

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İNSAN KAYNAKLARI ANABİLİM DALI

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE MEZUNU KADIN İŞSİZLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS

Derya MAZİ

HAZİRAN-2023
GÜMÜŞHANE



T.C.

**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

İNSAN KAYNAKLARI ANABİLİM DALI

**ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE MEZUNU KADIN İŞSİZLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LEARNED
HELPLESSNESS AND LIFE SATISFACTION: A STUDY ON FEMALE
UNEMPLOYED UNIVERSITY GRADUATES**

YÜKSEK LİSANS

Derya MAZI

HAZİRAN-2023

GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

İNSAN KAYNAKLARI ANABİLİM DALI

**ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE MEZUNU KADIN İŞSİZLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LEARNED
HELPLESSNESS AND LIFE SATISFACTION: A STUDY ON FEMALE
UNEMPLOYED UNIVERSITY GRADUATES**

YÜKSEK LİSANS

Derya MAZI

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet GÖKÇE

**HAZİRAN-2023
GÜMÜŞHANE**



BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Mezunu Kadın İşsizler Üzerine Bir Araştırma**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmalarını kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

21/06/2023

.....
Derya MAZI

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın literatüre kazandırılmasında bana yardımcı olan, çalışmamın başlangıcından tamamlanmasına kadar akademik bilgi ve deneyimleriyle katkı sağlayan, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum yol göstericim, tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ahmet GÖKÇE' ye, çalışmanın savunulmasında yer alan değerli jüri üyelerine, hem lisans hem yüksek lisans sürecimde bendenengin bilgilerini esirgemeyen, beni bu günlere getiren Gümüşhane Üniversitesi'ndeki değerli hocalarıma teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Bütün hayatım boyunca sürekli beni destekleyen ve cesaretlendiren sevgili anneme ve babama, yüksek lisans sürecinin her aşamasında manevi destekleriyle her zaman büyük bir sabırla yanımda olan, ablam ve kardeşime çok teşekkür ederim. Son olarak çalışmamda emeği geçen herkese, özellikle araştırma kısmında bana destek olan kadınlara sonsuz teşekkür ederim.

Derya MAZI
GÜMÜŞHANE-2023

ÖZET

Çalışmanın amacı, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite mezunu işsiz kadınlar bağlamında incelemektir. Ayrıca, bu değişkenleri demografik faktörlere göre incelemektir. Çalışmanın örneklemini Hatay ilindeki 260 üniversite mezunu işsiz kadın oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama yöntemlerinden anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde, frekans analizi, normallik testi, güvenilirlik analizi, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır.

Öğrenilmiş çaresizliğin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir fark göstermediği, ancak medeni durum açısından incelendiğinde evli ve bekar olma durumuna göre değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. İşsizlik süresi ile arasında anlamsız ilişki, iş bulma umudu ile anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ile eğitim düzeyi ve medeni durum açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaşam doyumunun işsizlik süresi ile arasında anlamsız ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak iş bulma umudu açısından incelendiğinde yaşam doyumu ile anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu ve öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadın işsiz, Öğrenilmiş çaresizlik, Üniversite mezunu, Yaşam doyumu

SUMMARY

The aim of the study is to examine the relationship between learned helplessness and life satisfaction in the context of university graduate unemployed women. In addition, to examine these variables according to demographic factors. The sample of the study consists of 260 university graduate unemployed women in Hatay province. Questionnaire method was used as one of the data collection methods in the study. In the study, Personal Information Form, Learned Helplessness Scale and Life Satisfaction Scale were applied. In the analysis of the data, frequency analysis, normality test, reliability analysis, t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Correlation Analysis and Regression Analysis were used.

Learned helplessness did not show a significant difference in terms of education levels, but when analysed in terms of marital status, it was found that it varied according to being married and single. There was an insignificant relationship with the duration of unemployment and a significant relationship with the hope of finding a job. A significant difference was found between life satisfaction and education level and marital status. It was found that there was insignificant relationship between life satisfaction and duration of unemployment. However, when analysed in terms of the hope of finding a job, it was found that there was a significant relationship with life satisfaction. It was concluded that there was a significant relationship between learned helplessness and life satisfaction and learned helplessness predicted life satisfaction at a significant level.

Keywords: Female unemployed, Learned helplessness, University graduate, Life satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	IV
TEŞEKKÜR	V
ÖZET	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLOLAR DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ	XII
EKLER DİZİNİ	XIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XIV
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. Çaresizliğin Öğrenilmesi	3
2.2. Doyum	6
2.3. Çalışma Hayatında Kadın ve Yaşadığı Sorunlar	9
3. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ	21
3.1. Öğrenilmiş Çaresizlik	21
3.1.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Tarihsel Gelişimi ve Yapılan Deneyler	21
3.1.1.1. Hayvanlar Üzerinde Yapılan Deneyler	22
3.1.1.2. İnsanlar Üzerinde Yapılan Deneyler	23
3.1.2. Öğrenilmiş Çaresizlik Modelleri	24
3.1.2.1. Maier ve Seligman'ın Orijinal Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli	24
3.1.2.2. Gözden Geçirilmiş Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli	26
3.1.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Belirtileri	30
3.1.4. Öğrenilmiş Çaresizliğin Sonuçları	31
3.2. Yaşam Doyumu	32
3.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları	32
3.2.1.1. Ereksel Kuram	33
3.2.1.2. Etkinlik Kuramı	33
3.2.1.3. Tabandan Tavana veya Tavandan Tabana	34

3.2.1.4. Yargı Kuramı	35
3.2.1.5. Bağ (İlişkisel) Kuramı	35
3.2.1.6. Dinamik Denge Kuramı	36
3.2.1.7. Haz ve Acı Kuramı	36
3.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	37
3.2.2.1. İş ile İlgili Faktörler	38
3.2.2.2. Kişisel ve Demografik Faktörler	38
3.2.2.3. Çevresel Faktörler	40
3.2.2.4. Toplumsal Faktörler	41
3.3. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	42
3.3.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Yerli Çalışmalar	42
3.3.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Yabancı Çalışmalar	44
3.3.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yerli Çalışmalar	46
3.3.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Yabancı Çalışmalar	48
3.3.5. Öğrenilmiş Çaresizlik ile Yaşam Doyumu İlişkisi ile İlgili Çalışmalar	50
4. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE MEZUNU KADIN İŞSİZLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA	52
4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	52
4.2. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	52
4.3. Araştırmanın Model ve Hipotezleri	53
4.4. Araştırmanın Metodolojisi	54
4.4.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	54
4.4.2. Veri Toplama Araçları	55
4.4.3. Veri Analizi	56
4.5. Araştırmanın Bulguları	57
4.5.1. Demografik Bulgular	57
4.5.2 Tanımsal İstatistikler ve Güvenilirlik Analizi Bulguları	59
4.5.3. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi ve Medeni Duruma Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	60
4.5.3.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	60
4.5.3.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	61
4.5.4. Korelasyon Analizi Bulguları	62

4.5.4.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin İşsizlik Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	63
4.5.4.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin İş Bulma Umudu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	63
4.5.4.3. Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	64
4.5.5. Regresyon Analizi Bulguları	65
4.5.5.1. Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular	65
5. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME	67
KAYNAKÇA	73
EKLER	92
Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Soruları	92
ETİK KURUL KARARI	95
ÖZGEÇMİŞ	98

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	8
Tablo 2. OECD Ülkelerinde Kadın İşsizliği Oranları (%) 2011-2021 (15-64 Yaş)	17
Tablo 3. Nedensel Atıf Boyutları.....	28
Tablo 4. Ölçeklere ait verilerin normallik testi değerleri.....	56
Tablo 5. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdeler	57
Tablo 6. Ölçeklere ait tanımsal istatistikler güvenilirlik analizi değerleri	59
Tablo 7. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları	60
Tablo 8. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin T Testi Sonuçları.....	61
Tablo 9. Korelasyon katsayısı değer aralıkları ve ilişki büyüklüğü	62
Tablo 10. Katılımcıların işsizlik süresi, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Analizi sonuçları	63
Tablo 11. Katılımcıların iş bulma umudu, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Analizi sonuçları	63
Tablo 12. Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik Korelasyon Analizi sonuçları.....	64
Tablo 13. Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları	65

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Türkiye’de Kadın İşsizlik Oranı (%) (15+ Yaş)	18
Şekil 2. Maier ve Seligman (1976) Öğrenilmiş Çaresizliğin Ortaya Çıkış Süreci.....	25
Şekil 3. Gözden Geçirilmiş Öğrenilmiş Çaresizlik Modelinde Sırasal Düzen	27
Şekil 4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	37
Şekil 5. Araştırmanın Modeli	53



EKLER DİZİNİ

Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Soruları	92
---	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Akt.	: Aktaran
Cronbach's Alpha	: Ölçüm güvenirliği (İç tutarlılık katsayısı)
Df./sd.	: Serbestlik derecesi
Erişim	: Erişim tarihi
H	: Hipotez
ILO	: Uluslararası Çalışma Örgütü
İŞKUR	: Türkiye İş Kurumu
NEET	: Ne istihdamda ne de eğitim ve öğretimde
OECD	: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü
ÖÇÖ	: Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği
ör	: Örnek
p	: Korelasyon katsayısı
r	: Serbestlik derecesi
ss	: Standart sapma
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
Std.	: Standart
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vb.	: Ve benzeri
v.d.	: Ve diğerleri, ve devamı
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

1. GİRİŞ

İşsizliğin bireyler üzerindeki yıkıcı etkileri 1930'lardan bu yana araştırılmakta olup (Promberger, 2008'den akt: Mütevellioğlu ve Bato Çizel, 2010: 281), en önemlisi psikolojik etkileri olmaktadır. Günümüzde tüm dünyada psikolojik bir öneme sahip olan işsizlik sorunu, dezavantajlı gruplar arasında yer alan ve toplumsal cinsiyete dayalı rol ve sorumlulukları nedeniyle bu sorundan en çok etkilenen kadınlar için ayrı bir önem arz etmektedir. Özellikle kadınların işgücünden dışlanmasına neden olan işsizlik, psikolojik açıdan ele alınması gereken çok önemli bir konudur.

Kadın işsizliğinin ciddi bir bölümünü oluşturan üniversite mezunları, kendilerine işgücü piyasasında avantaj sağlayacağını düşündükleri için üniversite eğitimi almakta, ancak işsizlik sorununu ortadan kaldıramamaktadırlar. Eğitim düzeyi düşük olan kadınlar herhangi bir iş bulma çabasına dahi girmezken, üniversite mezunu kadınlar iş aramakta, ancak bu çabaları önemli derecede karşılıksız kalmaktadır. Bu çabanın, farklı nedenlerle iş bulmaya çalışan üniversite mezunu kadınlar tarafından karşılık bulmaması (Öztürk ve Erbay, 2018: 145) durumunda, işsizliğin psikolojik sonuçlarından biri olan çaresizlik duygusu yaşanması kaçınılmaz olmaktadır. Seligman ve Maier (1967) işsizlik gibi deneyimlerin insanlarda bir "çaresizlik" duygusu yarattığına inanmaktadır (Darity ve Goldsmith, 1993: 58). İşsizliğin deneyimlenmesi kişilerin öğrenilmiş çaresizlik durumunu yaşamasına neden olabilecek bir faktör olabilmektedir (Bjørnstad, 2006: 461; Kümbül Güler 2003). Öztürk ve Erbay (2018), üniversite mezunu kadınların işsizlik sırasında deneyimledikleri sorunlara ilişkin yanıtlarını analiz etmiş ve işsizliğin kendilerini işe yaramaz ve çaresiz hissetmelerine neden olduğunu ortaya koymuştur. İşsizlik ve öğrenilmiş çaresizlik (kontrol edilemeyen çevresel koşullara uzun süre maruz kalmanın bir sonucu olarak düşük motivasyon ve depresif ruh hali) arasında bir bağlantı bulunmaktadır (Baum vd., 1986: 511). İşsizlik sonucu bireyde ortaya çıkan ve iş arama bulma davranışını etkileyen davranışların bireyin kontrolü dışında olduğu varsayılırsa, birey "öğrenilmiş çaresizlik" nedeniyle bazı duygular yaşayacak ve bu duygular olayları kontrol edememe nedeniyle çaresizlik, karamsarlık ve pasiflik şeklinde gelecekteki davranışlarına yansıyacaktır. Dolayısıyla öğrenilmiş çaresizlik yaşayan işsizler geleceğe yönelik umutlarını yitirecektir (Kümbül Güler, 2005: 382-391).

İşsizlik, bireyin yaşam doyumu üzerinde de olumsuz bir etkiye sahiptir (Çizel vd., 2011: 28). Yaşam doyumu, insanın yaşamında mutlu olabilmesi ve yaşamına anlam katabilmesi için ihtiyaç duyduğu temel unsurlardan biridir. Bir kişinin fiziksel, sosyal ve

psikolojik gereksinimleri birbiriyle denge içerisinde karşılandığında doyum noktasına ulaştığını söylemek mümkündür (Deniz, 2019: 1). Yaşamlarına dair durumları ve olayları pozitif olarak değerlendiren bireylerin yaşam doyumu seviyesi yüksektir. Yaşam doyum düzeyi düşük olan bireyler ise mutsuz, yaşamlarına dair durumları olumsuz ve hedeflerine engel olarak değerlendirmektedir (Yavuzer ve Çivilidağ, 2014: 116). İşsizlik nedeniyle öğrenilmiş çaresizlik yaşayan kişilerin yaşam doyumlarında azalma olacağı söz konusudur.

Üniversite mezunu kadınların işsiz kalması, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olacaktır. Toplumsal cinsiyete dayalı rol ve sorumlulukları nedeniyle işsizlikten en çok etkilenen kadınların iş bulma inancını yitirmesiyle yaşadıkları öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi saptamaya odaklanan bu çalışma, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunu eğitim düzeyi, medeni durum, işsizlik süresi ve iş bulma umuduna göre de incelemektedir.

İlk bölümde çalışmanın kavramsal çerçevesine yer verilmiştir. Çaresizlik, doyum, çalışma hayatında kadın ve karşılaştığı sorunlar ve kadın işsizliğine kısaca değinilmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümünde, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu değişkenleri hakkında bilgi sunmak için kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Öğrenilmiş çaresizliğin tarihsel gelişimine, yapılan deneylere, modellerine, öğrenilmiş çaresizliğin belirtilerine ve sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından yaşam doyumu kuramlarına, etkileyen faktörlere yer verilmiştir. Son olarak, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan yerli ve yabancı çalışmalara ayrı ayrı değinilmiştir.

Tezin üçüncü ve son bölümünde ise öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ilişkisi araştırılmıştır. Bu amaçla araştırmanın amacı ve önemi, kapsam ve sınırlılıkları, modeli ve hipotezleri, metodolojisi ve araştırmanın bulguları yer almaktadır.

