

İŞSİZLİK VE YARATTIĞI PSİKO-SOSYAL SORUNLARIN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Arş. Gör. Burcu KÜMBÜL GÜLER*

Özet

Çalışma faaliyetinin aksi durumu olarak çok basit bir ifade ile nitelendirilebilecek olan işsizlik olgusu, nedenleri ve sonuçları ile aslında oldukça karmaşık bir süreçtir. İşsizliği yaşayan birey açısından işsizlik, vermekte olduğu ekonomik ve psikolojik rahatsızlık ile dayanılması güç olmakla birlikte, yaşamı tehdit eder niteliğe de ulaşabilmektedir. İşsizliğin ekonomik boyutundan çok psikososyal yönü üzerinde durulacak bu çalışmada, işsizliğin sonuçları öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkilendirilerek incelenecektir. Özellikle, kendi iradesi ve isteği dışında işsizlik deneyimi yaşayıp iş bulma konusunda başarısız olan bireylerin durumu incelendiğinde, bireyin iş arama faaliyetlerinde umudunu kaybetmeye bağlı olarak gözlenen bir pasiflik söz konusu olmaktadır. Sözü edilen bu durumu öğrenilmiş çaresizlik adı verilen ve çok basit anlatımla, kontrol edilemeyen olayların sonucu olarak gözlenen pasif durum ile açıklamak mümkündür. Bu çalışmada, öncelikle çok genel olarak işsizlik üzerinde durulmakta ve sonrasında, "Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi" hakkında detaylı bilgi verilerek, işsizliğin öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi kurulmaya çalışılmaktadır.

Abstract

Unemployment, that can be stated briefly as the opposite of working, is a very complex period of time with its cause and consequences. From the perspective of the unemployed individual, the economical and psychological discomfort becomes unbearable and sometimes may reach to a level where threatens life. In this study where the consequences of unemployment is investigated psychosocially more than economically, the unemployment period will be evaluated in connection with learned helplessness. When the state of individuals who especially lose their job and face with repeated unsuccessful job application is examined, a passivity is seen in job search related with

* Dokuz Eylül Üniversitesi, İİBF, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü

hopelessness. The mentioned state is called as learned helplessness that can be basically known as "a passive state as a consequence of uncontrollable situations". In this study, a general information will be given about unemployment and then after the detailed investigation of "Learned Helplessness Theory", unemployment will be evaluated in relation with learned helplessness.

GİRİŞ

Giderek artan ve kronik hale gelen bir sorun olarak karşımıza çıkan işsizlik, bilimsel açıdan incelendiğinde özellikle ekonomik boyutları ile ele alınmakta ve bu nedenle çözüm yollarında ekonomik konulara odaklanılmaktadır. Sorun global olarak kendini gösteriyor olsa da ülkemizde yaşanan şekli, ülkenin ağır ekonomik koşullarında yoksulluğa neden olması itibarıyla giderek dayanılmaz hale gelmektedir. Sadece ekonomik boyutu ile ele alındığında eksik kalan bu çok ciddi sorun hem sosyal hem de psikolojik yönleri ile de incelenmelidir. Çünkü işsizliğin var olan gerçek etkilerinin dışında, işsiz kalan bireyin algısı, buna verdiği önem ve bunu nedenlendirme şekli önem kazanmaktadır. İşsizliğin algılanması hakkında yurtdışında önemli çalışmalar yapılmış ve genel olarak, işsizliğin sadece tek bir teoriye dayanarak açıklanamayacağı şeklinde bir sonuca varılmıştır. Bu çalışmalar, stres ve başatma yöntemleri, öğrenilmiş çaresizlik, atfetme, beklenti-değer yaklaşımları ile ele alınmaya çalışılmıştır. Yapılan bu araştırma ve inceleme, ülkemizde genellikle psikososyal boyutu ile üzerinde durulmayan işsizlik sorununun söz konusu alandaki eksikliklerini belirlemek ve neler yapılabileceğini tespit etme amacını taşımaktadır. Bu inceleme sırasında, ilk önce işsizlik hakkında genel bir bilgi verilerek Türkiye'deki işsizlik sorunun boyutu üzerinde durulacaktır. Sonrasında, işsizliğin yarattığı psikososyal etkiler daha çok öğrenilmiş çaresizlik ve atfetme yaklaşımları doğrultusunda incelenecek ve işsizliğin öğrenilmiş çaresizlik olgusuna örnek oluşturma durumu tartışılacaktır.

I. İŞSİZLİK KAVRAMI

İşsizlik sorunu üzerinde ilk çalışmalar 1930'larda Büyük Bunalım'ın yaşandığı yıllarda gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde yapılan incelemeler daha çok özgüven ve moral konusu ile sınırlı kalmıştır. İşsiz kalınan dönemde, bireyin sağlığının kötüye gittiği kabul edilmiş, ancak altında yatan psikolojik, fizyolojik ve davranışsal durum değişikliklerinin etkisi tam anlamıyla belirlenememiştir. Daha sonraları yapılan çalışmalarda, bireyin kendi isteği

dışında işsiz kalmasının stres ile ilişkili olarak daha karmaşık psikofizyolojik etkileri tartışılmaya başlanmıştır (Baum vd., 1986: 509-510).

İşsizlik hakkında çok önemli çalışmaları bulunan ve konuyu 1930'lu ve 80'li dönemlerde karşılaştırmalı olarak inceleyen Jahoda'ya göre iş bir kimlik, yaratıcılık ve üstünlük kaynağıdır. Dolayısıyla iş, çalışan bireye sosyal etkileşim için fırsatlar yaratır, bireyin zamanını yapılandırır, ayarlar ve bireye amaç duygusu kazandırır. Böylece, insanları aktif kılarak onlara toplumun önemli üyeleri olduğuna dair bir duygu yaşatır ve bireylere sosyal katkılar sağlar. Jahoda, vermiş olduğu işin tanımsal özelliklerine bağlı olarak işsizliği, işin bireye sağladığı sosyal katkılardan bir veya birkaçının elinden alınması durumu olarak ifade etmektedir (Furnham, 2000: 249-250). Konuyu psikososyal açıdan ele alan bu görüşe göre, bireyin işsiz kalmasına bağlı olarak yaşayacağı psikolojik gerginlik bu sözü edilen sosyal katkılardan yoksun kalma ile doğrudan ilişkili olarak görülmektedir.

A. TÜRKİYE'DE İŞSİZLİK

Türkiye'de işsizliğin, çok temel olarak, ülkenin yapısal durumu, gençlerin iş bulamaması ve işsizlerin eğitim durumu ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Türkiye'nin işsizlik yapısının çok önemli bir yönünün kırsaldan kente göç etme ile ilgili olduğu ve buna bağlı olarak da işsizlik ile kentleşme (tarımdan tarım dışı sektöre geçiş) arasında bir bağlantı kurulabileceği belirtilmektedir. Bununla birlikte, ülkemizde genç işsizliği de önemli bir sorun halindedir. 15-24 yaş arası genç yaş grubu olarak değerlendirdiğimizde, yaş grubu ve iş arama süresi ile ilgili rakamlar Tablo 1'den incelenebilir.

