sosyal bilimler enstit¼s¼, İstanbul.*

Akar, S. (2014). T¼rkiye'de Daha İyi Yaşam Endeksi: OECD ¼lkeleri İle Karşılaştırma. *Journal of Life Economics, 1(1), 1-12.*

Albert, & Beck (1975). Incidence of depression in early adolescence: A preliminary study. *Journal of Youth and Adolescence, 4(4), 301-307.*

Braithwaite, V. A., & Law, H. G. (1985). Structure of human values: Testing the adequacy of the Rokeach Value Survey. *Journal of personality and social psychology, 49(1), 250-263.*

Carr, A. J., Gibson, B., & Robinson, P. G. (2001). Measuring quality of life: Is quality of life determined by expectations or experience? *BMJ: British Medical Journal*, 322(7296), 1240

Castillion, P.G., Sendio, A.R., Baneges, J.R., Garcia, E.L., RodriquezArtalejo, F. (2005). Differences in quality of life women and men in the older population of Spain. *Social Science & Medicine*, 60, 1229 -1240.

Acheson, D., Alleyne, G. A., Casas, J. A., Castillo Salgado, C., Barzach, M., Braveman P., et al. (2000). Round table discussion. health inequalities and the health of the poor. *Bulletin of The World Health Organization* .78 (1), 75.

Campbell, L. (1987). Hopelessness. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 25(2), 18-22.

Berger-Schmitt, R. (2002). Considering social cohesion in quality of life assessments: Concept and measurement. In *Assessing Quality of Life and Living Conditions to Guide National Policy* (pp. 403-428). Springer Netherlands.

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), 189-216

Dilbaz, N. Ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 134–138.

Doğanay, A., & Mediha, S. A. R. I. (2006). Öğrencilerin Üniversitedeki Yaşam Kalitesine İlişkin Algılarının Demokratik Yaşam Kültürü Çerçevesinde Değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 107-128.

Dülger Türkoğlu, H., Bölen, F., Baran, P. K., & Marans, R. W. (2009). İstanbul'da Yaşam Kalitesinin Ölçülmesi. *İTÜ dergisi /A*, 7(2).103-113

Eliott, J. A. (2005). What Have We Done With Hope? A Brief History.

Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities*, 16(1), 51-74.

Güngör, E. (2000). Değerler psikolojisi üzerinde araştırmalar: Ahlâk psikolojisi, ahlâkî değerler ve ahlâkî gelişme. Ötüken.

Herdman, M., Fox-Rushby, J., & Badia, X. (1997). 'Equivalence'and the translation and adaptation of health-related quality of life questionnaires. *Quality of Life Research*, 6(3).

Hills, M. D. (2002). Kluckhohn and Strodtbeck's values orientation theory. *Online readings in psychology and culture*, 4(4), 3.

Jevne, R. F. (2005). Hope: The Simplicity and Complexity.

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.

Morselli, D. (2017). Contextual determinants of hopelessness: Investigating socioeconomic factors and emotional climates. *Social Indicators Research*, 133(1), 373-393.

Hadley, S. A., & MacLeod, A. K. (2010). Conditional goal-setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1191-1198.

Hofstede, G.(1980).Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values, Sage Publications, London.

Koçoğlu, D., & Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. 2(4)145-154.

Kodan, A. G. S. (2013). Üniöersite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Celal bayar üniöersitesi sosyal bilimler dergisi*, 11(2).

Kurumu, T. D. (2011). Güncel türkçe sözlük. *Çevrimiçi*) <http://www.tdk.gov.tr/index.php>.

Levine, R. (2007). Treating idealized hope and hopelessness. *International journal of group psychotherapy*, 57(3), 297-317.

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50. 12-32.

Melges, FT. "Types of Hopelessness in Psychological Process". *Arch Gen Psychiatry*, (1969) 20: 690-699.

Rideout, E. Ve Montemuro, M. (1986). Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure. *Journal of Advisory Nursing*, 11: 429-438.

Schwartz, S. H. (1999). A theory of cultural values and some implications for work. *Applied psychology*, 48(1), 23-47.

Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.

Schwartz, S. H., & Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective. *Journal of cross-cultural Psychology*, 32(3), 268-290.

Schwartz, S. H., Verkasalo, M., Antonovsky, A., & Sagiv, L. (1997). Value priorities and social desirability: Much substance, some style. *British journal of social psychology*, 36(1), 3-18.

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.

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.

Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*, 3-21.

Torrance, G. W. (1987). Utility approach to measuring health-related quality of life. *Journal of chronic diseases*, 40(6), 593-600.

Türütgen ŐimŐek, Z. (2001). Yaşam kalitesi ölçeğinin psikometrik değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 12 (2), 3-30.

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). In *Quality of life assessment: International perspectives* (pp. 41-57). Springer, Berlin, Heidelberg