Çalışmanın sonuç kısmında, analizlerden edinilen bilgiler ayrıntılı bir şekilde ortaya konmakta ve konuya ilişkin daha önce yapılmış çalışmalarla karşılaştırmalı olarak değerlendirilip varılan sonuçlar hakkında bilgiler yer almaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm, çalışmanın kavramsal çerçevesini ortaya koymaktadır. Çaresizlik, doyum, çalışma hayatında kadın ve karşılaştığı sorunlar ve kadın işsizliğine kısaca değinilmiştir.

2.1. Çaresizliğin Öğrenilmesi

İlk kez Mowrer (1973) tarafından kullanılan çaresizlik ve insan davranışlarında çaresizlik kavramları, değiştirebileceği veya kontrol edebileceği durumları kontrol etme ve değiştirme niyeti olmayan, eylemsizlik halinde olan, sürekli hareketsiz kalan ve ruh sağlığı bozuk olan kişilerin durumunu tanımlamak için kullanılmıştır (Mowrer, 1996:198; Cofer ve Appley, 1964:451 akt. Tutar, 2007: 143).

Başka bir anlamıyla çaresizlik, “yapılan hiçbir şeyin önemli olmadığı görüşünü takip eden vazgeçme tepkisi”dir (Seligman, 2007:18 akt. Tayfur, 2011: 8). Bu vazgeçme, hareketsiz kalma ve umursamazlığın sebebi, kişinin mevcut durumu kontrol edebileceğine dair inancının kalmamasıdır (Tayfur, 2011: 8).

Çaresizlik, kişinin karşılaştığı durumları kontrol edemediğinde gösterdiği pasif psikolojik bir tepkidir (İnce, 2012: 10). Kişi çaresizliği öğrendiğinde, kontrol edebileceği durumları dahi kontrol edemez, değiştirebileceği sonuçları değiştiremez ve bu sonuçların farklı olabileceğine dair inancını yitirebilir. Çaresizliği öğrenmiş kişiler, içinde bulunduğu koşullar imkânsız olduğu için çaresiz değildir; mental olarak engellendiklerinden dolayı çaresizlik yaşıyor olabilirler (Tutar, 2007: 143).

Öğrenme olgusunu, felsefeciler ve bilim insanları eski zamanlardan bu yana çeşitli şekillerde tasvir etmiş ve ifade etmeye çalışmışlardır. Günümüzde ise, iktisatçılar, eğitimciler ve işletmeciler gibi farklı disiplinlerden insanlar konu ile ilgili olarak oldukça araştırma yapmış ve çeşitli argümanlar ileri sürmüşlerdir. Bu argümanlar, ortak noktası, öğrenme olgusunun davranışlarda değişiklik meydana getirmesi ve yaşantı sonucu ortaya çıkması gibi farklı tanımların oluşması için uygun ortam yaratmıştır (Avcı, 2005: 27). Budak (2000:3)’a göre, kazanılan bilgi ve beceri sonucunda öğrenme meydana gelmektedir. İstenilen sonuçları elde edebilmek amacıyla, tutum ve eylemlerde değişim gerçekleştirecek yeni bilgi ve algı edinme sürecidir. Öğrenme, tekrar ve tecrübe yoluyla kişilerin tutum ve davranışlarında ortaya çıkan sürekli değişim olarak tanımlanmaktadır (Yardımcı, 2020: 2).

Öğrenme teorisine göre, bir davranış ile o davranışın sonuçları arasında iki farklı ilişki olabilir: bağımlılık veya bağımsızlık. Davranış sonucu kontrol ediyorsa bu bir bağımlılık ilişkisidir. Organizma belli bir davranışı gerçekleştirir veya gerçekleştirmezse, istenen bir sonucu üretmekte, bu nedenle bu sonucu üretmek istediğinde o davranışı gerçekleştirir veya gerçekleştirmez. Sonucun belirli bir davranıştan bağımsız olarak meydana gelmesi ise bağımsızlık ilişkisidir. Bu gibi durumlarda, gerçekleşen sonuç belirli bir davranışın yapılmasını veya yapılmamasını kontrol etmemektedir. Öte yandan yapılan çalışmalar, gerçekleşen sonuç organizma için olumlu olduğunda, diğer bir deyişle davranış bir pekiştireçle sonuçlandığında, pekiştirecin zaman bakımından ona daha yakın olan davranışa bağlandığını belirtmektedir (Ersever, 1993: 621).

Pekiştirilmiş tekrarın bir sonucu olarak gerçekleşen, sürekliliği olan davranış değişikliği öğrenme olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda belirtilen anlamda öğrenme, edimsel koşullanmanın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Edimsel koşullanmada, organizma pekiştirilen bir davranışı gerçekleştirir. Bu da davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığını artırmaktadır (Dökmen, 1982: 71). Başka bir deyişle, insanlar yaşamlarında ulaşmak istedikleri hedeflere ulaşmak için davranış sergilerler. Eğer tercih edilen davranış hedefe ulaşmayı sağlıyorsa, o zaman aynı davranış belirli hedeflere ulaşmak için seçilir. Böylelikle öğrenme süreci gerçekleşmiş olur. Eğer bu tercih edilen davranış sonucunda (daima) hedeflere ulaşıyorsa (pekiştirme), bu davranış sürekli olarak tekrarlanacaktır (Bayat, 2002: 2).

Diğer insanların davranışlarının sonuçları -sağladıkları ödüller ve cezalar- kişinin davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Buna göre, davranış teorisinin en temel ilkelerinden biri, davranışlarımız ile belirli sonuçlar arasındaki ilişkiyi öğrendiğimizde ortaya çıkan öğrenme türü olan edimsel koşullanmadır (Atkinson vd., 1996: 477).

Edimsel koşullanmaya göre, tekrarlama sıklığının neden olduğu sonuçlar doğrultusunda kontrol edilen davranış ile davranışın sonuçları arasında, kontrol ilişkisi ve kontrolsüzlük ilişkisi olmak üzere iki farklı ilişki türü ortaya çıkmaktadır (Bayat, 2002: 2).

1. *Kontrol ilişkisi*; Eğer bir davranış sonucu direkt olarak kontrol ediyorsa, diğer bir deyişle istenen sonuca ulaştırıyorsa o davranış gerçekleştirilecektir.

2. *Kontrolsüzlük ilişkisi*; Eğer bir davranış sonucu direkt kontrol etmiyorsa, diğer bir deyişle istenen sonuca ulaştırmıyorsa o davranış gerçekleştirilmeyecektir.

İnsanın dünyaya gelmesinden itibaren yaşamını idame etmesi ve bunun gereklerini gerçekleştirmesi bakımından, nispi de olsa başkasına gereksinim duymayacak duruma gelmesi uzun sürer. Bu zaman içerisinde kişi, pek çok davranış kazanır. Dolayısıyla

kazanılan bu davranışların çoğu öğrenilmiş davranışlardır. Bunlar kişilerin yaşamının belirleyicisi konumundadır (Seven ve Engin, 2006: 189).

İnsanın zaman içerisinde kazandığı, refleks hareketleri dışındaki her davranışı öğrenilmiştir. Ancak insan, yalnızca olumlu davranışları değil, istenmeyen olumsuz davranışları da öğrenmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik ise öğrenilen olumsuz davranışlardan biridir. İnsanların zaman içerisinde öğrendikleri yeni öğrendiklerine etki etmektedir. Daha önce gerçekleşen öğrenmeler kişilerin öğrenmesini ya basitleştirmekte ya da içinden çıkılmaz bir hale getirmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik davranışı da kişinin öğrenmesini negatif yönde etkileyen bir etmendir (Düzgün ve Hayalioğlu, 2006: 405). Kişilerin eylemlerinin ve tepkilerinin bir neticeye ulaşamaması ve arzularını yerine getirebilmede uğraşlarının başarı sağlayamaması sebebiyle kişinin endişelenmesi ve korkması, bununla birlikte sonucu değerlendirmek için güdülenmede azalma görülmesi öğrenilmiş çaresizlik olarak ifade edilmektedir (Kümbül Güler, 2005: 383-384).

Bazı durumlarda insanlar hedeflerini gerçekleştirmeyi olanaklı kılan davranışları yapmaktan çekinmekte ve uzaklaşmaktadırlar. Başka bir deyişle kişi, eylemleri yoluyla sonucu kontrol edebilse bile, sonucu kontrol edip hedeflerine ulaşmasını olanaklı kılacak olan eylemleri ya yerine getirmemekte ya da yerine getirmede tatmin edici olmamaktadır. Alan yazında "çaresizlik davranışı" olarak adlandırılan ve sosyal psikolojinin çalışmaları içerisinde yer vererek aydınlığa kavuşturmaya çalıştığı bu tecrübe, örgütsel psikoloji veya örgütsel davranışında ilgilendiği konular arasına girmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı ve modeli çaresizlik eylemini, öğrenme süreciyle inceleyerek açıklamayı amaç edinmiş bir yaklaşımdır (Bayat, 2002: 1).

Öğrenilmiş çaresizlik (Learned helplessness), bir canlının, sonuçlar üzerindeki olumsuz tüm etkenlere eylemleriyle müdahale edebilmesine rağmen, sonuca müdahale edecek davranışları sergilememesi veya bu eylemleri öğrenmede güçsüz olmasıdır (Büyükşahin Çevik ve Gündoğdu, 2015: 22).

Kişinin karşı karşıya kaldığı olumsuzluklardan kaçınmak için gayret etmesi lakin başarılı olamaması ve bu gayretlerinin sonuç vermemesinin yarattığı olumsuz durumların etkisi ile sonradan karşı karşıya kaldığı benzer olaydan kaçınmak için davranışlarının neticeyi etkilemediğini düşünerek benzer olaylarda da bu sonucun farklı olmayacağına inanır. Bununla birlikte bu sonucun ilerde de devam edeceği düşüncesini zihnine yerleştirir. Bu aşamaların sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ortaya çıkar (Aktan, 2016: 61).

2.2. Doyum

Doyum kavramı, Türk Dil Kurumu (2022) tarafından “var olandan hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanaat, tatmin” olarak açıklanmaktadır (TDK, 2022, sozluk.gov.tr). Çiçeklioğlu, (2016: 46) tarafından ise doyum kavramı, kişinin, gerçekleşmesini beklediği şeyin, ihtiyaçlarının, istek ve arzularının yerine getirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Doyumun, kişinin bedensel ve mental sağlığı için büyük bir öneme sahip olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmektedir. Olumlu duyguların, bir kişinin bireysel potansiyelinin genişliğini ve yoğunluğunu artırmada özel bir işlevi olduğu düşünülmektedir. Doyuma ulaşmış insanlar fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı, uzun bir yaşama sahiptir ve sosyal ilişkileri daha tatmin edici olma eğilimindedir. Üstelik, sağlıklı sosyal ilişkiler doyum için gerekli olup, mutlu insanlar genellikle daha sağlam ve destekleyici ailelere ve arkadaşlıklara sahip olmaktadır. Bu da kişiye daha büyük bir psikolojik fayda sağlamaktadır (McMillan ve Morris, 2012: 641).

Yaşam doyumu terimi, ilk olarak Neugarten ve arkadaşları aracılığıyla 1961 yılında “Life Satisfaction Index” ile literatüre kazandırılan bir kavramdır (Cindiloğlu Demirer ve Polatçı, 2019: 58). Yaşam doyumu kavramı, yaşanmakta olan hayatla doğrudan ilişkili olarak açıklanan bir kavramdır. Yaşanılan hayatın ne düzeyde doyum verici olduğunu belirlemeye yönelik bir girişimdir (Dikmen, 1995: 119).

Kişinin, hayatını bütün olarak değerlendirmesi yaşam doyumu olarak açıklanmaktadır (Rathi ve Lee, 2021: 150). Yaşam doyumu büyük bir çoğunlukla bir bireyin tüm yaşamını ve o yaşamın tüm yönlerini içerisinde bulundurmaktadır. Dolayısıyla bu kavram ile herhangi bir konudaki doyumdan çok tüm yaşamdan alınan doyum ifade edilmektedir. Yaşam doyumu kavramı, iyilik halini mutluluk ve neşe bakımından açıklamaktadır (Çiçeklioğlu, 2016: 46).

Yaşamlarına dair durumları ve olayları pozitif olarak değerlendiren bireylerin yaşam doyumu seviyesi yüksektir. Yaşam doyum düzeyi düşük olan bireyler ise mutsuz, yaşamlarına dair durumları olumsuz ve hedeflerine engel olarak değerlendirmektedir (Yavuzer ve Çivilidağ, 2014: 116).

Abolghasemi ve Varaniyab (2010: 748) ise yaşam doyumunu, kişilerin yaşam kalitesine dair bilinçli, bilişsel ve bütünsel bir değerlendirme ile birlikte aile ve benlik gibi yaşam alanlarındaki değerlendirmeleri olarak ifade etmektedir. Yaşam doyumunun boyutları arasındaki ilişki bize yaşam doyumunu nasıl ölçeceğimiz konusunda bilgi vermektedir. Bir kişinin yaşam alanındaki doyum ve yaşam doyumunun ölçülmesinde, yaşamının ne ölçüde iyi olduğu ve nasıl nitelendirildiği önem arz etmektedir. Yaşam

doyumunu, genel olarak yaşamı kişisel faktörlere dayanarak tümünden gelimci bir yöntemle ölçerken, aile, sağlık, iş vb. yaşam alanındaki doyum bu alanlardaki iyi olma durumuna göre tümevarımcı bir yöntemle ölçülmektedir (Girgin, 2021: 50).

Yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş literatürde çoğu yaşam doyumunu kavramının eş anlamlısı olarak kullanılmaktadır (Bir, 2017: 2). Aşağıda bu kavramlardan kısaca bahsedilecektir.

Yaşam Kalitesi: Yaşam kalitesi herkesçe bilinen modern bir kavramdır. Yaşam kalitesi kavramının kullanıldığı bağlamlar oldukça sık karşımıza çıkmaktadır (Nordenfelt, 1993: 3). Bu kavram ilk olarak Long'un 1960 tarihli "On the Quantity and Quality of Life" başlıklı makalesinde kullanılmıştır. İnsan haklarındaki ilerlemelerin yanı sıra, tüm siyasi kararların alınması için önemli bir işaret haline gelen yaşam kalitesi, toplumlar tarafından bir şekilde ulaşılmak istenen ve tüm insanlığı ilgilendiren bir amaç durumuna gelmiştir (Aydmer Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 138). Wish (1986: 94), yaşam kalitesinin, bir kişinin yaşamdan duyduğu tatmin-tatminsizlik, mutluluk-mutsuzluk ve refah hissi olduğunu ileri sürmektedir. Bir kişinin yaşam doyumunu, yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkilidir ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olan faktörler, yaşam doyumuna ulaşmak için oldukça önemlidir (Aksungur, 2009: 15).