Tablo 1: Yaş Gruplarına Göre İş Arama Süresi

İş Arama Süresi	15-19 Yaş Arası (‘000)	20-24 Yaş Arası (‘000)	25-34 Yaş Arası (‘000)	35-54 Yaş Arası (‘000)	55 Yaş ve Üstü (‘000)
1-2 ay	99	205	267	195	16
3-5 ay	100	171	218	157	13
6-8 ay	51	76	91	63	8
9-11 ay	12	26	26	18	1
1-2 yıl	40	89	104	83	7
2-3 yıl	10	36	59	47	5
3 yıl ve daha fazla	1	17	45	35	6
İş bulmuş ve başlamak için bekleyen	10	33	37	15	2
Toplam	321	654	847	614	57

Genç işsizliğinin bu kadar yüksek olduğu (Toplam işsizliğin % 39,11'i) ülkemiz gerçekten de büyük tehdit altındadır. Genç işsizliğinin çok önemli olduğunun vurgulandığı ve Politika Çalışmaları Enstitüsü (Policy Studies Institute) tarafından rapor halinde hazırlanan projede, genç insanların toplumun diğer kesimlerine oranla daha sağlıklı olmalarına karşın işsizliğin özellikle bu yaş grubunun sağlığını önemli ölçüde tehdit ettiği ifade edilmektedir. İşsiz gençlerin, işi olanlara göre, daha fazla sağlık sorunları ile karşı karşıya kaldıkları, daha fazla endişe ve depresyon içinde oldukları, yüksek düzeyde sigara kullanımı ve intihar oranlarına sahip oldukları belirtilmektedir. Genç insanların yaşadıkları bu sağlık sorunları nedeniyle, iş bulma konusunda daha az başarılı oldukları ifade edilmektedir (Unemployment and Health Among Young People. Labor Market, 2001: 287). Bu nedenle, ülkemizde bu kadar yüksek sayıda bulunan genç işsizlerin yaşayacakları olumsuzluklar ve hassasiyetler göz önünde bulundurulmalı, bu yaş grubu ile özel olarak ilgilenilmelidir.

İşsiz kalma nedeninin bireyin psikolojik iyilik haline etkileri olduğundan ileride bahsedilecektir. Özellikle işten çıkarılmış olanların yaşayacağı sorunun daha ciddi olacağı ifade edilmektedir. Bununla ilgili olarak, 2003 yılı için üç ana neden itibarıyla ülkemizdeki işsizlerin oranı aşağıdaki tabloda verilmiştir. Buna göre, ülkemizdeki en fazla işsizlik nedeni işini kaybetme, bir başka deyişle kendi isteği dışında işsiz kalmadır.

Tablo 2: Ülkemizdeki İşsizlerin İşsizlik Nedenlerine Göre Toplam Sayısı

NEDENLER	2003 yılı Toplam Sayı	Oran (%)
İlk Kez İş Arıyor (Askerden gelmiş, okuldan mezun olmuş, ev kadını, diğer)	480 bin	19,25
İşinden Ayrılmış (Emekli olmuş, geliri az, memnun değil, diğer)	620 bin	24,87
İşini Kaybetmiş (Geçici iş, işten çıkarılmış, işyeri kapanmış/fflas etmiş)	1393 bin	55,88

Kaynak: Devlet İstatistik Enstitüsü, Hanehalkı İşgücü Veri Tabanı 2003

B. İŞSİZLİĞİN PSİKOSOSYAL SONUÇLARI

İşsizliğin neden olabileceği psikososyal anlamda bozukluklar sadece işsiz kalan bireylerin değil, halen işi olan ve yeterli iş güvencesi olmadığı için her an işsiz kalabileceğini düşünen bireyler için de önemli bir sorundur (Çelikkol, 2001: 143). Ancak bu çalışma dahilinde halihazırda işsiz olan bireyler incelenmektedir.

Genellikle işsizliğin biri ekonomik diğeri psikolojik olmak üzere iki önemli etkisinden bahsedilmektedir. Birincisi, işsizlerin çalışıyor olmaları durumunda elde edilebilecek olan üretim miktarının kaçınılmaz kaybı; ikincisi de, işsiz kalmış olan bireylerin ve ailelerinin yaşayacakları psikolojik zararlardır (Goldsmith & Veum, 1996: 333-336). Psikolojik zararlar bakımından yapılan bir çok araştırmada, işlerinden çıkarılmış olan bireylerin;

- Kendilerine olan güvenlerini kaybettikleri,
- Algılanan yeterlilik (perceived competence) ve özyeterlik düzeylerinde azalma yaşadıkları,
- Hayat tatminlerinin azaldığı,
- Depresif duygularının arttığı,
- Stres düzeylerinin yükseldiği,
- Genel olarak sağlık ve iyilik hallerinde önemli bir düşüş yaşandığı (Prussia vd., 1993: 382-383),
- Umutsuzluk, çaresizlik içine girdikleri,
- İçine kapanma, yalnızlık duygusu hissettikleri,
- Özsaygılarının zedelendiği (Tınar, 1996: 107-108) gözlenmektedir.

Liem and Liem (1988)'in yapmış olduğu çalışmada, işsizlerin (60 günden uzun süre işsiz kalmış olan) çalışan bireylere oranla, çok ciddi şekilde anksiyete (aşırı kaygı), depresyon, somatik rahatsızlıklar, düşmanca duygular ve paranoid rahatsızlıklara sahip oldukları gözlenmiştir. Buna ek olarak, 4-5 aydır işsiz kalan bireylerin, göstermiş oldukları kaygı belirtileri, 2 aydır işsiz kalanlara göre daha yüksek seviyede görülmüştür (Darity & Goldsmith, 1993: 58). Bir başka çalışmada, uzun süre işsiz kalmanın, iş aramada daha az çabaya, iş bulma beklentisinde azalmaya, iş bulma konusunda olumsuz tutumlar içine girmeye ve hatta işgücü piyasasından çekilmeye bile neden olabileceğinden bahsedilmektedir (Unemployment and Health Among Young People, 2001: 287).

İşsizlerin yaşayacağı önemli bir sorun özyeterliklerinde düşme görülmesidir. Bandura özyeterliği, "kişinin belli bir performansa ulaşmak için ihtiyaç duyduğu davranışları koordine etmesi ve faaliyete geçirmesi için kapasitesi hakkındaki düşüncesi" şeklinde tanımlamaktadır. Tanımdan yola çıkıldığında, işsizlerin belli bir performansı yakalayabilmesi için kendilerinde

gördükleri kapasite yorumunu olumsuz şekilde yapabilecekleri düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar da bu yönde olup, işsizlerin performanslarına fazla inanmadıkları ve kendilerine güvenmedikleri şeklinde sonuçlanmaktadır (Wiener, vd., 1999: 69). Düşük özyeterlik; yüksek düzeyde kaygı, depresyon, sağlığın bozulması ile ilişkilendirildiğinden (Pervin, 1993: 409) işsizlerin bu tür olumsuz duygular içine girmesi de kaçınılmaz olacaktır.

İşsizlik deneyimi ile ilgili sosyal psikoloji alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, işsizliğin en önemli ve en sık karşılaşılan sorunu olarak depresyonun ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte, işsizlik süresince, depresyonu etkileyen faktörler olan kontrol odağı, başetme şekli kişinin işsizliğe karşı tutumu, iş arama faaliyetleri, öğrenilmiş çaresizlik, tepki ve atfetme durumları da incelenmektedir (Waters, yıl belirtilmemiş: 4-6). Bu faktörlerin incelenmesi, depresyon konusunun incelenmesinde önemli yapıtaşlarını oluşturmaktadır. Çünkü işini kaybetmesi ile bireyde oluşan kontrolsüzlük gibi önemli olumsuz duygunun kişi tarafından nasıl nedenlendirildiği (atfedildiği) önem kazanmaktadır. Daha çok işsizliğin bilişsel süreci olarak kabul edilen neden arama/atfetme durumu işsizlerin içinde buldukları olumsuz duyguların bir belirleyicisi olacaktır (Tınar, 1996: 100-111). Bir başka deyişle, bireyin işinden ayrılma ve bunu yorumlama şeklinin, kişinin işsizliğe karşı tutumunu ve tepkisini etkileyeceği savunulmaktadır. Buna bağlı olarak, kendi isteği dışında işsiz kalanların (işten çıkarılanların) yaşayacağı stres ve depresyon gibi olumsuz duygular, kendi arzusu ile işinden ayrılanlardan çok daha fazla olabilecektir. Çünkü işsiz kalmak sonuç olarak aynı olsa bile bunun gerçekleşme şekli ve yorumlanışı farklılık yaratmaktadır (Waters, yıl belirtilmemiş: 4).