Öznel İyi Oluş: Bilim tarihinin başlangıcından bu yana, "En uygun tecrübeyi ne ifade eder?" ya da "İyi bir yaşamın olması neye bağlıdır?" soruları ciddi tartışmalara sebep olmaktadır (Ryan ve Deci, 2001: 142). Öznel iyi olma hali (mutluluk), güzel bir yaşamın ne olduğu sorusunun cevabını arayan mutluluk biliminin kilit konularından biri olmaktadır. Diener (1984) tarafından ileri sürülen öznel iyi oluş kavramı, mutluluk kavramının belirli bir anlamı olmaması sebebiyle genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş ile ilgili literatür yaşam doyumunu, hedonik düzey, mutluluk ve olumlu izlenim gibi çeşitli kavramlardan oluşan çalışmaları içermektedir. Araştırmacılar, öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalarında mutluluğun tanımını, mutluluğun neden kişiden kişiye değiştiği, mutluluğun hangi yollarla elde edildiği, mutluluğun etkenlerinin neler olduğu sorularının karşılığını aramaktadır. Öznel iyi oluş, kişinin bazı durumlarda gösterdiği duygusal tepkilerin sonucu ve yaşamına dair yaptığı değerlendirmeler olarak ifade edilmektedir (Proctor, 2014: 6437; Doğan, 2013: 56).

Diener ve Chan (2011: 1-2)'e göre öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına dair yaptığı değerlendirmeler, yaşam doyumunu ve ruh halleri gibi duygulara ilişkin değerlendirmelerdir. Öznel iyi oluş kavramı birçok yönden mutluluk teriminin eş anlamlısı olarak kabul edilmektedir. Pozitif duygular iyilik halinin önemli bir parçası

olmasına rağmen öznel iyi oluş, pozitif duygulardan fazlasını içermektedir (Tov ve Diener, 2013: 1239).

Öznel iyi oluşun en önemli bileşenlerinden biri yaşam doyumdur. İki kavramında özgünlük düzeyleri farklı olmakla birlikte bireylerin yaşamlarının bütününe ilişkin değerlendirmelerine atıfta bulunur. Öznel iyi oluşa ilişkin mevcut literatürde, yaşam doyumu ve mutluluk kavramları genellikle aynı anlamda kullanılmaktadır. Bunun sebebi ise iki kavram arasındaki ilişkinin yüksek bulunmasıdır (Vitterso vd., 2005: 328-329).

Öznel iyi oluşun yüksek olması, bireyin hayatı hakkındaki pozitif görüşlerinin ve duygularının güçlü olduğunu ifade etmektedir. Öznel iyi oluşun düşük olması durumunda ise birey, yaşam koşullarını beğenmeyerek kaygı, depresyon ve kızgınlık gibi kötü duygular hissetmektedir. Öznel iyi oluş, sadece kötü duyguların olmaması anlamına gelmemektedir. Öznel iyi oluş, pozitif duyguların bulunması, çok fazla olumsuz duygunun bulunmaması (duygusal boyut) ve yaşam doyumu (bilişsel boyut) düzeyinin yüksek olması gibi birbiriyle ilişkili fakat farklı üç değişkenle tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995: 11).

Öznel iyi oluşun hoş-hoş olmayan etki ve yaşam doyumu bileşenlerinin farklı doyum alanlarına sahip olduğu söylenebilir. Kişinin öznel iyi oluş düzeyini arttıran ve ruh sağlığını etkileyen tatmin alanlarını, aile, iş, sağlık, boş zaman, finans, benlik ve ait olunan grup şeklinde sınıflandırmak mümkündür (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014: 559).

Özel iyi oluşun bileşenleri şu şekilde belirtilmektedir;

Tablo 1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener vd., 1999: 277).

Hoş etki	Hoş olmayan etki	Yaşam Doyumu	Etki alanı tatminleri
Keyif, Neşe	Suçluluk ve utanç	Yaşamı değiştirme isteği	İş
Sevinç	Üzüntü	Şu anki yaşamdan memnuniyet	Aile
Memnuniyet Gururu	Kaygı ve endişe Öfke	Geçmişten memnuniyet	Boş zaman Sağlık
Sevgi	Stres	Gelecekte memnuniyet	Finans
Mutluluk	Depresyon	Önemli insanların birinin yaşamı hakkındaki görüşleri	Benlik
Coşku	İmrenme		Ait olunan grup

Diener vd. (1999) tarafından yapılan bu sınıflandırmada bireyin yaşam kalitesine ilişkin bilişsel düşüncelerinin pozitif yönde olması ile öznel iyi oluşunun artması sağlanabilmektedir. Bu durum kişinin iyi izlenimlere ilişkin deneyimlerinin iyi olmayan izlenimlere ilişkin deneyimlerine kıyasla daha çok olmasına bağlıdır. Böylelikle geçmiş ve mevcut yaşamdan alınan tatmin düzeyinin kişinin iyi ve kötü deneyimlerinden alınan dağılımın ortalaması öznel iyi oluş düzeyine ilişkin bilgi verebilmektedir (Hamurcu, 2011: 52).

2.3. Çalışma Hayatında Kadın ve Yaşadığı Sorunlar

Dünyadaki insan sayısının yarısını meydana getiren kadınlar geçmişte de şimdi de erkeklere nispeten iş gücü piyasasında yeterli sayıda yer bulamamışlardır. Ülkelerin gelişmeleri için üretim etkenlerinin tamamından maksimum seviyede yararlanmaları gerekir. İş gücünün önemli bir bölümünü oluşturan kadın iş gücünün üretimde olmaması ülkelerin istenilen düzeye ulaşamamalarına neden olmaktadır. Değerlendirmeler kadın iş gücünün arttırılmasının ekonomik kalkınmaya olumlu olarak yansıdığını kanıtlar niteliktedir. Kadın istihdamındaki artış yalnızca ekonomik kalkınmaya değil, sosyal olarak gelişimi arttırmanın ve yoksulluğu en alt seviyeye düşürmek için önemli bir adımdır (Koray, 2016: 1). Ülkemizde çalışan kadın sayısı erkeklere nispeten daha azdır. Yıllara bakılırsa da bu şekilde seyri söz konusudur. Kadının vasıflarının geliştirilmesi ve iş gücü piyasasına dâhil olması için gereken sistemlerin oluşamaması bu azalmanın ciddi nedenlerinden birini oluşturmaktadır. Ülkemizde kadınların iş gücüne katılımı konusunda ki konumu zamanla kalıcı olabilecek sorunları yansıtmaktadır (Karabıyık, 2012: 233).

Kadınlar çalışma hayatına eş, anne, ev hanımı ve çalışan rolleriyle dahil olmaktadır. Ancak sahip oldukları bu kimliklerle çalışma hayatında çeşitli sorunlarla yüzleşmektedir. Cinsiyet ayrımcılığının doğurduğu sorunlar kadınların istihdama dahil olmasıyla birlikte “çalışan kadın” meselesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Parlaktuna, 2010: 1229). Son yıllarda kadın çalışan sayısında artış olsa da çalışma hayatında erkeklere kıyasla yeterli orana ulaşamamışlardır. Çalışma hayatında kadınların yaşadığı sorunların genellikle aynı nitelikte olduğu, Türkiye de ise, kadınların geleneksel rollerini de yürüterek başarılı olmaya çalışmaları, çalışma hayatında yaşadıkları sorunların başında yer almaktadır (İslamoğlu ve Yıldırım, 2014: 152).

Kadınlar işgücüne katılım sürecinde dahi birçok zorlukla karşı karşıya kalmakta ve kadınlar açısından meşakkatli olan bu durum işe erişimlerine engel olabilmektedir. İstihdam edilmelerinin ardından kadınlar, sadece cinsiyetleri nedeniyle birtakım problemlerle karşılaşmaktadır. Aşağıda, kadınların çalışma yaşamı, kadın kimliği ve aile

yükümlülüklerinden doğan çok yönlü problemler ele alınmıştır (Aksöz ve Eroğlu Durkal, 2021: 144). Çalışma hayatında olan kadınlar, kadın kimliklerinden ötürü çok sayıda sorunla karşılaşmaktadır (İçin, 2012: 37).

Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği: Kadın ve erkeğe iş bakımından neleri yapıp neleri yapamayacağı noktasında roller yükleyen toplumsal cinsiyet eşitsizliği, diğer bir ifadeyle, cinsiyete dayalı iş bölümünde kadınlar, çoğunlukla, ev işleri, çocuk bakımı ve yaşlı bakımıyla yükümlüyken erkekler ev ekonomisiyle yükümlü tutulmuştur (Kılıç ve Öztürk, 2014: 123). Bu bağlamda cinsiyet ayrımcılığının çalışma yaşamında ortaya çıkma nedenlerini sorgulamak gerekmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri gereği toplumun kadınlardan beklediği aile sorumlulukları ve çocukların bakımının dışına çıkarak işgücüne katılan kadınların çalışma hayatında, “eşine destek olan ve artı bir getir sağlayan ikincil işgücü” biçiminde nitelendirilmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla bu durum ayrımcılığın kaynağını oluşturmaktadır (Tüysüz, 2020: 29). İşgücü piyasasında eşit vasıflara sahip olan kadın ve erkek arasındaki seçim, cinsiyet temelli ayrımcılık durumu olduğunda aslında cinsiyetler arasında bir seçim haline gelmektedir. Cinsiyet temelli ayrımcılık meslek gruplarında erkek ve kadın açısından uygun görülen iş alanlarına dair basmakalıp yargıları ortaya koymaktadır (Kılıncı, 2020: 98).

Eğitim ve Mesleki Eğitimde Eşitsizlik: Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden dolayı kız çocukları ve kadınlar eğitim süreleri boyunca fırsatlara erişim noktasında eşitsizliklere maruz bırakılmaktadır (Yılmaz, 2019: 64). Kadınların eğitim hakkı ataerkil sistem tarafından bastırılmış, hukuki ya da sosyal olarak eğitimin gerçekleşmesi ve geliştirilmesi önlenmiştir (Güler, 2005: 42-43). Cinsiyet eşitsizliği, eğitim sisteminde kişilerin, cinsiyetleri nedeniyle eğitim fırsatlarından yararlanamaması şeklinde gerçekleşmektedir. Eskiden, erkek çocuklarının sosyalleşme sürecinde eğitime katılmaları ve bir meslek elde etmeleri geleneksel anlamda toplumsal bir değer iken, kız çocuklarını ev içerisinde evin sorumluluklarıyla ilgilenmeye yönlendiren eğitim anlayışı benimsenmiştir. Sonuç olarak, erkek çocukları kız çocuklarına nazaran daha uzun ve daha iyi eğitim görme fırsatına sahip olmuşlardır (Demirbilek, 2007: 21).

Kazanılan gelirin evin ekonomisine katkısı olan bir ek gelir şeklinde görülmesi, ailenin geçimini sağlama rolünün erkeklere yüklenmesi ve kadınların ise eş ve annelik görevleriyle yükümlü tutulması, onlara yatırım yapılmasını engellemektedir. Buradaki geleneksel yaklaşım, kadınların iş tercihini de etkilemektedir. (İçin, 2012: 40). Kadınların toplumsal rolleri gereği ev yaşamı ile iş yaşamı arasında denge sağlamak zorunda kalması, anne ve eş rollerinin devamı olarak görülen kadınsı işlere yönelmelerine yol açmıştır (Kocacık ve Gökkaya, 2005: 207).

Ücretlendirmede Eşitsizlik: Kadınlara işgücü piyasasına girdiklerinden bu yana, ucuz işgücü anlayışının bir sonucu olarak erkeklerden çok daha düşük ücretler ödenmiş ve bu da ücret eşitsizliği sorununa yol açmıştır (Göksel, 2019: 26). Kadınların az ücret almasının temel sebeplerinden biri az ücretli işlerde istihdam edilmeleridir. Aynı iş alanında olsalar bile kadınlar hiyerarşik olarak ikincil konumları nedeniyle az ücret koşullarına maruz kalmaktadır. Öte yandan kadınlar, aile yükümlülükleri sebebiyle yarı zamanlı işlerde az ücretli ve güvencesiz çalışma şartlarını kabul etmektedir (Birik, 2014: 32-33). Bu sorun kadınların fiziksel olarak zayıf olması, erkeklerin daha fazla süre çalışabilmesi, erkek işgücüne olan talebin daha yüksek olması, karar verici pozisyonlardaki kadın sayısının yetersiz olması, işveren pozisyonundaki kadın sayısının az olması ve işverenlerin kadın çalışanlar üzerinde daha rahat baskı uygulayabilmesi gibi pek çok etmene bağlanabilir (Kavas ve Develi, 2020: 89).

Cinsel Taciz ve Mobbing: Kadınlar çalışma hayatında verimliliklerini ispat etseler de yöneticiler onları işgücüne teşvik etmede kararsız kalırlar. Çalışma hayatına teşvik edilse dahi her zaman kadın olarak sahip oldukları konumu açıklama ihtiyacı duymak zorunda bırakılmaktadır. Kadınların çalışma hayatında karşılaştığı diğer bir sorun ise cinsel tacizdir. Düşük ücretle çalışanda, eğitim seviyesi yüksek olan ve yüksek ücretle çalışan yönetici pozisyonunda ki çoğu kadın da çalışma hayatında çalıştığı yerde cinsel tacize maruz kalabilmektedir. Maruz kalınan cinsel taciz, genellikle çalışan diğer erkekler ve erkek yöneticiler tarafından gerçekleşmektedir (Aydın, 2018: 46). Cinsel taciz, bir kişiye isteği dışında ya da izni olmaksızın sözlü veya fiziksel taciz ve alenen uygunsuz davranışlarda bulunulmasıdır. Cinsel tacizin iki çeşidi vardır. İlki, cinsel taciz mağdurunun tacizciden bir menfaat beklentisi (ücret artışı, terfi vb.) sebebiyle tacize katlandığı durumdur. Diğeri ise, yönetici ya da işverenin kavgacı, düşmanca, korkutucu ve rencide edici bir çalışma atmosferi oluşturmalarıdır (Türker, 1997: 74).

İnsanlık tarihiyle birlikte kendini gösteren saldırganlık veya şiddet içeren davranışlar yaşamımızın her yerinde karşımıza çıkabilmektedir. Karşılaşılan saldırganlık ve şiddet davranışları zamanla çalışma yaşamında da mühim bir mesele haline gelmiştir (Dursun ve Aytaç, 2011: 7). İşyerinde psikolojik şiddet veya mobbing olarak adlandırılan bu durum, bir ya da daha fazla kişi tarafından genellikle yalnızca bir kişiye karşı sistematik olarak yürütülen düşmanca ve etik dışı iletişim olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışlar sürekli olarak ve uzun bir zaman diliminde gerçekleştirilmektedir (Leymann, 1990: 120). İş hayatında geleneksel cinsiyet rollerine dayanan sorumluluk ve eşitsizliklerin gün yüzüne çıkardığı problemlere mobbingin de katılması kadınların ciddi sağlık problemleriyle karşılaşmalarına, işsiz kalma korkusuyla haysiyetli çalışma

hakkının zarar gördüğü, huzurlu olamadığı çalışma ortamında mental, psikolojik ve sosyal olarak bitkin bir şekilde çalışmalarına neden olmaktadır. Dolayısıyla böyle bir ortamda çalışmaya katlanamayarak pes etmeleri veya ettirilmeleriyle birlikte işi bırakmalarına da neden olmaktadır. Bu sorunların tamamı psikolojik tacizin kadınları iş hayatından soyutlayan, kadınların istihdamını ve işgücüne katılımlarını engelleyen sağlık sorunlarının ve sosyal politika problemlerinin var olduğunu göstermektedir (Aşkın ve Aşkın, 2018: 256).

İş bulma ve Kariyer Konusunda Karşılaşılan Sorunlar: Kadınların işe girerken ve çalışma hayatları boyunca iş bulma ve kariyer sürecinde yaşadığı eşitsizlikler, kadınların çalışma hayatındaki sorunlarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (İslamoğlu ve Yıldırım, 2014: 156). Ataerkil sistemde kadınlar aynı deneyim, tecrübe ve şartlara sahip olmalarına rağmen, erkeklerle kıyaslandığında, hiyerarşik yapıda daha aşağı kademelerde konumlandırılmaktadır (Tüysüz, 2020: 35). İşverenler açısından yaygın olan düşünce, “kadınların genellikle kısa süreli çalıştıkları, işlerine erkeklerden daha az bağlı oldukları ve muhtemel hamilelik durumu ve ev işleri nedeniyle terfi ettirilmemeleri ve bilhassa üst düzey yönetici pozisyonlarına yükseltilmemeleri” yönündedir. Toplumsal rolleri gereği kadınlardan ilk önce eş ve annelik görevlerini yüklenmeleri beklenmekte, ikinci sırada kariyer ve iş başarısı gelmektedir (Deniz, 2014: 62).

Cam Tavan: 1986 yılında Wall Street Journal’de ilk kez yer alan çalışan kadınlar ile ilgili bir makalede söz edilen cam tavan terimi, kadınların şirket gelenekleri ve kalıplaşmış yargılar nedeniyle üst kademelere erişmelerinin engellenmesi anlamında kullanılmıştır (Anafarta vd., 2008: 114). Bu makale ile birlikte bu kavram, kadınların işletmelerde kendilerini belli bir seviyeye ulaştırmasını engelleyen görünmez engel olarak tanımlanmaya başlamıştır (Jackson, 2001: 30). Sözü edilen engeller arasında, daha yüksek bir kademeye erişimin yanı sıra daha yüksek gelire sahip olmak ve daha fazla yetki elde etmekte bulunmaktadır (Yoğun Erçen, 2008: 19). Cam tavan sendromu, bir üst pozisyona terfi etme sürecinde olan bir kadının, terfi etmesi gerekirken, hak ettiği terfiyi alamaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Özer Güner, 2018: 17). Cam tavan sendromu, kadının kariyeri boyunca artan cinsiyet veya ırk eşitsizliğini temsil eder (Cotter vd., 2001: 661).

Sosyal Haklardan Yararlanamama: Sendikal örgütlenme, grev özgürlüğü, sosyal güvenlik vb. konuların insan hakları içerisinde önemli bir yere sahip olan sosyal hak konularını kapsadığı bilinmektedir. (Kocacık ve Gökkaya, 2005: 212). Sendikacılığın erkeklerin katılabileceği bir faaliyet olarak düşünülmesi, kadınların sendikal faaliyetlerde bulunmasını engellemiştir (Tüysüz, 2020: 38). "Kadın erkek eşitliği ilkesi" kapsamında

Çalışma hayatındaki kadınlara analık, iş kazası, malullük, meslek hastalığı, yaşlılık ve işsizlik durumlarına yönelik güvence oluşturan sosyal güvenlik imkânları sağlanmalı ve bu risklere maruz kalan kadınlar cinsiyet ayrımı olmaksızın sosyal yardımlardan faydalanabilmelidir (Deniz, 2014: 68). Türkiye’de kadınların büyük bir bölümü, özellikle fason tekstil fabrikaları, gıda ve temizlik gibi hizmet alanlarında kayıt dışı çalıştırılmaktadır. Bu durumun birinci dezavantajı, iş güvencesinin veya işte sürekliliğin olmamasıdır. Nitekim sosyal güvencesi olmadan çalışanlar, sağlık hizmetlerinden ve diğer sosyal hizmetlerden yeteri kadar faydalanamamakta, iş kazası olması durumunda ise, devlet himayesinden mahrum kalmakta ve rahatça işten çıkarılabilmektedir (Yılmaz, 2010: 272).

Aile Yaşamında Karşılaşılan Sorunlar: Aile hayatında ortaya çıkan sorunlar, başlıca işin var oluşu ve işe dair özelliklerin aileye yansması sonucunda karşılaşılan sorunlar olarak tanımlanmaktadır. Bu sorunlar, iş-aile arasındaki çatışma, ev işleri ve çocukların bakımıyla ilgili sorunlar olarak kategorize edilebilir (Üyıldız, 2017: 12). İş ve aile yaşamının sorumluluklarını dengelemek, çalışma hayatında yer alan kadınların karşılaştıkları en ciddi sorunlardan biridir. Bu sorun, kadınların aynı gün içinde iki iş yapması olarak ifade edilebilir (Kavas ve Develi, 2020: 90). İşgücüne katılan ve ev haricindeki diğer hayatına adım atan kadınların üstlendiği bu yeni rol ev içerisindeki sorumluluklarında herhangi bir değişikliğe yol açmamıştır. Dolayısıyla kadının iş-aile rolleri arasında çatışmalar görülmüş ve bununla birlikte pek çok sorun ortaya çıkmıştır (Dursun ve İştar, 2014: 128). Bu sorunlara karşılık are olarak kadınlar, aile ve iş yaşamlarını dengeleyebilmek için esnek zamanlı olarak çalışabileceği ve evde çalışabileceği işleri tercih etmektedir. Bununla birlikte, kariyerlerinde belirli bir noktaya ulaştıktan sonra evlenerek veya çok ocuk sahibi olmayarak aile ve iş hayatını birleştirmeye çalışmaktadırlar (Kaya, 2009: 72-73).

Kadın işgücünün işyerindeki yükümlölüklerinin dışında, yerine getirmeleri gereken ev içi yükümlölükleri de vardır. Geleneksel toplum görüşünde, özellikle ocuk bakımı ve ev içerisindeki işler başta olmak üzere çoğu iş kadının görevi olarak nitelendirilmektedir. Kadınların işgücüne dahil olması, yalnızca bu yükümlölüklerine engel teşkil etmediği sürece destek görmektedir (Kaya, 2009: 71). ocuklu bir kadının ev sınırları dışında çalışması, çocuğun bakım işlerini ortak üstlenebileceği insanların veya kurumların olmasına bağlıdır (Bolcan, 2006: 44). Kadınların, ev işlerinin büyük bir bölümünü kapsayan ocuk bakımını üstlenmesi gereken aile üyesi olarak görölmesi, kadınların ocuk bakımı için ücretli işlerden vazgeçmesine yol açmaktadır. Bu durumda cinsiyetçi

toplum yapısının tutumu, kadının ücretli çalışmaktan vazgeçecek taraf olduğu yönünde olmaktadır (Karakaya, 2018: 77).

Kadın İşsizliği: İşsizlik terimi sadece toplumun genelini etkileyen ekonomik boyutu olan bir olgu değil, aynı zamanda toplumsal kökenleri ve etkileri olan bir terimdir. Son yüzyıl içerisinde işsizlik kavramı artan nüfusla birlikte katlanarak büyümüş ve ekonomik düzeni olumsuz etkileyen ekonomik bir sorun haline gelmiştir (Kahraman, 2022: 72). İşsizlik kavramı, ekonomistler tarafından çoğunlukla, kişinin yeteneğine ve çalışma isteğine rağmen mevcut ücret oranında iş bulamaması olarak açıklanmaktadır. Dolayısıyla, bir kişinin ekonomik yönden işsiz kabul edilebilmesi için ilk olarak çalışmaya istekli olması, diğer bir deyişle iş arıyor olması gerekmektedir. İkincisi ise, çalışabilecek durumda olması, bir başka deyişle çalışmasını engelleyecek fiziksel veya zihinsel bir engellilik durumu olmamalıdır. Son olarak, piyasada kişinin becerileriyle orantılı ücret veren bir iş bulamaması durumudur (Gündoğan ve Biçerli, 2016: 166). Geniş anlamda işsizlik ise, işgücünün hiç veya kapasitesinin tamamında kullanılmayarak ya da kullanılması gereken yerde ve şekilde kullanılmayarak israf edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda işsizlik, yukarıda kişinin yeteneğine ve çalışma isteğine rağmen mevcut ücret oranında iş bulamaması olarak açıkladığımız somut işsizler ile birlikte eksik istihdamda olanlar ve gizli işsizleri de içermektedir (Başterzi, 1996: 7).

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan tanım, referans döneminde istihdam edilmemiş olan, son dört hafta zarfında etkin bir şekilde iş arayan ve iş bulması halinde iki hafta içerisinde çalışmaya başlayabilecek kişileri kapsamaktadır. İşsizler aynı zamanda, iş bulan ancak işe başlamak için bekleyen ve üç ay içinde çalışmaya başlayacak olan kişileri de kapsamaktadır (TÜİK, 2021).

ILO'nun işsizlik kavramı üzerine uluslararası geçerli tanımı, aynı esnada sağlanması beklenen aşağıdaki üç şarta dayanmaktadır: "işsiz", "şu anda çalışabilir durumda" ve "iş arıyor". Dolayısıyla işsiz, referans dönemi içerisinde belirtilen yaşı aşmış olan tüm kişileri kapsamaktadır:

- (a) "işsiz", yani ücretli bir işte çalışmayan veya kendi hesabına çalışmayan;
- (b) "halihazırda çalışmaya müsait", yani referans dönemi boyunca ücretli bir işte veya kendi hesabına çalışmaya müsait olan ve
- (c) "iş aramak", yani belirli bir referans döneminde ücretli iş veya serbest meslek aramak için belirli adımlar atmış olmak." (ILO)

Yalnızca bu üç kriteri bir arada bulunduranlar uluslararası standartlara göre işsiz olarak nitelendirilmektedir (Başterzi, 1996: 7). İşsizlik, işini kaybedenler ve gönüllü

olarak işi bırakanlar da dahil olmak üzere, işsiz ancak iş aramaya hazır, ekonomik olarak aktif nüfus olarak tanımlanır (Ghamz-e-Ali vd., 2013: 71).

İşsizlik, önde gelen sosyo-ekonomik sorunlardan biri olmakla birlikte, kadınlar bu sorundan en çok etkilenen gruplar arasındadır. Bu durumun başlıca nedeni, kadınların erkeklere kıyasla daha düşük sosyal ve ekonomik statüye sahip olmalarıdır. Kadınları ev işleriyle ilgilenmekle, çocuklarına ve yaşlılara bakmakla, erkekleri ise ailenin geçimi için gelir sağlayıcı işlerde çalışmakla yükümlü kılan cinsiyete dayalı iş bölümünün şekillendirdiği toplumsal cinsiyet rolleri, kadınları erkeklerden aşağıda bir sosyal konuma yerleştirmiştir. Ataerkil bir kültür tarafından şekillendirilen toplumsal cinsiyet rolleri, kadınları her alanda ikincil bir konuma mahkûm etmektedir (Aşkın ve Aşkın, 2017: 25).

Kadınlarda işsizlik oranlarının oldukça yüksek olmasının temel nedenleri arasında, eğitim durumları, iş bulmakta zorlanmaları ve bulsalar dahi herhangi bir durumda işten çıkarılmada ilk tercih edilen grupların arasında yer almaları bulunmaktadır (Bolcan, 2006: 88). Kadın ve erkek işgücü devri farklılıklarının altında yatan en yaygın ekonomik neden kadınların doğum yapmak ve çocuklarını yetiştirmek için işgücü piyasasından ayrılmasıdır. Ayrıca kadınların eşlerinden daha düşük ücret almalarından dolayı geçici ekonomik ihtiyaç dönemlerinde ikincil kazanç sağlayıcı olarak görülmeleridir (Viscusi, 1980: 388).

Kadın işsizlik oranının yüksek olmasının bir diğer nedeni ise, özellikle geleneksel anlamda ataerkil bir toplum yapısının hâkim olduğu Türkiye'de, kırsal kesimden kentlere artan göç nedeniyle kadınların iş bulmasının erkeklere kıyasla daha güç oluşudur (Apaydın, 2018: 194).

Günümüzde eğitilmiş kadınların oranı artmış olmasına rağmen yine de erkeklerin gerisinde kalmaktadır. Eğitim açığı, kadınların işgücündeki konumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olmakta ve kadın işsizliğinin artmasına yol açmaktadır (Başkurt, 2020: 49-50). Eğitim düzeyine göre işsizlik durumları cinsiyet temelinde değerlendirildiğinde iki farklı durum ortaya çıkmaktadır; erkekler için eğitim seviyesi arttıkça işsizlik azalmakta, eğitim seviyesi azaldıkça işsizlik artmaktadır. Kadınlar için ise bunun tam tersi görülmekte, yani eğitim seviyesi azaldıkça işsizlik azalmakta, eğitim seviyesi arttıkça işsizlik artmaktadır (Güney, 2009: 149). Çalışkan (2007: 302) tarafından yapılan açıklamada ise, erkekler için işsizlik oranı, yükseköğretim hariç olmak üzere, eğitim seviyesi arttıkça artmaktadır. Bununla birlikte, eğitim seviyesi arttıkça erkeklerin işsizlik oranındaki artış yine de kadınlarda olduğu kadar ciddi boyutlarda değildir. Sonuç olarak, eğitim durumuna göre işsizlik oranları bir bütün olarak incelendiğinde, genel tablo, teorik öngörülere uymayan ve hemen hemen tersi bir durumu yansıtmaktadır. Türkiye'de eğitim

seviyeleri cinsiyet temelinde değerlendirildiğinde, ilkokul mezunları hariç tüm eğitim seviyelerinde kadınların işsiz olma ihtimalinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla mevcut durum, Türkiye’de eğitilmiş kadın istihdamının yeterli olmadığını da doğrular niteliktedir (Göl, 2022: 42).