İşsiz kalma durumunda ve sonrasında hissedilenler incelendiğinde, işsizlikten en çok etkilenenlerin alt sosyoekonomik düzeyde bulunanlar oldukları görülmüştür. Çünkü bu bireylerin;

- İş bulma konusunda daha az şansa sahip oldukları ve
- Genellikle geçimlerini sağlayacak sosyal güvencelerinin bulunmadığı belirtilmektedir (Çelikkol, 2001: 147).

Kişinin belli bir birikiminin bulunmaması ve her ay aldığı maaş ile geçiniyor olmasının işsiz bireyde daha fazla strese neden olabileceği de belirtilmektedir. Bununla birlikte, işsiz kalan bireyin ev geçindirme ve ailesinin bakımını sağlama gibi belli sorumluluklara sahip olması nedeniyle, yaşayacağı olumsuz duyguların daha derin ve etkili olabileceğinden bahsedilmektedir.

Ancak, böyle bir sorumluluğu olmayan bireylerin, yaşanan bu kötü durumu aşmada daha başarılı olabileceği ifade edilmekte ve sonuç olarak, işsizliğin etkisinin bireyin üstlendiği sorumlulukla paralel gideceği öne sürülmektedir (Çevik, 2001).

Üstlenilen sorumluluğa göre, işsiz kalma durumunda hissedilenlerin değişim gösteriyor olması kadın ve erkeklerin işsizliğe karşı tepkilerinde de kendini göstermektedir. Buna göre, işsiz kalan kadın ve erkeklerin iş kaybına bağlı olarak kullanacakları başatma stratejilerinin birbirinden farklı olacağı iddia edilmektedir. İşsiz kalan yönetici kadın ve erkekler üzerinde yapılan bir çalışmada (Malen & Stroh, 1998: 26-28), erkeklerin kadınlardan daha çok iş arama faaliyetleri içine girdikleri bulunmuştur. Bu çalışmada, işsiz yönetici erkeklerin kadınlara göre,

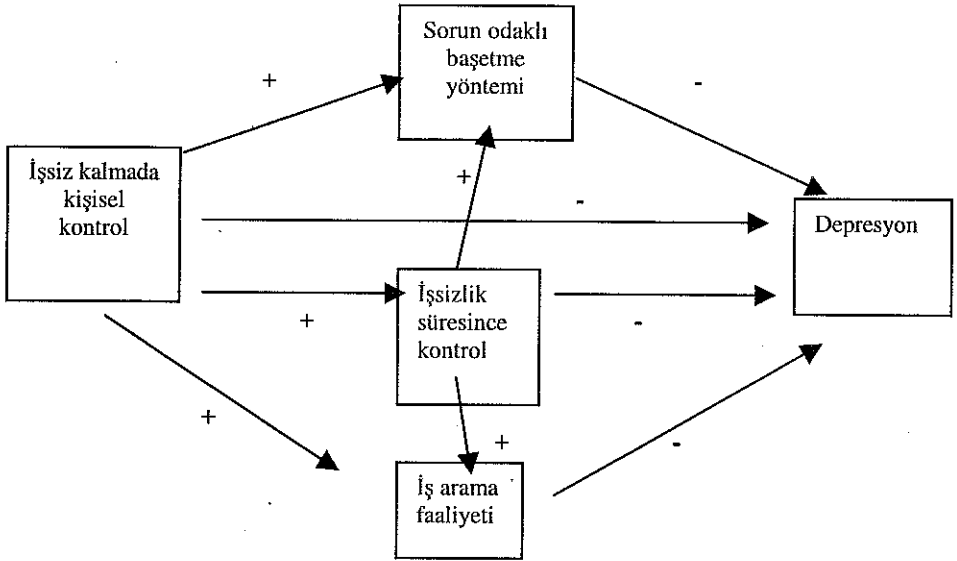
- Yeni bir iş için yerleşim yerlerini değiştirme konusunda daha hevesli oldukları,
- Yönetim ve kariyer danışmanlığı yapan firmalar ile daha çok iletişim halinde oldukları,
- Arkadaşları, kendilerine sosyal destek sağlayan yakın çevresi ve eşleri ile birlikte iş arama problemleri hakkında daha fazla konuştukları sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada, kadınların erkeklere göre iş arama yöntemlerinde kendilerinde daha az özgüven ve yetkinlik hissetmelerinden kaynaklanan daha az etkin bir şekilde iş arama çalışmaları içine girdikleri ifade edilmektedir (Malen & Stroh, 1998: 26-28). Bu sonucu üstlenilen sorumluluk ile yorumlarsak, erkeklerin aile içinde para kazanma ve ailesinin geçimini sağlama rolünü benimsemiş olmalarından kaynaklanan bir sorumluluk hissettikleri görülmektedir. Buna bağlı olarak da, üstlenilen sorumluluğun etkisiyle, iş bulma konusunda kadınlara göre daha hevesli davranmaları beklenen bir sonuçtur.

Bireyin işsizliğe olan tepkisinin, işten ayrılma nedenine bağlı olabileceğinden yukarıda bahsedilmiştir. Bu durum bireyin kişisel kontrol duygusu ile oldukça yakından ilişkilidir. Kendi istekleri ile işlerinden ayrılanlara göre işlerinden çıkartılarak işsiz kalan bireylerin, kişisel kontrolleri düşük olduğundan, işsizliğin yaşattığı olumsuz durum işsiz kaldıkları süre boyunca onları etkilemeye devam edecektir. İşsizlik dönemlerinde stres ile başatma mekanizmalarında azalma ile birlikte iş arama faaliyetlerinde düşme gözlenecektir. Bu şekilde bireyde oluşan kapasite azalması veya proaktif

davranışlarda isteksizlik, işsizliği değişmez hale getirerek depresyonun daha da artmasına neden olabilecektir. Böylece, bu durum bireyi daha çok çözümsüzlüğe iterek, işsizliği içinden çıkılması çok güç bir kısır döngü haline getirecektir (Waters, yıl belirtilmemiş: 6). Şekil 1 incelendiğinde, işsiz kalmada yaşanan kontrolün etkin bir şekilde sorunlarla başetmede, iş arama faaliyetlerinde bulunma ile ve işsizlik süresince hayatın diğer alanlarında kontrolü sağlamada olumlu olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, hem işsiz kalmada kişisel kontrolün hem de diğer etkenlerin depresyon ile negatif ilişki içinde olduğu öne sürülmektedir.

Şekil 2: İşsiz Kalmada Kontrol ve Depresyon Etkileşimi

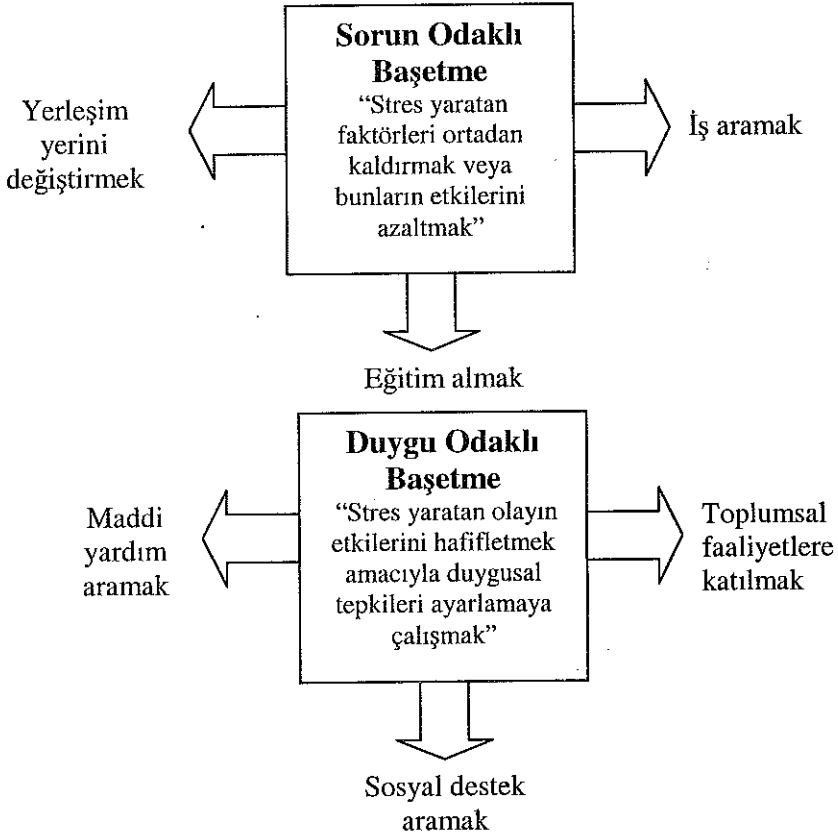


Kaynak: WATERS, L.E. Psychological Reactions to Unemployment Following Retrenchment. Working Paper in Human Resources Management, Employee Relations and Organizational Studies, No: 10. Department of Management, The University of Melbourne. <http://www.management.unimelb.edu.au/Staff/paper/wph10.pdf>, s: 24.

Görüldüğü üzere, işsiz kalmanın sonucunda bireyler çok yüksek oranda negatif duygular yaşamaya başlıyorlar. İşsiz kalma süresinin uzaması durumunda giderek artış gösteren tüm bu duyguların olumsuz etkisi ve bunlardan kurtulmak için girişilen başetme yöntemleri bireylerin ileride iş arama/bulma faaliyetlerini etkilemektedir.

Genel olarak iki ana bölüme ayrılan stres ile başetme yöntemlerini işsizlik gibi olumsuz bir deneyim ile ilişkili olarak inceleyen bir araştırmada (Thomson, 1997: 73-77), aşağıdaki şekilden de izlenebileceği gibi, işsizlik sırasında sorun odaklı ve duygu odaklı başetme yöntemlerine göre farklı yollar izlenebilmektedir.

Şekil 2: İşsizlikte Seçilen Başetme Yöntemleri



Kaynak: THOMSON, N. F. (1997). “Coping with Job Loss: An Attributional Model”. Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied. 131(1). 73-81’den özetlenerek şekle dönüştürülmüştür.

İşsizlikte seçilen başatme yöntemi bireyin tekrar işe girmesi durumuna etkide bulunabilmektedir. Yapılan bir araştırmada, özellikle sorun odaklı başatme yöntemlerinden eğitim almak ve yerleşim yerini değiştirmenin yeniden işe girmede olumlu etkilerinin olabileceği ifade edilmektedir. Ancak, eğer iş bulmada başarısızlık yaşanır, bu sorun odaklı başatme yöntemlerinin bireyi daha stresli bir hale getirebileceği ve daha mutsuz kılabilençeği üzerinde de durulmaktadır. Diğer taraftan, duygu odaklı başatme yöntemlerine başvurmanın bireyin tekrar işe girmesine pek fazla etkide bulunmayacağı ama bu yöntemlerle birlikte, bireyin doyum düzeyinin artacağı belirtilmektedir. Genel olarak, işsiz bireylerin daha çok duygu odaklı başatme yollarını seçiyor oldukları da ifade edilerek, bunun nedeni eğer başarısız olurlarsa mutsuz olmaktan kaçındıkları şeklinde yorumlanmaktadır (Thomson, 1997: 76-77).

Seçilecek olan başatme yöntemlerinin önemli bir belirleyicisi işsiz kalan bireyin bu duruma düşmesine neden olan faktörleri algılama ve değerlendirmesidir. Atfetme Teorisi ile açıklanan neden arama ve bulma ihtiyacı ve farklı atfların farklı davranışları doğuracağı aşağıda açıklanacaktır. Ancak öncelikle, işsizliğin bireyin ruhsal durumunu neden olumsuz şekilde etkilediği üzerinde durulacaktır. İşsiz kalmak, süresi de uzadıkça düşük psikososyal iyilik hali, özgüven kaybı, diğerleri ile ilişkide azalma, hayatın üzerinde kontrolün azalması gibi bir takım bilişsel mekanizmalarda yavaşlama ile ilişkili hale gelmektedir (Unemployment and Health Among Young People, 2001: 287).

Yaşanan bu olumsuz duyguların etkisi ile, denilebilir ki, işsizlik gibi bir deneyim bireyi "çaresizlik" duygusuna sevkeder ve birey şimdiki ve gelecekteki durumunun kendisinin karar ve davranışlarından etkilenmeyeceğine inanmaya başlar (Darity & Goldsmith, 1993: 3).

İşsiz kalma sonucunda bireyde oluşan ve iş arama ve bulma davranışlarını etkileyecek olan davranışların bireyin kontrolü dışında gerçekleştiğini varsayarsak, ki işten çıkarılma bu duruma oldukça iyi bir örnek oluşturmaktadır, bireyde "Öğrenilmiş Çaresizlik"e bağlı olarak belirli bazı duygular yaşanacaktır ve bununla birlikte ilerideki davranışlarında da, olayları kontrol edememeye bağlı olarak çaresizliğin, kötümserliğin ve pasifliğin etkileri görülebilecektir. Aşağıda ilk önce "Öğrenilmiş Çaresizlik" üzerinde durularak, Atfetme Teorisi ışığında Öğrenilmiş Çaresizlik hakkında bilgi verilecektir.

1. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Öğrenilmiş Çaresizlik (ÖÇ) ile ilgili ilk çalışmalar 1960'lı yılların sonlarında yapılmıştır. Kontrol edilemeyen olayların sonucu olarak gözlenen bu pasif durum ilk olarak köpekler üzerinde yapılan deneylerde gözlenmiştir. Deney sırasında, köpeklere elektrik şoku verilmiştir. Bir grup köpeğe şoktan kaçma olanağı tanınırken; diğer grup köpek, ne yaparsa yapsın, şoka maruz kalmıştır. Şoktan kurtulmayı kaçma davranışı ile kontrol eden köpek grubu, klasik şartlanma ile şoktan kaçmayı öğrenmiştir. Ancak, şoku kaçma davranışı ile kontrol edemeyen (kaçmasına izin verilmeyen) köpek grubu birkaç şok denemesinden sonra şoku pasif olarak kabul eder hale gelmiş ve kaçma girişimlerini sona erdirmiştir. Sonuç olarak, şoku kontrol etme şansı bulunmayan bu köpek grubu, kendi davranışlarının sonucu etkilemeyeceğini öğrenmiştir (Seligman, 1975: 23-24). Bu durum Seligman tarafından "Öğrenilmiş Çaresizlik" (Learned Helplessness) olarak literatüre geçmiştir.

Bu durumda, "Öğrenilmiş Çaresizlik" teorisinin yapıtaşını oluşturan açıklama şudur:

"Bir hayvan ya da birey, kendi davranışlarından bağımsız olarak bir sonuç ile karşılaşılırsa, sonucun kendi hareketlerinden bağımsız olduğunu öğrenir" (Seligman, 1975: 46). Sonucun kendi davranışlarından bağımsız olarak gerçekleşebileceğini öğrenen organizmanın olayın kendi kontrolü dahilinde olmadığını ve gelecekte de kontrol edememe olayının süreceği endişesi ile organizmada çaresizliğin ortaya çıkacağını savunan "Öğrenilmiş Çaresizlik" teorisinin orijinal tanımı Seligman tarafından şu şekilde yapılmaktadır:

"Sonucun tepkiden bağımsız olarak gerçekleşebileceği beklentisinin;

1. Sonucu kontrol etmekteki motivasyonu düşürmesi,
2. Tepkinin sonucu kontrol edeceğine dair gerçekleşecek olan öğrenmeyi engellemesi,
3. Eğer sonuç travmatik (sarsıcı) ise, organizmanın sonucu kontrol edebileceğine dair endişelerinin devam etmesi durumunda korku ve sonrasında da depresyona neden olmasıdır" (Seligman, 1975: 55-56).