Tüm eğitim kademelerinde kadınların işgücüne katılım oranlarının düşük olmasının ardındaki nedenlerden biri, aile geçimini üstlenmeyi esas olarak erkeklerin sorumluluğunda gören algının devam etmesi olabilir. Bir diğer neden de işgücü piyasasında kadınlar için eşit fırsatların bulunmamasıdır. Ayrıca, ülkemizde birçok mesleğin hala erkeklere özgü olarak görüldüğü gerçeği vardır (Çalışkan, 2007: 301).

Mesleki ayrımcılık ücret farklılıklarına neden olmaktadır. Eğitim düzeyi erkeklere göre daha iyi olmasına rağmen kadınlar, daha düşük ücretli mesleklere girme eğilimindedir. Bazıları Claudia Goldin’in “sessiz devrim” olarak adlandırdığı şekilde yönetim ve profesyonel mesleklere geçmiştir, ancak kadınların düşük ücretli sektörlerde yoğunlaşması devam etmektedir. Kadınlar genellikle bakıcılık, sağlık ve eğitim gibi mesleklerde çalışmakta ve daha yüksek ücretli sektörlerde hala yeterince temsil edilmemektedir (Klugman, 2015: 10). Kadınlara ödenen düşük ücretler de kadınların çalışma isteğini olumsuz etkilemektedir (Başkurt, 2020: 50). Kadınlar, eğitime paralel olarak çalışma yaşamında yüksek ücret, daha iyi ve rahat çalışma şartları beklemektedir (Gürün Karatepe ve Arman, 2019: 35).

Yukarıda belirtilen olguların kadınlara ait temel sorumluluklar olarak görülmesi kültürel bir olgu olmakla birlikte cinsiyet ayrımcılığı ile doğrudan ilişkilidir. “Kadının yeri evidir”, “Evin reisi erkektir”, “Kadının rolü anneliktir”, “Ben karımı çalıştırmam” gibi düşüncelerin hâkim olmasının bazı sonuçları olması elbette kaçınılmazdır. Dolayısıyla, yalnızca kadın olmak Türkiye’deki genç işsizliğinin, özellikle de genç kadın işsizliğinin temel sebeplerinden biridir, çünkü genç bir kadının işsiz bırakılmasına, işe alınmamasına ve daha kötü çalışma koşullarına maruz kalmasına yol açmaktadır (Tolgay, 2021: 55).

Tablo 2’ de Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD)’nün 2011-2021 yılları arasındaki 15-64 yaş grubu kadınların işsizlik seviyelerini göstermektedir. 2011 yılında OECD Ülkelerinde 15-64 yaş grubundaki kadın işsizlik oranı 8,4 iken Türkiye’de kadın işsizlik oranı 11,6 olarak belirlenmiştir. 2021 yılında ise OECD Ülkelerinde kadın işsizlik oranı 6,6 oranına düşerken Türkiye’de bu oran 15,0’a kadar yükselmiştir. Bununla birlikte Türkiye, 2011 ve takip eden tüm yıllarda OECD ortalamasının her zaman önemli ölçüde üzerinde seyretmektedir. Yunanistan, İspanya ve Portekiz gibi ülkelerin kadın işsizlik sorununa çözüm bulabildiği ve yüksek kadın işsizlik oranlarının giderek düşmeye

başladığı açıkça görülmektedir. 2021 yılı kadın işsizlik oranının yüksekliği açısından baktığımızda Kosta Rika'nın en yüksek kadın işsizliği oranına sahip olduğu ve Türkiye'nin beşinci sırada yer aldığı gözlemlenmektedir. Japonya 2021 yılındaki kadın işsizliğinin en düşük payına sahip olan ülkedir. İkinci sırada ise Almanya gelmektedir. 2011-2021 yılları arasında OECD ülkelerindeki yıllık kadın işsizlik oranı (%) Tablo 2'de gösterilmektedir.

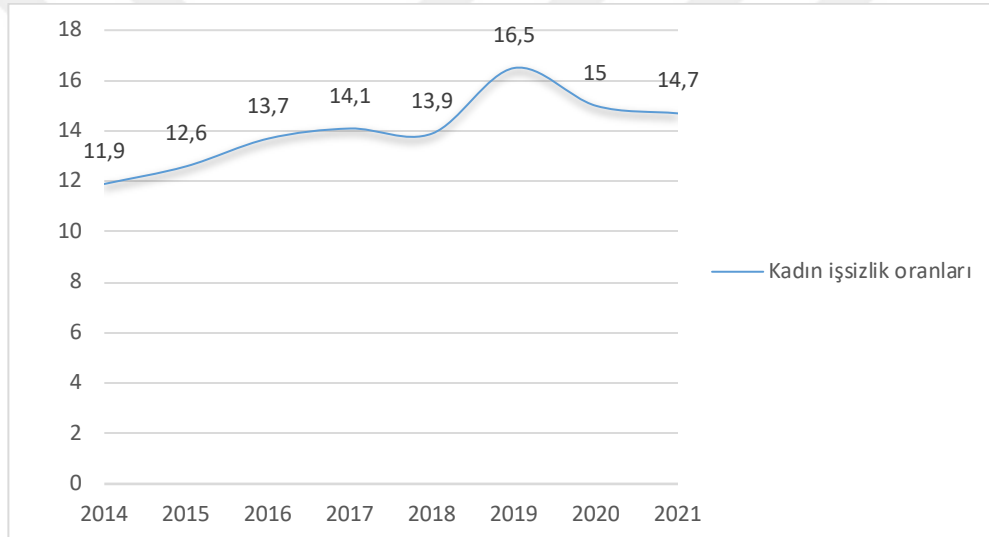
Tablo 2. OECD Ülkelerinde Kadın İşsizliği Oranları (%) 2011-2021 (15-64 Yaş)
(OECD Statistics, 2022. <https://stats.oecd.org/>)

Ülkeler	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Avustralya	5,4	5,4	5,7	6,3	6,2	5,9	5,8	5,5	5,3	6,5	5,1
Avusturya	4,6	4,8	5,4	5,5	5,4	5,6	5,1	4,7	4,4	5,3	6,2
Belçika	7,2	7,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,1	5,6	5,0	5,4	5,9
Kanada	7,1	7,0	6,7	6,5	6,4	6,4	6,0	5,7	5,4	9,5	7,2
Şili	8,9	8,1	7,1	7,1	7,0	7,3	7,5	8,0	8,1	11,1	9,3
Kolombiya	14,8	14,2	13,1	12,3	12,2	12,4	12,7	13,1	14,1	21,0	18,6
Kosta Rika	13,2	12,4	11,3	12,2	12,4	12,2	11,8	13,4	15,7	25,6	22,3
Çek Cumhuriyeti	8,0	8,3	8,4	7,5	6,2	4,8	3,6	2,8	2,4	3,0	3,5
Danimarka	7,6	7,8	7,8	7,3	6,7	6,5	6,2	5,4	5,1	6,0	4,9
Estonya	11,9	9,3	8,5	7,0	6,2	6,3	5,5	5,5	5,1	6,9	5,8
Finlandiya	7,2	7,1	7,7	8,0	9,0	8,7	8,5	7,4	6,3	7,6	7,2
Fransa	9,6	9,8	10,2	10,1	9,9	9,9	9,4	9,2	8,4	8,0	7,8
Almanya	5,7	5,2	5,0	4,7	4,3	3,8	3,4	3,0	2,8	3,6	3,2
Yunanistan	21,7	28,4	31,6	30,4	29,1	28,3	26,3	24,4	21,7	20,0	19,1
Macaristan	11,1	10,7	10,2	8,0	7,1	5,1	4,6	4,0	3,5	4,5	4,3
İzlanda	6,8	6,4	5,8	5,5	4,8	3,5	3,3	3,0	3,5	6,5	6,6
İrlanda	12,7	12,9	12,6	11,0	9,0	7,7	6,4	5,8	3,9	4,6	5,2
İsrail	7,1	7,1	6,3	6,0	5,5	5,0	4,4	4,1	4,0	4,2	4,9
İtalya	9,6	11,9	13,2	13,9	12,8	12,9	12,5	11,9	11,3	10,4	10,8
Japonya	4,4	4,3	3,9	3,5	3,3	3,1	2,8	2,4	2,3	2,7	2,8
Kore	3,2	3,1	3,0	3,6	3,7	3,7	3,6	3,8	3,6	4,0	3,7
Letonya	14,1	14,2	11,4	10,1	8,8	8,6	7,9	6,6	5,7	7,4	6,9
Litvanya	13,2	11,8	10,6	9,4	8,4	6,8	5,9	5,6	5,7	8,0	6,9
Lüksemburg	6,3	5,9	6,4	5,8	7,4	6,6	5,5	5,9	5,5	7,0	5,7
Meksika	5,3	5,1	5,1	5,0	4,6	4,1	3,7	3,6	3,7	4,3	4,3
Hollanda	5,4	6,3	7,4	7,8	7,3	6,5	5,3	4,0	3,4	4,0	4,5
Yeni Zelanda	6,9	7,6	6,7	6,4	6,1	5,7	5,4	4,7	4,6	5,2	4,1
Norveç	3,0	2,7	3,3	3,3	4,1	4,0	3,8	3,6	3,5	4,2	4,3
Polonya	10,5	11,0	11,2	9,7	7,8	6,3	5,0	3,9	3,7	3,3	3,4
Portekiz	14,0	16,6	17,4	15,0	13,3	11,6	9,7	7,7	7,4	7,3	7,0
Slovak Cumhuriyeti	13,6	14,5	14,6	13,7	12,9	10,8	8,5	7,1	6,0	7,1	7,1

Tablo 2. (Devamı)

Ülkeler	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Slovenya	8,3	9,5	11,1	10,8	10,2	8,7	7,6	5,8	5,0	5,7	5,4
İspanya	21,9	25,2	26,8	25,5	23,7	21,5	19,1	17,1	16,1	17,5	16,8
İsveç	7,8	7,8	8,0	7,8	7,4	6,7	6,5	6,3	7,0	8,5	9,3
İsviçre	4,9	4,8	5,0	5,1	5,0	5,1	5,2	5,3	4,8	5,1	5,5
Türkiye	11,6	11,0	12,2	12,1	12,9	14,0	14,4	14,2	16,8	15,3	15,0
Birleşik Krallık	7,4	7,5	7,1	6,1	5,2	4,8	4,3	4,2	3,7	4,4	4,3
Amerika Birleşik Devletleri	8,5	8,0	7,2	6,1	5,3	4,8	4,3	3,9	3,6	8,3	5,3
OECD Ülkeleri	8,4	8,5	8,4	7,9	7,3	6,9	6,4	5,9	5,8	7,6	6,6

Şekil 1’de Türkiye’de 2014-2021 yılları arası 15 yaş üzerindeki kadınların işsizlik oranları grafiği yer almaktadır.



Şekil 1. Türkiye’de kadın işsizlik oranı (%) (15+ yaş) (TÜİK, işgücü istatistikleri, <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?locale=tr>)

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine baktığımızda, Türkiye’de 15+ yaş grubundaki kadın işsizlik oranları 2014 yılında 11,9 iken 2019 yılında bu oran 16,5’e kadar çıkmaktadır. 2019 yılının sonlarında ortaya çıkan Covid-19 salgınına rağmen kadın işsizlik oranında 2020 yılında %1,5’lik bir düşüş gözlenmektedir. 2021 yılında 0,3 puanlık bir azalma ile 14,7 oranına gerilese de grafiğin geneline baktığımızda Türkiye’nin kadın işsizliği konusunda ciddi sorunları olduğu görülmektedir.

Ülkemizde kadınların işsizlik oranının yüksek olması ve eğitim dışındaki sebeplerden dolayı işgücüne dahil olmamaları NEET sorununu da beraberinde getirmektedir. NEET olarak kısaltılan ne istihdamda ne de eğitim ve öğretimde olan genç insanlar göstergesi, belirli bir yaş grubu ve cinsiyette çalışmayan ve ileri eğitim veya öğretime katılmayan nüfusun yüzdesine karşılık gelmektedir (Eurostat, 2019). Genç

kadınların ne istihdamda ne de eğitim ve öğretimde olma olasılığı genç erkeklerle göre daha yüksektir. 2021 yılında AB'de 15-29 yaş arası genç kadınların NEET oranı %14,5 olarak belirlenirken, bu oran genç erkeklerde yüzde 11,8 ile 2,7 puan daha düşüktür (EuroStat, 2022).

Cinsiyet temelinde bakıldığında, kadınlar daha yüksek NEET oranına sahiptir. Bunun başlıca nedeni, dünyanın her yerinde kadınların aile sorumlulukları ile yükümlü olmalarıdır (Göl, 2022: 29). Cinsiyete dayalı geleneksel bir rol dağılımı söz konusudur; ücretsiz ev işlerinin ve çocuk bakımının çoğunu kadınlar yapmaktadır. Kadınların yarısından fazlası çalışmamalarını çocuk bakıma ve aile sorumluluklarına bağlamaktadır (OECD, 2016: 27). Pek çok ülkede kadınlar hala çocuk bakımı ve ev işlerinden birincil derecede sorumludur. Bu, çoğu kadının kişisel tercihi olmakla birlikte kadınların ev dışındaki ekonomik fırsatlardan mahrum bırakıldığını kanıtlamaktadır (Göl, 2022: 31).

Ayrıca, işverenlerin genç kadınlar yerine genç erkekleri işe almayı tercih etmesi, genç kadınların doğum yaptıktan sonra işe döndüklerinde adaptasyon sorunlarıyla karşılaşması, genç kadınların düşük ücretli veya güvencesiz işlerde çalışma ihtimalinin daha yüksek olması gibi işgücü piyasasında sorun yaşanması riski de bulunmaktadır (EuroStat, 2022). Eğitimsizlik gençler arasında işsizliğe yol açan en önemli faktör olmakla birlikte, kadın olmaları riskleri daha da artırmaktadır (OECD, 2016: 27).

Yukarıda belirtildiği üzere, uluslararası kabul gören ILO tanımına göre, kişinin aynı esnada "işsiz", "şu anda çalışabilir durumda" ve "iş arıyor" şartlarını sağlaması beklenmektedir. İstihdam edilmeyen ancak bu koşulları karşılayan kişileri "işsiz" olarak sınıflandırmak basit olmaktadır, istihdam edilmeyen ancak çalışmayan kişileri "işsiz" olarak sınıflandırmak tartışmaya açıktır. Ekonomik olarak aktif olmayan işçiler iş aramadıkları için ILO'nun uluslararası ilkelerine göre "işsiz" olarak sınıflandırılmaktadır. İş arayışında olmamaları nedeniyle, ILO'nun uluslararası ilkeleri kapsamında gücümüş işçiler, "işgücü dışında olanlar" olarak sınıflandırılmaktadır (Tekeli, 2010: 45).

Güçümüş işçi, iş aramanın başarısız olması ya da iş bulma konusunda umutlarının azalması durumunda insanların iş aramaktan vazgeçmesi ve işgücü piyasasından kendisini soyutlaması olarak tanımlanmaktadır (Küçükkaya vd., 2019:63). Bu grup, uygun bir iş olmadığına inananları, iş bulamayacaklarına inananları, eğitim veya mesleki becerileri eksik olanları, yaşları nedeniyle (çok genç veya çok yaşlı) uygun personel olmadığına inananları veya başka nedenlerle iş aramaktan vazgeçenleri içermektedir (Erikli, 2021: 385). Bu gruptaki bireyler, teklif edilen bir işi hemen kabul etmekte, ancak

kendileri iş aramak için çaba göstermemektedir. Başarısız olma ihtimali onları iş aramaktan vazgeçirmektedir (Tekeli, 2010: 48-50).

Başka bir perspektiften bakıldığında, çalışma yaşamında birçok ayrımcılık türleriyle karşılaşan kadınlar gücenmiş işgücü durumuna gelebilmektedir. Günümüzde daha yüksek eğitim seviyeleri kadınları vasıfsız işlerden uzaklaştırmakta, ancak ayrımcılığa engel olamamaktadır. Gelişmiş ülkelerde gücenmiş kadın işgücüyle karşı karşıya kalınmaktadır (Tilev, 2018: 123).



3. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Bu bölümde, öğrenilmiş çaresizliğin tarihsel gelişimine, yapılan deneylere, modellerine, öğrenilmiş çaresizliğin belirtilerine ve sonuçlarına, ardından yaşam doyumu kuramlarına, etkileyen faktörlere yer verilmiştir. Son olarak, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan yerli ve yabancı çalışmalara ayrı ayrı değinilmiştir.

3.1. Öğrenilmiş Çaresizlik

3.1.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Tarihsel Gelişimi ve Yapılan Deneyler

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk olarak ünlü öğrenim kuramcılarından Richard L. Solomon'un asistanları Martin E.P. Seligman ve Bruce Overmier (1967) tarafından Pennsylvania Üniversitesinde köpekler üzerinde yapılan deneyler ile ortaya koyulmuştur (Gönül, 2018: 17). Martin E. P. Seligman ve arkadaşları 1965 yılının başlarında öğrenme ve korku arasındaki ilişkiyi araştırmak için Pavlov'un (klasik koşullanma) koşullu refleks deneyini köpekler üzerinde uygularken tesadüfi bir olgu keşfettiler. Herhangi bir köpeği ya da kendinizi izlediğinizde, yiyecek bir şey gösterildiğinde tükürük salgılama eğiliminde olduğunuzu göreceksiniz. Pavlov, köpeklerin, bir zilin (ya da bir sesin) çalmasıyla yiyeceğin gösterilmesi işlemi tekrar tekrar gerçekleştirilerek eşleştirildiğinde salyalarının aktığını keşfetmiştir (Duman, 2004: 2-3). Klasik koşullanma deneyleri sindirim üzerine bir araştırma olarak başladı ve tesadüfen davranış teorisinde önemli bir kavram olan öğrenilmiş çaresizlik kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Allpsych).

Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili yapılan çalışmalar, çalışmaya katılanların ışık, ses ve bilişsel sorun gibi organizmada bir tepki yaratacak güce maruz bırakılarak eğitilmesi ve bunun etkilerinin denenerek test edilmesi aşamalarından oluşmaktadır. Eğitimin birinci aşaması üçlü görgül desen şeklinde gerçekleşmektedir. DeneySEL süreç, bu modele göre çözümlenebilir-çözümlemez veya kontrol edilebilir-kontrol edilemez koşullara tabi olan iki deney ve kontrol grubundan oluşmaktadır. Katılımcıların çözümü olmayan sorunlara maruz kalması ile kontrol edilemeyen koşullar ortaya çıkar ve bu süreç çaresizlik eğitimi aşaması olarak adlandırılmaktadır. Bahsedilen şartlara maruz bırakılan grup, çaresiz gruptur ve esaret altında olan bu gruba çözümü olmayan grup adı verilmektedir. Çözümü olan sorunlar yönelti olarak ortaya çıkarılan kontrol edilebilir koşullardaki grup ise çözümü olan grup yani, kaçma grubu olarak ifade edilmektedir (Bulduk, 2002: 78).

3.1.1.1. Hayvanlar Üzerinde Yapılan Deneyler

İlk defa Seligman aracılığıyla ileri sürülen öğrenilmiş çaresizlik terimi, köpeklere uygulanan deneyler ile keşfedilmiştir. Seligman ve Maier (1967) tarafından köpeklere uygulanan deneyde öğrenilmiş çaresizlik terimi, şoka maruz bırakılan köpeklerin verilen şoktan kaçma davranışlarında başarısız olma nedenlerini açıklamaktadır. Seligman (1972), yapılan deneyler neticesinde öğrenilmiş çaresizlik terimini, köpeklerin maruz kaldıkları kaçınılmaz şok karşısında gösterdikleri tepkiler olarak ifade etmektedir (Ulusoy ve Duy, 2013: 1431-1432). Seligman ve arkadaşlarının uyguladıkları deneyin adımları aşağıda daha ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır (Gül ve Oktay, 2009: 423).

Birinci adımda ilk grupta yer alan köpeklere kutu içerisinde kaçabilmelerine imkân sağlayan elektrik şoku yöneltilmiş ve kutu içerisinde yer alan pedala her bastıklarında elektrik şoku durmuştur. Birkaç defa daha tekrar edildikten sonra köpekler şoku kesmeyi öğrenmişlerdir. Diğer grupta yer alan köpeklere de ilk gruptaki köpeklere verilen şok gibi elektrik şoku yöneltilmiş fakat bu grupta pedal olmadığı için köpekler elektrik şokunu durduramamıştır. Son grupta yer alan köpeklere ise deneyin ilk adımında herhangi bir uygulama yapılmamıştır (Gül ve Oktay, 2009: 423). Deneyin ikinci adımında kaçma-kaçınma eğitimi üç grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Deneyde köpeklerin hepsi iki bölmeye sahip bir kutuya yerleştirilmiştir. Elektrik şoku uygulanacağını gösteren bir uyarıcı olarak bu köpeklere ışık gösterilmiştir. Köpekler ışık gösterildikten sonra 60 saniye içerisinde elektrik şoku olmayan diğer bölüme geçerse elektrik şokuna maruz kalmamakta, 60 saniye içerisinde elektrik şoku olmayan diğer bölüme geçemeyen köpekler ise elektrik şokuna maruz kalmaktadır. Bu deney ile ilk adımda elektrik şokunu durdurmayı başarabilen kaçma grubundaki köpekler ve kontrol grubundaki köpekler elektrik şokuna maruz kalmamak için elektrik şoku olmayan diğer bölüme geçmeyi öğrenmişlerdir. Yapılan deneyin ikinci adımında çaresizlik grubunda olan köpekler ise bu işlemi öğrenmede başarılı olamamışlardır. Üstelik, çaresizlik grubundaki köpekler herhangi bir tepki göstermeyerek pasif bir şekilde elektrik şokunun kesilmesini beklemişlerdir. Bu gruptaki köpeklerin pasif tutumlarının aslı, Seligman ve arkadaşlarının düşüncesine göre deneyin ilk adımındaki tutumlarıyla bu tutumların arasındaki ilişkiyi öğrenememelerinden kaynaklanmaktadır (Seligman ve Maier, 1967; Akt. Erturgut ve Soyşekerci, 2010: 37-38).

Elde edilen sonuçlar neticesinde yapılan deneyin ilk adımında çaresizlik eğitiminde başarılı olan köpekler, ikinci adımdaki kaçma-kaçınma eğitiminde başarılı olamamış ve devamlı elektrik şokuna maruz kalmıştır. Öte taraftan, birinci adımda kaçma eğitimi verilen kaçma grubunda olan köpekler ve kontrol grubunda olan köpekler yineleme

sonucu oldukları bölümden elektrik şoku olmayan bölüme geçerek elektrik şokundan kurtulmayı öğrenmişlerdir. Deneyin ikinci adımında çaresizlik grubunda olan köpeklerin başarılı olamamalarının sebebi, Seligman ve Maier (1967)'a göre ilk adımda yaptıkları davranışlarla kötü bir sonuçta kontrolü elde tutamadıklarını öğrenmeleridir. Dolayısıyla, bu davranış kalıbı Seligman ve Maier tarafından öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırılmıştır (Hovardaoğlu, 1986: 3-4).

Yıllar içerisinde farklı canlılar üzerinde yapılan sayısız deneyin sonucu Seligman ve arkadaşlarının yaptıkları deneyler ile benzerlik göstermektedir. Hayvanlara uygulanan bu deneyler insanlar hususunda da öğrenilmiş çaresizliğin gerçekleşip gerçekleşmeyeceği ve insanların stresli durumlarda yaptıkları davranışların öğrenilmiş çaresizlik ile ifade edilip edilmeyeceği sorusu üzerine eğilmelerini sağlamıştır (Gönül, 2018: 18).

3.1.1.2. İnsanlar Üzerinde Yapılan Deneyler

Hiroto (1975), hayvanlara uygulanan deneyler neticesinde, çaresizlik davranışının insanlarda da ortaya çıkabileceğini düşünerek insanlar üzerinde deney yapma kararı almıştır (Gönül, 2018: 18). Hiroto (1974)'nın çalışmasında kaçış, çaresizlik ve kontrol gruplarından oluşan üç grup insan üzerinde çalışılmış ve deney iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Deneyde, şiddetli ve irite edici bir ses, itici bir uyaran olarak kullanılmıştır. Deneyin ilk adımında, deneyin yapılacağı bir odaya kaçma ve çaresizlik gruplarındaki denekler sırayla alınmıştır. Deneklere ara sıra bir hoparlörden çıkan irite edici bir ses işitebileceklerini, fakat önlerindeki butona her bastıklarında bu sesin kesileceği belirtilmiştir. Deney, kaçma grubunda yer alan deneklerin butona her bastığında sesi kesebilecekleri ve çaresizlik grubunda olanların ise yapabilecekleri her şeyi yapsalar dahi sesi kesemeyecekleri şekilde ayarlanmıştır. Deneyin bu adımına kontrol grubunda olan denekler katılmamıştır. Deneyin diğer adımında ise deneyin yapıldığı bir odaya üç gruptaki denekler sırayla alınarak yine irite edici bir ses işiteceklerini, fakat ellerini önlerinde olan panelde doğru tarafa ittikleri takdirde sesin kesileceği belirtilmiştir (Ersever, 1993: 623).

Sonradan yapılan çalışmalar ile bireylerin öğrenilmiş çaresizliğe yol açan durumlara başka tepkiler verdiklerini fark etmişlerdir. Öğrenilmiş çaresizlik zaman zaman bir durumla ilişkili olurken ara sırada genel bir duruma özgü olabiliyordu. Bu değişik yanıtların anahtarı, bireyin durumları ifade etme biçimidir. Karamsarlığa yatkın olan kişilerin öğrenilmiş çaresizlik ve bunalım durumu yaşaması daha kolay olmaktadır. İnsanlarda hayvanlara kıyasla psikolojik ve fiziksel sağlık problemleri meydana gelmektedir. Bu sorunlara bağışıklık sisteminin kötüleşmesi, kalp hastalıkları, sosyal

ilişkilerin kötüleşmesi, motivasyonun düşmesi, iş tatminsizliği ve bilişsel çözüm gerektiren problemlerde yetersiz kalınması örnek olarak gösterilebilmektedir (Gül ve Oktay, 2009: 423-424).

Öğrenilmiş çaresizlik deneyleri iki sonuca ulaşmamızı sağlamaktadır. İlk olarak, canlılar olumsuz bir durumu kontrol edemediklerinde ya da sonucu değiştiremediklerinde yaşadıkları çaresizliğe giderek razı olmakta (çaresizliği öğrenmekte) ve bunu genele yaymaktadır. Ulaşılan diğer bir sonuç ise, çaresizliği öğrenen canlıların bir sonucu değiştirebilecek durumda olsalar dahi razı oldukları veya öğrendikleri çaresizlik sebebiyle herhangi bir tepki ve çaba göstermemeleridir (Tutar, 2007: 145-146). Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireyler, daha kolay vazgeçme ya da kolay işlerde bile çoğunlukla başarısız olma eğilimi gösterirler. Öğrenilmiş çaresizliğin, başarısızlığın kontrol edilemez olduğu durumlardan kaynaklanması daha olasıdır (Firmin ve diğ., 2004: 688).

3.1.2. Öğrenilmiş Çaresizlik Modelleri

Çalışmalarda öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasıyla birlikte bu kuramı açıklamak için modeller geliştirilmiştir. Bu modeller arasında Maier ve Seligman (1976) tarafından geliştirilen model ile Abramson, Teasdale ve Seligman (1978) tarafından geliştirilen model öne çıkmaktadır (Çelebi, 2018: 31).

3.1.2.1. Maier ve Seligman'ın Orijinal Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

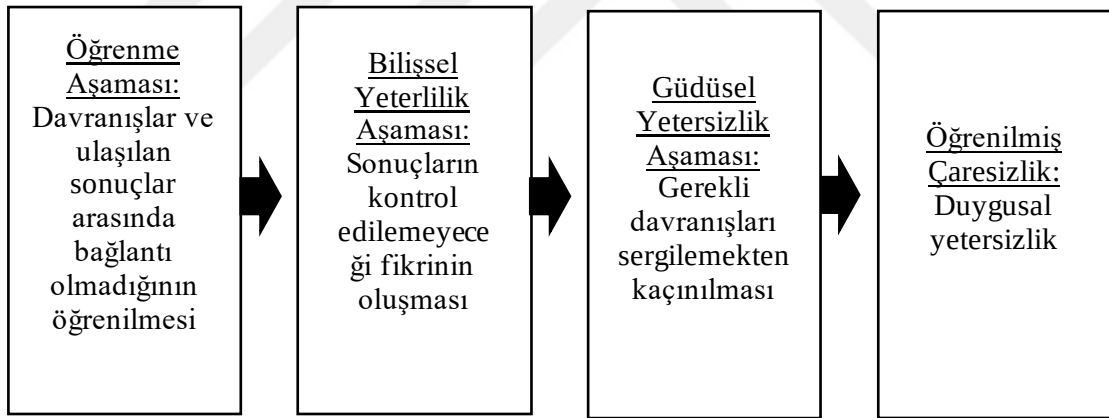
Orijinal öğrenilmiş çaresizlik modeli, bireylerin eylemlerinin ve bu eylemlerin sonuçları arasında bağ olmadığını anlamasıyla birlikte öğrenilmiş çaresizlik durumu oluşmaya başlar. Bunun sonucunda bireylerin hareketleri ile elde edilen sonucu kontrol edemeyeceklerine dair inanç oluşur. Kontrolün azaldığını düşünen bireyin yapması gereken davranışları göstermek için hevesi kalmaz ve motivasyonel eksiklik durumu oluşur. Devam eden süreçte ise öğrenilmiş çaresizlik davranışı ortaya çıkmaktadır (Kaplan, 2019: 18-19).