Tanımı iyice açmak gerekirse; öğrenilmiş çaresizlik, bireyin tepki ve davranışlarının sonuca ulaşmada boşuna olduğu ve isteklerini gerçekleştirilmede çabalarının başarısız olması nedeniyle bireyin kaygılanması ve korku yaşaması ve bu nedenle de sonucu kontrol etmek için

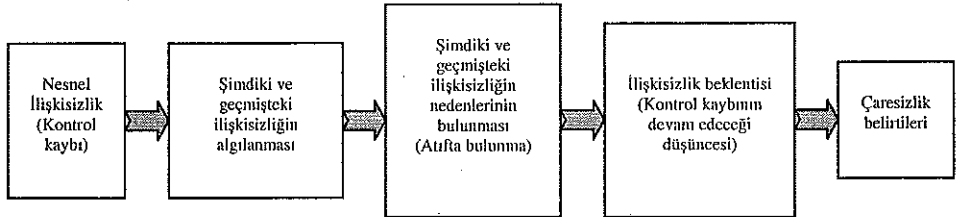
motivasyonunda düşüş görülmesi demektir. Seligman'a göre, işsizlik gibi oldukça travmatik boyutta olan bir olay ile karşılaşan bireyin olayları ve gidişatı kontrol edememe durumu devam ettiği sürece bu korku yaşanacaktır. Travmatik durum ile birlikte çaresizliğe bağlı olarak oluşan bu duygu depresyondur.

Diğer taraftan, Brehm'e göre, olayların gidişatının kontrolünü kaybetme durumunda bireyin verdiği karşılık bir "çaresizlik" değil, bir "tepki"dir ve tepki veren bireyler de varolan durumu kabullenmektense kontrolü tekrar ele geçirmek için çabalarını artırırlar (Brehm, 1966: 3-4). Bu durumda, bireyde, iyimserliğe bağlı olarak öncelikle olayları kontrol altına almak için bir motivasyon artışı gözlenecektir. Ancak, yine de bireyin olayları kontrol etmedeki davranışları sonuç getirmezse iyimserlik sona erebilir ve en son olarak da bireyde "çaresizlik" hissi görülebilir.

2. ATFETME TEORİSİ (ATTRIBUTION THEORY)

Seligman'ın orjinal teorisinin eksik yanlarının kaldığını düşünen Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), teoriyi insan davranışları bazında düşünerek genişletmeye çalışmışlardır. Bireyin kendisini çaresiz bir durumda bulması sonucunda, bunun nedenini merak etmesi ve kendisine "Neden çaresizim?" diye sorabiliyor olması üzerine teorinin eksik kalan yönü olan nedensel atıflara yer verilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Atfetme Teorisi'nin getirmiş olduğu kavramsal açıklamalar ışığında, davranış ile sonuç arasındaki ilişkisizlik durumundan çaresizliğe uzanan sırasal düzen bu duruma gelmiştir (Lennerlof, 1988: 207-209):

Şekil 3: İlişkisizlikten (Kontrolsüzlükten) Çaresizliğe Uzanan Sırasal Düzen



Abramson ve arkadaşları (1978) çaresizliğe, oradan da daha ciddi bir boyut olan depresyona giden süreçteki nedensel atıf yaklaşımlarını şu şekilde özetlemişlerdir:

1. Depresyon, dört çeşit bozukluktan oluşmaktadır: Motivasyonel, bilişsel, duygusal ve özgüven. Daha önceki açıklamalarda, özgüvenden bahsedilmemiştir ve bu da yeniden gözden geçirilen teoriye eklenen önemli bir bölümdür. Abramson ve arkadaşlarının, dördüncü bozukluk olarak gördükleri özgüvende düşüşe, depresyonda olan deneklerde rastlanmıştır. Buna göre, birey, kontrol edememeyi kendinde olmayan ama diğer bireylerde olan özelliklere bağlı olarak görürse, (bilişsel, duygusal ve motivasyonel eksikliklerin yanında) özgüvende bir düşüş yaşar (Abramson, vd., 1978: 55-62).
2. Çok arzu edilen sonuçların gerçekleşmesi olasılık dahilinde görülüyor veya istenmeyen sonuçlar olasılık dahilinde görülüyorsa ve birey de, repertuarında bulunan hiçbir davranışın bunların gerçekleşmesini ya da gerçekleşmemesini etkileyebileceğini beklemiyorsa çaresizlik sonucu depresyon gerçekleşir.

Depresif bozuklukların genellenmesi, çaresizlik için global atıflara; depresyonun devam etmesi çaresizliğin kalıcı atıflarına ve özgüvende düşüş görülmesi de çaresizliğin içsel atıflarına dayanmaktadır. (Tablo 3'te ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.)

Atfetme Teorisi'nin kurucusu olarak görülen Heider (1958) bireyleri, diğer bireylerin davranış nedenlerini araştıran "naif psikologlar" olarak görmüştür. Weiner (1974) de, atıfların başarı-motivasyon modeli üzerinde durarak nedensel atıfların iki boyutu olan *denetim odağı* (locus of causality) ve *kalıcılık* (stability) boyutlarını öne sürmüştür (Ayrıntılı bilgi için bkz. Kağıtçıbaşı, 1999: 227-235). Aşağıda daha detaylı bir şekilde incelenecek olan bu boyutlara *globallik* (globality) olarak nitelendirilen üçüncü bir katkı da Abramson ve arkadaşları (1978) tarafından gelmiştir (Thomson, 1997: 77-78).

Bu durumda, Heider, Weiner ve Abramson ve arkadaşlarının katkılarıyla bugünkü Atfetme Teorisi'ni inceleyecek olursak, boyutlar açıklamaları ile birlikte aşağıdaki tabloda yer almaktadır:

Tablo 3: Atfetme Teorisi'ni Oluşturan Boyutlar

Boyutlar	Boyut Bileşenleri	Örnek
Nedensel Alan	İçsel	Başıma gelen olayların nedeni benim
	Dışsal	Başıma gelen olayların nedeni çevresel faktörler
Sabitlik	Sabit	Tüm bunlar hep böyle devam edecek
	Değişken	Tüm bunlar bir gün son bulacak
Globallik	Genel	Bu olanlar hayatındaki herşeyi etkileyecek
	Özel	Bu olanlar hayatımın sadece belirli bir alanında etkilidir

“Atfetme Teorisi”ne dayanarak yapılan Öğrenilmiş Çaresizlik modeli açıklandığında üç nedensel faktör belirlenmiştir. Bunlar;

- içsel veya dışsal,
- sabit veya değişken.
- özel veya geneldir

Modele göre, öğrenilmiş çaresizliğin gerçekleşmesine neden olan durum, bireyin başına gelen olumsuz/kontrol edilemez olaylar hakkında yaptığı nedensel atıflarının içsel, genel ve sabit olduğu durumdur. Tam tersi olarak; dışsal, özel ve değişken atıfların sonucunda bireyde çaresizlik davranışı görülmemektedir. Atfetme Teorisi'nin yapmış olduğu katkı ile insanlarda gözlenen Öğrenilmiş Çaresizliği şu şekilde tanımlamak mümkün olacaktır:

“Bireyin davranışları ile elde ettiği sonuç arasında ilişki (olay ve durumlar üzerinde kontrolü) olmadığını görmesi, algılaması; bunun gelecekteki davranışlarını da etkileyeceğini (kontROLSÜZLÜĞÜN devam edeceği) düşünmesi ve yaşadığı bu olumsuz durumu içsel, genel ve sabit nedenlere bağlaması sonucunda yaşayacağı bilişsel, motivasyonel ve duygusal anlamda bozukluk ve özgüven kaybına bağlı olarak herhangi bir davranışta bulunmak istememe durumu”.

II. İŞSİZLİK VE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Bir çok teorisyen, bireyin işini kaybettiği zaman içinde bulunduğu, pasifize ve demoralize olmuş durumu Öğrenilmiş Çaresizlik olarak nitelendirmektedir (Daha fazla bilgi için bkz. Baum vd., 1986: 509-511). Aslında, kontrol kaybı olarak görülebilecek iş kaybı ve bu kaybın sonucunda bireyin yaşayacağı özgüven ve moral düşüklüğü, yüksek düzeyde endişe, stres

ve depresyon belirtileri ve daha da önemlisi, iş bulma beklentisinin kaybolmaya başlaması öğrenilmiş çaresizliğe zemin hazırlamaktadır. Ancak, işsizliğin çok boyutlu yapısı ve bireyler için öneminin birbirinden çok farklı olması nedeniyle işsizlik öğrenilmiş çaresizlik için çok mükemmel değil ama yine de iyi bir örnek olarak kabul edilmektedir. İşsizliğin, öğrenilmiş çaresizlik için mükemmel bir örnek olay olabilmesi için, araştırmacı tarafından farklı denekler için işsizliğin öneminin sabit tutulması gerekliliğinden bahsedilmektedir (Peterson, vd., 1993: 249-250).

Atfetme yolu ile şekillenen öğrenilmiş çaresizlik durumundan yukarıda bahsedilmiş, işsiz kalma nedeninin yorumlanması olarak bahsedilen atfetmenin bireyin hissedeceği olumsuz duyguların bir belirleyicisi olacağı üzerinde durulmuştur. Abramson ve arkadaşlarına (1978) göre, işini kaybetme gibi olumsuz ve istenmeyen bir durum için nedensel açıklamada bulunmak bireyin diğer durumlardaki başarı şansını etkilemektedir. Yaşanan başarısızlık bazı davranış bozukluklarına neden olabilir ve bu başarısızlık için yapılan nedensel açıklama;

- Davranış bozukluğunun devam süresini,
- Davranış bozukluğunun meydana geleceği olaylar çeşitliliğini,
- Özgüven kaybını etkileyebilecektir.

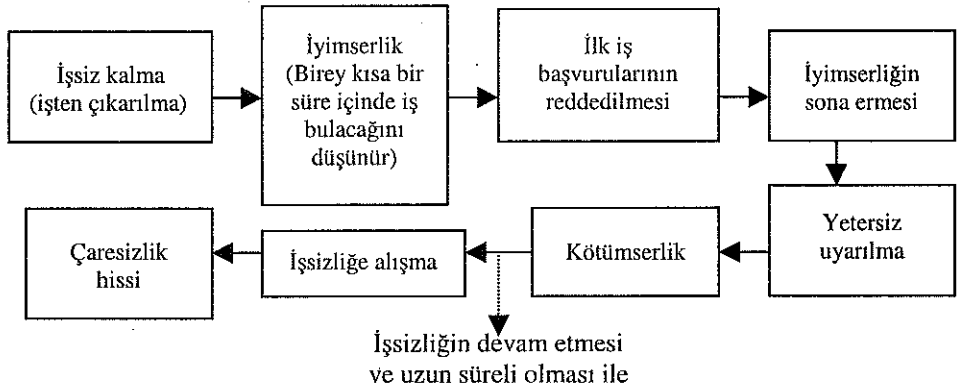
İşsiz kalan bireyin işsizlik nedenini içsel, genel ve sabit atıflar ile açıklaması öğrenilmiş çaresizliğe yatkın olduğunun bir göstergesi olmaktadır. Burada seçilen başatma yöntemlerinin bu atıflardan etkilenebileceğinden bahsedilmişti. Şekil 2 ve Tablo 3'ü ilişkilendirmek gerekirse; işsizlik nedenini içsel, genel ve sabit faktörlere bağlayanların yani "işsiz kalmamın nedeni benim başarısızlığımdır, bu durum hep böyle devam edecek ve ne yaparsam yapayım bu olay hayatımdaki herşeyi etkileyecek" düşüncesiyle hareket edenlerin kişisel olarak öğrenilmiş çaresizlik içine girecekleri varsayılmaktadır. Bu kişilerin sosyal destek, maddi yardım arama gibi duygu odaklı başatma yöntemlerini seçecekleri veya hiçbir başatma yöntemine başvurmayacakları düşünülmektedir. Bununla birlikte, bireylerin dışsal, genel ve sabit nedenlere atıfta bulunmaları da onları bir tür çaresizliğe itecektir. Ancak bu çaresizlik kişisel anlamda değil, evrensel olarak yaşanacaktır. Yaşadığı işsizliği daha çok ekonomik koşullar, kriz gibi dış nedenlere bağlayanların yaşayacağı bu evrensel çaresizlik sonucunda, bu kişilerin başatma yöntemi olarak toplumsal faaliyetlere katılmayı seçecekleri düşünülmektedir (Thomson, 1997: 76). Şekil 2'de yer alan sorun

odaklı başetme yöntemleri, öğrenilmiş çaresizlik yaşayan ve pasifleşmiş bireyin kullanabileceği türden yöntemler değildir. Çünkü bu yöntemlerde bireyin aktif bir çabası söz konusudur.

Diğer taraftan, atfetme şeklinin yanısıra bireyin işe ne kadar ihtiyacı olduğu ve çalışmaya ne oranda değer verdiği de önem kazanmaktadır (Feather, 1992: 316-318). Örnek vermek gerekirse, birey işsiz kalma nedenini kendisine değil, ekonomik krize bağlayabilir. Ancak çalışmaya verdiği önemin fazla ve çalışma ihtiyacının yüksek düzeyde olması nedeniyle, kendisini mutsuz, huzursuz ve doyumsuz hissedebilecek ve bu da psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebilecektir. Bu önem verme durumu, Öğrenilmiş Çaresizlikte fazla işlenmemiş olsa da işsiz kalan bireyin içinde bulunduğu durumu doğrudan etkilemektedir.

İşsizlik ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Goldsmith ve arkadaşlarının (1996) işsizliğin bireyin psikolojik iyilik haline etkilerini araştırdığı çalışma önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle, işine son verilen bireylerde zedelenmiş psikolojik durumun, birey iş bulmada başarısızlığa uğradıkça, giderek artan oranda bireyi iyimserlikten kötümserliğe sürükleyeceğinin iddia edildiği çalışmayı aşağıdaki şekil açıklamaktadır.