Seligman ve Maier tarafından geliştirilen öğrenilmiş çaresizlik kuramı, modelleme, pekiştirme ve şartlanma aşamalarını kapsamakta, Seligman tarafından tepki ne olursa olsun sonucun meydana geleceği beklentisinin (Tuna, 2018: 93);

- a. Ortaya çıkacak sonucu kontrol etme motivasyonunu azaltması,
- b. Verilen tepkinin neticeyi kontrol etmesi üzerine meydana gelecek olan öğrenmeyi önlemesi,

- c. Şayet sarsıcı bir sonuç ise, bireyin neticeyi kontrol etmesi üzerine kaygılarının sürmesi durumunda üzüntü ve daha sonra depresyona neden olacaktır (Hava ve Erturgut, 2009: 9).

Seligman ve Maier (1967)'in öğrenilmiş çaresizlik kuramı hakkındaki açıklamasına göre, insanlar bir şekilde hareket etmekte ve bu davranışların önüne geçilmektedir. Bu yapılan davranışın önlenmesi durumunda olumsuz pekiştireç de verilebilir. Kişi tepkilerinde başarılı olamaz ve buna benzer bir olayla karşı karşıya geldiğinde tekrar başarılı olamayacağını düşünür ve tepki vermez. Seligman ve Maier (1967) tarafından bireylerde öğrenilmiş çaresizlik davranışının oluşumunu açıklamak amacıyla geliştirilen modelde, kişinin herhangi bir sonucu davranışlarıyla kontrol edemeyeceğini öğrenmesinin ortaya çıkaracağı sonuçlar vurgulanmıştır (Cananoğlu, 2011: 16). Buradaki öğrenme, sonuçların gelecekteki eylemlerle koşulsuz olarak bağlantılı olmaya devam edeceği beklentisinin oluşmasına neden olmuş ve beraberinde üç eksiklik getirmiştir. Bunlar: motivasyonel, bilişsel ve duygusal alanlardaki eksikliklerdir (Alloy, 1982: 445). Maier ve Seligman (1976) tarafından geliştirilen modele göre öğrenilmiş çaresizliği oluşum süreci aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.



Şekil 2. Maier ve Seligman (1976) öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkış süreci (Kaplan, 2019: 19).

Bu model, kontrol edilemeyen koşullara maruz kalmanın bilişsel ve motivasyonel eksikliklere ve duygusal eksikliklere yol açacağını ve bunun da sonraki öğrenme davranışlarını olumsuz etkileyeceğini varsaymaktadır (Şahin Tabakçı ve Karakelle, 2010: 59). Kabul edilen mevcut durum, müdahalede bulunmanın mümkün olduğu koşullarda dahi kişinin gereken davranışı gösterememesine neden olmaktadır (Gelir, 2009: 11).

Model "bilişseldir" çünkü yalnızca kontrol edememe durumuna maruz kalmanın bir organizmayı çaresiz bırakmak için yetersiz olduğunu varsayar; daha doğrusu, çaresizlik gösterebilmek için organizmanın sonuçların kontrol edilemez olduğunu beklemesi

gerekmektedir. Özetle, motivasyon eksikliği, gönüllü davranışların gecikmeli olarak başlatılmasından meydana gelir ve sonuçların kontrol edilemez olduğu beklentisinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Eğer organizma verdiği tepkilerin belirli sonuçları etkilemeyeceğini düşünüyorsa, bu şekilde tepki verme olasılığı daha düşük olacaktır. İkincisi, öğrenilmiş çaresizlik teorisi, bir sonucun kontrol edilemez olduğunu öğrenmenin bilişsel bir eksikliğe yol açtığını, çünkü bu tür bir öğrenmenin sonraki tepkilerin bu sonucu ürettiğini öğrenmeyi zorlaştırdığını belirtmektedir. Son olarak, öğrenilmiş çaresizlik teorisi, depresif duygulanımın sonuçların kontrol edilemez olduğunu öğrenmenin bir sonucu olduğunu savunmaktadır (Abramson vd., 1978: 50). Böylelikle duygusal eksiklikte, birey başarısızlıkların bir sonucu olarak korku ve endişe yaşar ve bu da gelecekte kişinin çöküş yaşamasına neden olabilmektedir (Gelir, 2009: 11).

Öğrenilmiş çaresizlik teorisinde organizmanın olumsuz etkilenmesi sonucu ortaya çıkan bu üç eksikliği örneklendirmek açısından okula gitmekte olan öğrenci, öğrenilmiş çaresizlik sonucunda davranışsal eksiklikte, arkadaşlarının yanında utangaç davranma, derslerden kaçma vb. tepkiler verebilirken, bilişsel eksiklikte öğrenci sorun çözme yetisinde kötüleşme ve akademik alanda başarısızlık yaşayabilmektedir. Duygusal eksiklik durumunda, bu öğrencide öğrenilmiş çaresizlik sonucu depresyon ortaya çıkabilmektedir (Deniz, 2019: 11).

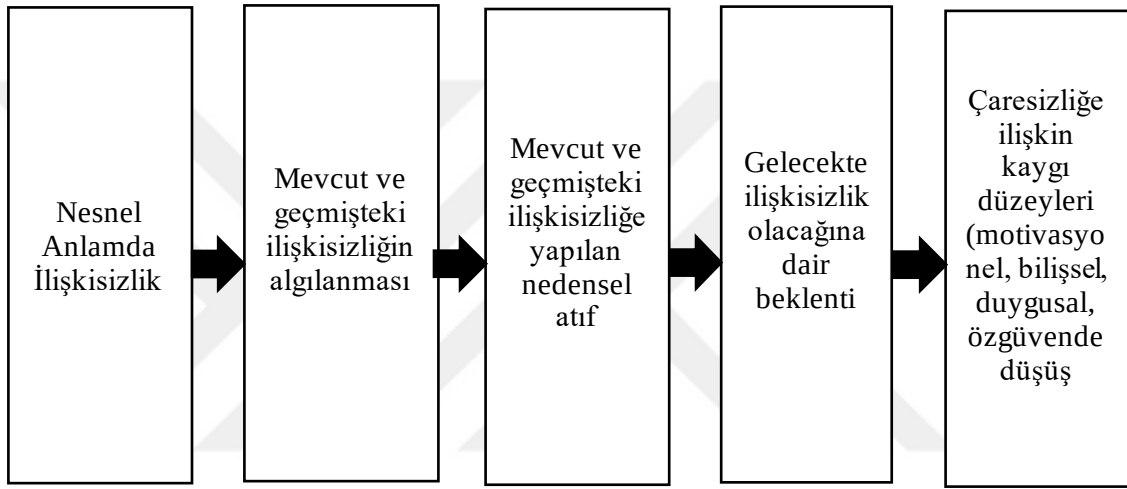
3.1.2.2. Gözden Geçirilmiş Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

Maier ve Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik modeli eleştirilmiş ve yeniden oluşturulmuştur. Eski model, insanlarda uygulandığında iki büyük sorunla karşılaşmaktadır: İlki, sonuçların her insan için kontrol edilemez olduğu durumlar ile yalnızca bazı insanlar için kontrol edilemez olduğu durumlar (tek yönlü ve kişisel çaresizlik) bakımından birbirinden ayırmamaktadır; ikincisi ise çaresizliğin hangi durumlarda genel hangi durumlarda özel ya da ne zaman kalıcı ne zaman geçici olduğunu belirtmemesidir. Bu eksikliklerin giderilmesi için, yükleme teorisinin gözden geçirilmesine dayanan bir yeniden düzenleme önerilmektedir. (Abramson vd., 1978: 49).

İnsan davranışlarını eksik açıkladığı düşünülen orijinal model Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) tarafından yeniden değerlendirilmiştir. Orijinal modelin dört farklı alanda yetersiz olduğunu söylemişlerdir: Çaresizlik davranışının hangi durumlarda kalıcı olduğunu hangi durumlarda geçici olduğunu tanımlamaması; insan hayatının ne zaman farklı alanlarına genelleştirildiği, ne zaman alana özgü kabul edildiğini belirtmemesi; çaresizlik durumu yaşayan kişilerde ortaya çıkan benlik saygısında azalma ya da benlik saygısının hiç olmamasının nedenini açıklamaması; kişisel farklılıkları yok saymasıdır

(Deniz, 2019: 11). Gözden geçirilmiş model, orijinal modeldeki kontrolsüzlüğün çaresizliğin gelişimi üzerindeki etkisine yönelik açıklamaları kabul etmekte, ancak davranış-sonuç ilişkisindeki eksikliğe odaklanmaktadır (Çelebi, 2018: 32).

Bu gözden geçirilen modele göre, bir kişi çaresiz olduğunu algıladığında, neden çaresiz olduğunu sormaktadır. Daha sonra yaptığı nedensel atıf, çaresizlik eksikliklerinin genelliğini, sürekliliğini ve ardından gelen öz saygısını belirlemektedir. Ancak, öğrenilmiş çaresizlik belirtilerinin en önemli belirleyicisi gelecekte ilişkisizlik olacağına dair beklentilerdir. Nesnel durumsallıktan öğrenilmiş çaresizliğe giden süreç şu şekilde sıralanabilir (Lennerlöf, 1988: 210-211):



Şekil 3. Gözden geçirilmiş öğrenilmiş çaresizlik modelinde sırasal düzen (Abramson vd., 1987: 52).

Eski modelde özgüvenden bahsedilmezken gözden geçirilmiş çaresizlik modelinde çaresizliğe ilişkin kaygı düzeyleri motivasyonel, bilişsel, duygusal ve özgüven olmak üzere dörde ayrılmaktadır. Çalışmalarda, kaygı düzeyi fazla olan bireylerde özgüvende azalma tespit edilmiştir. Dolayısıyla kişi, bir durumu kontrol edemediğinde ve bunu diğer insanların sahip olduğu ancak kendisinin sahip olmadığı özelliklere bağladığında, bilişsel, duygusal ve motivasyonel eksikliklerin beraberinde özgüvende de azalma yaşayacaktır (Hava ve Erturgut, 2009: 10).

Heider (1958), kişilerin diğer insanların davranışlarının nedenlerini açıklamaya çalışan "naif psikologlar" olduğunu savunarak atıf teorisinin temelini atmıştır. Atıf teorisinde kullanılan modellerden biri Weiner (1974) tarafından geliştirilen başarı-motivasyon yüklemeleri modelidir. Weiner nedensel yüklemeleri sınıflandırmak için nedensellik odağı ve değişmezlik olmak üzere iki boyut tanımlamıştır. Bu boyutlara ek

olarak, Abramson ve arkadaşları (1978) üçüncü bir boyut olan globallik boyutunu ileri sürmüşlerdir (Thomson, 1997: 75).

Tablo 3. Nedensel Atıf Boyutları (Bircan, 2021: 17).

Globallik	Genel
	Özel
Değişmezlik	Değişir
	Değişmez
Nedensellik odağı	İçsel
	Dışsal

Yeni modelde çaresizliğe yol açan sebebe dair yapılan kişiden kişiye değişen açıklamalardan her insanın kendine mahsus olan yükleme tarzı (attributional style) olduğu görülmektedir (Gündoğdu, 2001: 31). Nedensel yüklemeler, üç boyutta tanımlanmış ve bu boyutlar da çaresizliğin farklı biçimlerini açıklamaktadır: içsel ve dışsal, özel ve genel, değişir ve değişmez çaresizliktir (Lennerlöf, 1988: 211).

İlk boyutumuz olan nedensellik odağı, yetenek gibi içsel ya da görevlerin zor oluşu gibi dışsal bileşenlerden oluşmaktadır ve kişisel veya evrensel etmenlere yapılan yüklemelerle tespit edilmektedir (Kılıç ve Oral, 2006: 77). İçsel-dışsal bir nedene atfetme boyutunda; kişi, davranışının sebebini kendisiyle ilgili olan çaba, beceri ve kişisel nitelik gibi değişkenlere veya şans, işin zorluk düzeyi ve çevrenin özellikleri gibi kendisine bağlı olmayan değişkenlere bağlar (Kök, 1992: 13). Kişi bir sonucun kendi davranışından bağımsız olduğunu öğrendiğinde, yapacağı ilk şey sonucu kontrol etmede yalnızca kendisinin mi başarısız olduğunu yoksa başkalarının da mı sonucu kontrol etmede başarısız olduğunu sormaktır (Ersever, 1993: 625).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), kontrol kaybının öğrenilmiş çaresizlikle ne derece sonuçlandığının bireysel algılama, yorumlama ve beklenti süreci tarafından yönlendirildiğini ileri sürdüler. Bu nedenle, bir kişinin nesnel kontrol edilemezlik algısı, ilgili durumlarda kontrolün başkaları tarafından elde edilebilir veya edilemez olduğuna ilişkin algılarına göre değişmektedir. Birey kontrolün hem kendisi hem de başkaları tarafından elde edilemeyeceğini algıladığında evrensel çaresizlik ortaya çıkar. Öte taraftan, birey kontrolün başkaları tarafından sağlanabileceğini, ancak kendi başına sağlanamayacağını algıladığında kişisel çaresizlik ortaya çıkmaktadır (Matherly, 1985: 298).

Örnek olarak, başarısızlığı içsel ve değişmez bir unsur olan yeteneksizliğe bağlamak kontrol eksikliğine yol açmaktadır. Dolayısıyla bireyin kendisine dair beklentilerinin düşük olmasına yol açar ve herhangi bir görevi yerine getirmede başarma

yeteneği olmadığına dair inanç oluşmasına neden olmaktadır. İçsel nedensel atfetmelere ilişkin çaresizlik "kişisel öğrenilmiş çaresizlik" ifadesiyle açıklanmaktadır. Artan eksiklik duygusu ve kişiler arası kıyaslamalara dayalı olarak ortaya çıkan kişisel çaresizliğin öz saygıyı etkilediği ifade edilmektedir. Diğer taraftan başarısızlık, zor görevler gibi dış etkenler ile de açıklanabilir; başkalarının da benzer koşullarda başarısız olması söz konusu olabilir. Bu şekildeki nedensel atıflar da evrensel çaresizlik olarak nitelendirilmektedir (Kılıç ve Oral, 2006: 77). Burada bahsedilen benlik saygısındaki azalma, Abramson (1977) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada sadece kişisel çaresizlikte ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Abramson vd., 1978: 55).