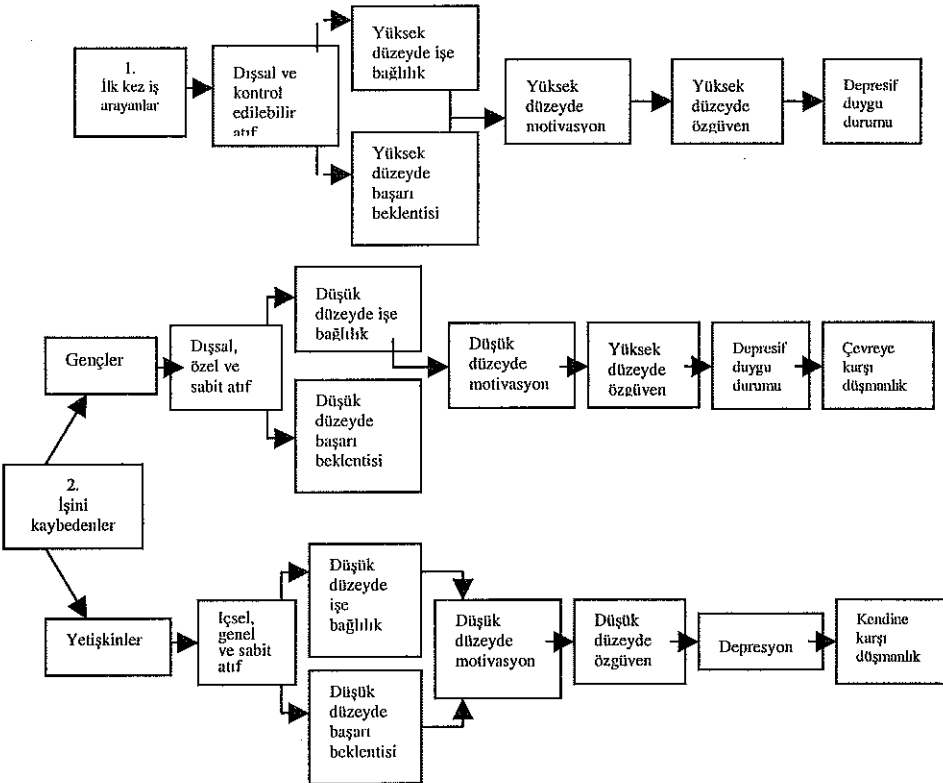
Şekil 4: İşsiz Kalmanın Çaresizliğe Neden Olması



Bu çalışmaya göre Şekil 4'ten izlendiği gibi, işsiz kalan birey ilk önce kısa süre içinde iş bulabileceğini düşünerek iyimser bir tutum içinde bulunur. Ancak, yapmış olduğu iş başvurularının olumsuz şekilde sonuçlanmaya başlaması ile birlikte bu iyimserlik sona erer ve iş aramada motivasyonu düşerek çevreden aldığı yetersiz uyarılma ile bireyde kötümserlik görülmeye başlanır. Son olarak, iş bulmada sürekli başarısızlık yaşayan birey giderek bu duruma alışmaya başlar. Kişisel güçsüzlük ve kontrol duygusunun kaybı gibi olumsuz duygular içine giren bireyin işsizlik deneyimi çaresizlik ile sonuçlanmaktadır (Goldsmith & Veum, 1996: 335-338).

Çaresizlik ve işsizlik ile ilgili önemli bir diğer çalışma Rodriguez (1997)'e aittir. İşsiz kalan bireyleri 2 kategoride inceleyen bu çalışma ile ilgili olarak Şekil 5 incelenebilir.

Şekil 5. İşsizliğin Psikolojik Modeli



Kaynak: RODRIGUEZ, Y. G. (1997). Learned Helplessness or Expectancy-Value? A Psychological Model For Describing the Experiences of Different Categories of Unemployed People. *Journal of Adolescence*, 20(3), s: 322.

Birinci kategoride bulunanlar, ilk kez iş arayanlar olarak (Arayanlar); ikinci kategoride bulunanlar da işlerini kaybedenler (Kaybedenler) olarak belirlenmiştir. İşlerini kaybedenler hem gençler hem de yetişkinler açısından incelenmiştir. Her iki kategori arasında psikolojik açıdan farklılıklar yaşanabileceği düşünülmektedir. Buna göre, “arayanlar”ın daha önceden iş hayatının vermiş olduğu zevki tatmamış olduklarından kaybettikleri herhangi bir şey yoktur. Ancak, “kaybedenler” için durum çok daha ciddi olabilir çünkü bu kişiler sadece başarısız bir şekilde iş aramakla kalmıyor, daha önceden iş hayatının kendilerine vermiş olduğu düzenli sosyal ilişki, statü ve kimlik, amaç, hedef ve faaliyet, maddi imkanlar gibi kazançlardan da yoksun kalmaktadırlar. Bu nedenle bu iki kategoriye bağlı olan işsizlerin yaşayacağı psikolojik durum birbirlerinden bir hayli farklı olacaktır (Rodriguez, 1997: 322-323).

Şekil 5 “arayanlar” için incelendiğinde, bu işsizlerin başarısızlığını daha çok dışsal ve değişken nedenlere atfettikleri görülmektedir. İş bulma konusunda yüksek oranda başarılı olmayı beklediklerinden bu kişilerin özgüvenlerinin ve motivasyonlarının yüksek düzeyde olması sözkonusudur. Ancak, eğer iş bulma faaliyetleri beklenen sonuçları getirmese, işe vermiş oldukları yüksek önem nedeniyle, depresif bir durum ile karşı karşıya kalabilirler. Çalışmada “kaybedenler”in yeni bir iş bulamadıklarında, daha önce bulmuş oldukları işi kendi başarıları olarak görememelerine bağlı olarak öğrenilmiş çaresizliğe yatkın olacaklarından bahsedilmektedir. Şekil 5’ten izlenebileceği gibi “kaybedenler”, gençler ve yetişkinler için farklı şekillerde incelenmiştir. “Genç kaybedenler”in, sorumlulukları fazla olmamasına bağlı olarak işsizlik nedenlerini dışsal, genel ve sabit nedenlere bağladıkları düşünülmektedir. Bu nedenle, bu kişilerin düşük motivasyon, düşük başarı beklentisi ve yüksek düzeyde depresif duygular içine girebileceği düşünülmektedir. İşsiz kalma nedenini dış faktörlerde gören bu kişiler aynı zamanda, evrensel bir çaresizlik içine girerek çevreye karşı düşmanlık besleyebilirler (Rodriguez, 1997: 327-328).

“Yetişkin kaybedenler” için durum sorumlulukları daha fazla olduğu için daha ağır olacaktır. Bu kişiler işsizliklerini içsel, genel ve sabit nedenlere bağladıklarından yaşayacakları deneyim öğrenilmiş çaresizlik ile tam bir ilişki içinde olacaktır. Yüksek düzeyde özgüven kaybı ile gözlenecek olan bu durum kişisel anlamda öğrenilmiş çaresizlik ve yüksek düzeyde depresyon ile sonuçlanacaktır (Rodriguez, 1997: 328-329). Bu kategoride bulunan işsizler, çalışma ekonomisi literatüründe geçen “güçenmiş işçiler” olarak da ifade edilebilir. Bu ifade ile, özellikle resesyon dönemlerinde, iş bulma ihtimallerinin

az olduğunu düşünen ve böylece iş aramaktan vazgeçip işgücünde olmayan kesime geçen işçiler anlatılmaya çalışılmaktadır (Biçerli, 2000: 412). İş arama ümidini kaybetmiş ve işgücü piyasasına güvenmiş olan bu işçilerin, psikososyal açıdan durumları incelendiğinde, iş aramak bile istememelerinin altında yatan nedenin depresyon ile etkileşimli olarak öğrenilmiş çaresizlik olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Günümüzün iş ve sosyal hayatının önemli bir sorunu olan ve sadece ülkemizde değil, tüm dünyada global anlamda kendini gösteren işsizlik sorunu sadece ekonomik neden ve sonuçlarıyla ele alınmamalıdır. Sosyal ve psikolojik etkilerinin göz ardı edilmemesi gereken bu olumsuz durumun nedenlerinin incelenmesi önem teşkil ederken psikososyal sonuçlarının irdelenmesi de ayrı bir önem arz etmektedir.

Herhangi bir şekilde işini kaybetmiş olan bireyin yaşayacağı olumsuz duygular oldukça fazladır çünkü işinin kendisine kazandırmakta olduğu maddi veya manevi birçok ayrıcalıktan mahrum kalmıştır. Ayrıca işsiz kalan bu kişiler işe daha bağlı hale de gelmekte ve kaybettikleri işe göre daha olumsuz koşullara sahip olan işlere bile girmeyi kabul edebilecek hale gelmektedirler. Ancak işinden kendi isteği dışında ayrılmış olanların yaşayacağı olumsuz duygu diğerlerine oranla çok daha ağır olabilecektir. Çünkü bu kişilerin çevreleri üzerindeki kontrolleri yok olmaya başlamıştır. Başarısız şekilde sonuçlanan iş arama faaliyetleri ve girişimlerinin de kişisel kontrol duygularını daha da zayıflatmasıyla bu kişiler öğrenilmiş çaresizliğe girmede daha savunmasız hale gelmektedirler. Çaresizliğin önemli yapıtaşını oluşturan davranış ve sonuç arasındaki ilişkisizlik ile birlikte işsiz kalınan dönemin uzaması bireyin cesaretini iyice kırarak çabalamaktan vazgeçmesini sağlayabilir. Farklı faktörlerin etkilerinin olabileceği işsizlikten çaresizliğe doğru uzanan düzen yukarıda iki farklı çalışmadan örnekler verilerek anlatılmıştır.

İşsizliğe bağlı olarak öğrenilmiş çaresizlik içine girmiş olan bireyin yeniden işe girebilmek için gerekli beceri geliştirme çalışmaları yapma konusunda motivasyonunda düşüş gözlenebilir ve bu kişinin öğrenme ile ilgili zorluklar ile karşılaşması mümkündür. Bireyde kişisel üretkenlik, özgüven ve kontrol kaybının yaşanması ile birlikte gözlenecek olan çaresizliğe bağlı pasif davranışlar, iş arama girişimlerini olumsuz düzeyde etkileyerek işsizlik

süresinin uzamasına ve bu durumun devam etmesine neden olur. Böylece, işsizlik içinden çıkılması oldukça zorlaşan bir kısır döngü haline gelir.

Birçok değişkenin (cinsiyet, yaş, eğitim, sorumluluklar, sosyal destek ağı, vb.) etkisinin olabileceği ve atfetme teorisi ile daha anlamlı hale gelen öğrenilmiş çaresizlikten işsizlerin kurtulabilmesi için yapabilecekler:

- Kendini stres yaratan durumlardan uzak tutmaya çalışmak, bu tür olayların üzerine gitmemek ve fazla düşünmemek,
- Aktif bir şekilde sorunu çözmeye çalışmak, sorun odaklı başetme yöntemlerine başvurmak olabilir.

İşsizliğin ülkemizi etkilediği bugünlerde, işsizlik gibi bir durumun yaratabileceği sosyal bozulmanın öneminin kavranması ve işsizlerin yaşadığı psikolojik sorunların daha fazla kronik hale gelmeden çözüm yollarının bulunması gerekmektedir. Özellikle işten çıkarılma ile işsiz kalan bireyin öğrenilmiş çaresizliğe karşı daha savunmasız olması, ülkemiz açısından incelenirse (bkz.Tablo 2), ülkemizdeki işsizlerin işsizlik nedenlerinin rakamsal boyutları pek iç açıcı değildir. İşsizlerin çoğunluğunun işten çıkarılma ile bu duruma düştüğü Türkiye’de, işsizlik ciddi psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Dolayısıyla, depresyon ile birlikte baş gösteren öğrenilmiş çaresizlik içine giren işsizlerin geleceğe ilişkin umutları kırılmaktadır. Özellikle işini kaybeden bu bireylerin yaşayacağı olumsuz duyguların diğer nedenlere bağlı olarak işini kaybedenlere göre daha fazla olması, işten çıkarılan bireyler ile daha fazla ilgilenilmesini gerektirmektedir.

Bu nedenle, küreselleşen dünyanın olumsuz bir yansıması olarak işten çıkarılanların artış gösterebileceği düşünüldüğünde, gerek İş Kurumu’nda gerekse özel istihdam bürolarında işsizlik deneyimi yaşayanların danışabileceği ve yardım alabileceği danışmanlık veya rehberlik gibi bölümlerin kurulması zorunlu hale gelmektedir. Bugün işsiz olan bireylerin geleceğin çalışanları olacağı ve ülkemizdeki genç işsizliği düşünüldüğünde, bu kişilerin ruhsal iyilik hallerinin en iyi şekilde devam etmesi gerekliliği, istihdamdaki verimlilik ve ulusal kalkınma açısından, daha net şekilde anlaşılmaktadır.

KAYNAKLAR

- ABRAMSON, L. Y. SELIGMAN, M.E.P. & TEASDALE, J. (1978). "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation". *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- BAUM, A.; FLEMING, R. & REDDY, D.M. (1986). Unemployment Stress: Loss of Control, Reactance and Learned Helplessness. *Social Science Medicine*. 22(5), s: 509-516.
- BİÇERLİ, K. (2000). Çalışma Ekonomisi. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- BREHM, J. W. (1966) A Thory of Psychological Reactance. New York: Academic Press.
- ÇELİKKOL, A. (2001). Çağdaş İş Yaşamında Ruh Sağlığı. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- ÇEVİK, A. İşsizlik Erkeği Şiddete İtiyor. 27 Kasım 2001.
<http://www.ntvmsnbc.com/news/121235.asp>
- DARITY, W. J.; GOLDSMITH, A. H. (1993). Unemployment, Social Psychology, and Unemployment Hysteresis. *Journal of Post Keynesian Economics*, 16(1), 55-72.
- FEATHER, N. T. (1992). Expectancy Value Theory and Unemployment Effects. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 65(1). 316-330.
- FURNHAM, A. (2000). Work in 2020: Prognostications about the World of Work, 20 Years into the Millenium. *Journal of Managerial Psychology*. 15 (3), s: 242-254.
- GOLDSMITH, A. H.; VEUM, J. R. (1996). The Psychological Impact of Unemployment and Joblessness. *Journal of Socioeconomics*. 25 (3), s: 333-358.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar (10 Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- LENNERLOF, L. (1988). Learned Helplessness At Work. *International Journal of Health Services*. 18(2). 207-223.
- MALEN, E. A. & STROH, L.K. (1998). The Influence of Gender on Job Loss Coping Behavior Among Unemployed Managers. *Journal of Employment Counseling*. 35(1). 24-39.
- PERVIN, L. A. (1993). Personality: Theory and Research. New York: John Wiley and Sons, Inc..
- PETERSON, C.; MAIER, S. F. & SELIGMAN, M. E. P. (1993). Learned Helplessness: A Theory For the Age of Personal Control. New York: Oxford University Press., s:249-250.
- PRUSSIA, G. E.; KINICKI A. J. BRACKER J. S. (1993). Psychological and Behavioral Consequences of Job Loss: A Covariance Structure Analysis Using Weiner's (1985) Attribution Model. *Journal of Applied Psychology*. Vol: 78(3).
- RODRIGUEZ, Y. G. (1997). Learned Helplessness or Expectancy-Value? A Psychological Model For Describing the Experiences of Different Categories of Unemployed People. *Journal of Adolescence*. 20., s: 321-332.
- SELIGMAN, M. E. P. (1975). Helplessness: On Depression, Development and Death. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- THOMSON, N. F. (1997). "Coping with Job Loss: An Attributional Model". *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*. 131(1). 73-81.

TINAR, M.Y. (1996). Çalışma Psikolojisi. İzmir: Necdet Bükey A.Ş.

Unemployment and Health Among Young People. Labor Market. Haziran 2001.

WATERS, L. E. Psychological Reactions to Unemployment Following Retrenchment. Working Paper in Human Resources Management. Employee Relations and Organisational Studies, No: 10. Department of Management, The University of Melbourne.

WIENER, K. K. K.; OEI, T. P. S. & CREED, P. A. (1999). Predicting Job Seeking Frequency and Psychological Well-Being in the Unemployed. Journal of Employment Counselling. 36., s: 67-81.