Abramson ve arkadaşları tarafından geliştirilen çaresizlik modeline göre, kişilerin tümünün sonucu kontrol edebilme konusunda başarılı olamadığı durumlar evrensel çaresizlik olarak ifade edilmektedir. Sonucu kontrol edebilme konusunda kişilerden birinin başarısız diğerlerinin başarılı olduğu durumların belirtilmesi ise bireysel çaresizliktir. Tüm insanlar ölümü engellemede başarılı olamayacağı için bu evrensel çaresizliğe örnek olarak verilebilir. Bireysel çaresizlik ise örneğin, matematik sorularını çözme konusunda kişilerden biri başarısız diğerlerinin ise bu konuda başarılı olmasıdır. Bireysel çaresizlik gerekliliği, Abramson ve arkadaşlarının geliştirdikleri modele göre çaresizlik eyleminin oluşma gerekliliklerinden biri olmaktadır. Bir başka deyişle, kişi sonucu kontrol etme konusunda sadece kendisinin başarılı olmadığına ancak diğer kişilerin başarılı olduğuna inanıyorsa, o zaman bireysel çaresizlik hali oluşacak ve çaresizlik davranışının ortaya çıkma ihtimali artmış olacaktır (Hovardaoğlu, 1986: 5).

Rotter, insanların nedensellik hakkındaki düşüncelerinin, "içsellerin" sonucun tamamen kendi davranışlarından meydana geldiğine, "dışsalların" ise sonucun tamamen kendi davranışlarından ziyade şans ya da kaderden dolayı meydana geldiğine inanma eğiliminde olduğu nedensellik odağı boyutu boyunca hizalanabileceğini ileri sürmüştür (Abramson vd., 1978: 51).

Nedensel yüklemenin diğer boyutu ise değişebilir-değişmez bir nedene atfetmedir; kişi burada, eylem ve sonuç arasındaki kopukluğun sebebinin zamanla değişip değişmeyeceğini kontrol etmektedir (Kök, 1992: 13). Kişi, atfedilen nedenin zamanla değişip değişmediğine karar vermektedir. Böylelikle yaşanan çaresizlik durumunun kalıcı mı yoksa geçici mi olduğunu saptamaktadır. Değişmez faktörlere yapılan nedensel atıflar, gelecekte öğrenilmiş çaresizlik duygusunun gelişmesini kolaylaştırmakta ve kalıcı çaresizliğe neden olmaktadır. Öte yandan, değişebilir faktörlere dayalı nedensel atıfların kısa vadeli ve geçici çaresizliğe neden olduğu bilinmektedir (Ersever, 1993: 626).

Üçüncü ve son olan genel-özel bir nedene atfetme boyutunda ise; eylem ve sonuç arasındaki kopukluğun sebebinin söz edilen özel veya tüm aynı olan durumlarda kabul görüp görmeyeceğini araştırır (Kök, 1992: 13). Genel bir yükleme çaresizliğin tüm durumlarda gerçekleşeceğini belirtirken, özel bir yükleme çaresizliğin yalnızca ilgili durumlarda gerçekleşeceğini belirtmektedir (Abramson vd., 1978: 57). Kişi, davranış ve sonuç arasındaki ilişkisizliğin nedeninin yalnızca o duruma özgü mü yoksa diğer tüm durumlar içinde mi geçerli olduğunu saptar. Eğer kişi bunun o duruma özgü olduğunu fark ederse, çaresizlik tepkisini yalnızca o durumda ve benzer durumlarda gösterecektir, ancak bunun tüm durumlar için geçerli olduğunu fark ederse, çaresizlik tepkisi genelleşecektir (Ersever, 1993: 626).

Çaresizlik eğilimine ilişkin kişisel farklılığı açıklamak için negatif durumları içsel, kalıcı ve genel sebeplere, pozitif durumları ise dışsal, değişmez ve özel sebeplere atfeden kişilerin zıt nedensellik atfetme eğiliminde olan kişilere nazaran daha uzun ve daha şiddetli bir çaresizlik davranışına maruz kalacağı belirtilmiştir (Gündoğdu, 2001: 31).

3.1.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Belirtileri

Overmier ve Seligman 1967 yılında yaptıkları çalışmada, köpeklerin kaçamadığı ve önleyemediği elektrik şoklarına maruz kalması sonucunda elektrik şokundan kaçabilmenin mümkün olduğu başka bir durum karşısında şoktan kaçmayı öğrenemediği gözlemlenmiştir. Aynı çalışmanın ilerleyen bölümlerinde Seligman ve Maier, bu etkinin sonucu kontrol edememekten kaynaklandığını göstermektedir. Kontrol edilemezliğin kişide, motivasyonel, bilişsel ve duygusal etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Maier ve Seligman, 1976: 3).

Organizmada üç ana belirti gözlemlenecektir;

- (a) davranış pasifliği: organizmanın tepki vermede yavaş veya başarısız olması;
- (b) olumsuz beklentiler: organizmanın başarıya ulaşsa bile gerçekleştirdiği eylemleri başarısız bulması veya boşuna yapıyorum şeklindeki düşüncelere hazır olması;
- (c) çaresizlik ve umutsuzluk hissinin sıklıkla belirtildiği görülmektedir (Boyd, 1982: 738). Bu üç temel belirtinin görülmesi durumunda öğrenilmiş çaresizliğin başladığı sonucuna ulaşılmaktadır (Kümbül Güler, 2002: 36).

Motivasyonel değişmeler: Kişinin pasif davranışı, yani bireyin motivasyonunun azalması ve benzer bir durumla karşı karşıya kalındığında sonucu kontrol altına almak için yapılması gereken davranışları isteksiz yapmasıdır (Hovardaoğlu, 1986). Kontrol edilemeyen durumlar, organizmanın kontrol sağlamasını gerektirecek türdeki davranışları gerçekleştirme motivasyonunu azaltmaktadır. Motivasyonel belirti,

organizmada, davranışın sonucu kontrol edemeyeceği düşüncesinin oluşması ve buna bağlı olarak davranışlarda isteksizlik olması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Organizmanın gerektiğinde kontrol edici davranışlar sergilemesinde bir azalma veya gerileme olması şeklinde kendini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, kişi kontrol edebileceği bir olayda dahi davranış göstermede güçlük çekmektedir (Kümbül Güler, 2002: 37).

Bilişsel değişmeler: Öğrenilmiş çaresizlik teorisi çoğunlukla bilişsel bozukluklara odaklanmaktadır (Ural, 2009: 87). Kişinin sergilediği davranışlarla sonucu kontrol altına alamayacağını anlamasıyla gelecekte benzer bir durumla karşı karşıya kaldığında kontrol edememe beklentisi geliştirmesidir. Böylelikle kişi, sonucu kontrol altına almak için ileride öğreneceği davranışları öğrenmekte güçlük çekmektedir (Hovardaoğlu, 1986). Kontrol edememe durumunun deneyimlenmesi, gösterilen davranışlar gerçekten başarılı bir sonuca ulaşsa bile gösterilen davranışın başarılı olduğunu öğrenmede zorluk yaratabilmektedir. Kontrol edilemezlik kontrol algısını geciktirebilmektedir (Maier ve Seligman, 1976: 13).

Duygusal değişmeler: Bireyin bedensel faaliyetlerinde meydana gelen değişim ile kendini gösterir. Yapılan çalışmalarda kişi davranışları ile sonucu kontrol altına alamazsa kalp atışı hızlanmakta ve kan basıncı yükselmeye başlamaktadır (Hovardaoğlu, 1986). Duygusal belirtilerde kişi kontrol edemeyeceği sarsıcı olaylar nedeniyle kaygı ve korku duygusu hissetmekte ve sonrasında bu duygular depresyona dönüşmektedir (Yüksel, 2003: 12). Bu durumun önlenmesi halinde duygusal bozuklukların ortadan kalkabileceğini; önlenememesi durumunda ise bunalım, yılgınlık ve hatta depresyona yol açacağı belirtilmektedir (Özgan Sucu, 2018: 14).

3.1.4. Öğrenilmiş Çaresizliğin Sonuçları

Bazı davranışlar ile karşılaşıldığında, o davranışı kontrol edememenin sonucu, kişide “ne yaparsan yapayım olmuyor” gibi düşüncelere, ardından çaba eksikliğine ve motivasyonda azalmaya neden olmaktadır (Koğ ve Başer, 2011: 94).

Çaresizlik ve tükenmişlik duygusuna etki eden faktörlerin neredeyse aynı olması bu duygular arasında bir ilişki bulunabileceğini göstermektedir (Tayfur, 2011: 78). Maslach ve Jackson'ın öğrenilmiş çaresizlik bağlamında yaptığı tükenmişlik tanımına göre; kişinin fiziksel bitkinlik, sürekli yorgunluk, çaresizlik, umutsuzluğun yol açtığı başarısızlık ve tatminsizlik gibi duygularını içeren zihinsel, bedensel ve duygusal bir sendromdur (Güner vd., 2014: 60).

Belirli bir sorunu normal şartlarda sonuca bağlayabilecek bilişsel kabiliyete sahip olan bir kişi, öğrenilmiş çaresizlik deneyiminden sonra bu kabiliyetini göstermekte

güçlük çekmektedir. Travmatik bir olay yaşayan birey, davranışlarıyla bu sorunu kontrol altına alamazsa bu çaba yerini depresyon hissine bırakmaktadır. Bu durum uzun sürerse depresyon genel bir hal almaktadır (Atıcı, 2011: 35). Bunların dışında öğrenilmiş çaresizliğin kaygı, stres, hayal kırıklığı, düşmanlık, yorgunluk, öfke, utanç gibi sonuçları da olabilmektedir (Martinko ve Gardner, 1982: 197).

Bazı araştırmacılar depresyon ve öğrenilmiş çaresizliğin aynı etkileri gösterdiğine inanmaktadır. Uykusuzluk, iştahsızlık, serotonin ve noradrenalin azalması her iki duygunun fizyolojik sonuçları arasında yer almaktadır (Tayfur, 2011: 76)

Martinko ve Gardner (1982:197) tarafından oluşturulan modelde verimde ve kalitede düşüş, devamsızlık, pasifleşme ve uzaklaşma gibi öğrenilmiş çaresizliğin davranışsal sonuçları bulunmaktadır. Tükenmişlik durumu, işe yabancılaşma, iş tatminsizliği ve bunun sonucunda ortaya çıkan iş devamsızlık, iş stresine bağlı olmakla birlikte öğrenilmiş çaresizliğin çalışma yaşamındaki sonuçları olarak ifade edilebilmektedir (İnce, 2012: 70).

3.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, insanın yaşamındaki günlük aktiviteleri, yükümlülükleri, yaşamı anlamlandırması, amaçlarına ulaşması, pozitif bir özbenlik, kişinin kendisini değerli görmesi ve iyimser bir tutuma sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Sunk, 2003: 1094). Kişinin hedeflere ulaşma derecesi ne kadar yüksekse yaşam doyumu da aynı derecede yükselecektir. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu, kişinin belirlemiş olduğu hedefleri gerçekleştirme derecesidir (Aysan ve Bozkurt, 2004: 2).

3.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları

Güncel yaşam doyumu teorilerinin öncüleri, Sokrates ve Aristoteles'in yaklaşımı olan kişinin bilgi ve erdem yoluyla kendini geliştirmesi, Platon'un ise ruhun zihin, istek ve içgüdüye dayandığı yaklaşımı olmuştur (Şimşek, 2011: 23). Yaşam doyumuna ilişkin yapılan önceki çalışmaların çoğu tanımı ile ilgilenmiş ve doyumu tanımlayacak sayısız kavramsal çerçeve öne sürülmüştür. Bireylerin hangi sebeple ve hangi yollarla mutlu olduğunu, hangi durumlarda yaşam doyumunun meydana geldiğini ifade eden kuramsal yaklaşımlar; tabandan tavana- tavandan tabana, ereksel (bir noktaya erişme) kuram, etkinlik kuramı, bağ kuramı, dinamik denge kuramı ve haz ve acı kuramı olarak sınıflandırılmıştır. Bu kuramlar aşağıda kısaca açıklanacaktır (Betton, 2004: 5; Tuzgöl Dost, 2004: 22-23; Acar Arasan, 2010: 11).

3.2.1.1. Ereksel Kuram

Ereksel kuram Wilson tarafından ilk olarak 1960 yılında öne sürülmüştür. Bireyler hayattan beklentilerini elde ettiklerinde mutluluğa ulaşmaktadır. Mutluluk kavramı için birçok filozof, insanların beklentileri karşılandığında mı yoksa beklentileri karşılanmadığında ve olumsuzluklardan etkilenmemeyi öğrendiklerinde mi mutlu olabileceklerini merak etmiştir (Etiler, 2017: 28). Bu kurama göre birey gereksinimleri karşılandığında ve hedeflerine erişebildiğinde mutluluğa ulaşabilmektedir (Yavuz, 2006: 26). Öznel iyi oluş algısı, kişinin yaşamındaki gereksinimleri gerçekleştirme durumuna göre de ortaya çıkmaktadır (Mallı, 2018: 14). İhtiyaçlar, Maslow tarafından iddia edildiği şekilde evrensel olabilir veya Murray tarafından öne sürüldüğü gibi kişiden kişiye önemli ölçüde farklılık gösterebilir. İhtiyaçların, amaç ve isteklerin gerçekleştirilmesinin mutlulukla bir bakıma bağlantılı olduğuna dair ortak bir görüş mevcuttur (Diener, 1984: 562).

Diener (1984) tarafından amaç kuramı olarak adlandırılan bu kurama göre, insan davranışlarının açıklanabilmesi için öncelikle kişinin hedeflerinin iyi incelenmesi gerekmektedir. Kısacası, bireyin hayatta ulaşmak istedikleri ve bu isteklerinde ne kadar başarılı olduğunun incelenmesi gerekmektedir. Bireyin ulaşmak istediği hedefin türü, yapısı, hedefine ulaşma hızı ve ulaşma başarısı kişinin hem duygularında hem de yaşam doyumunda değişikliğe yol açacaktır. Kişiler, amaçlarına ulaştıklarında olumlu tepkiler, amaçlarına ulaşamadıklarında ise olumsuz tepkiler vermektedir. Dolayısıyla, buradaki ana fikir, kişinin amaçlarının etki sistemi için dikkate değer bir kıstas olmasıdır (Diener vd., 1999: 284).

Bu kurama göre, kişilerin yalnızca hedef belirlemesi öznel iyi oluşları açısından yeterli olmamaktadır. Hedef belirlemek öznel iyi oluşun arttırılmasını sağlayabilir ancak belirlenen hedefe ulaşırken yapılan davranışlar ve sonuçları kişilerin öznel iyi oluşlarını daha iyi duruma getirmektedir (Eryılmaz, 2011: 50).

3.2.1.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, Vygotski ve öğrencisi Leont'ev tarafından 1978 yılında yapılan kültürel-tarihsel psikoloji çalışmaları ile ortaya atılmıştır (Hashim ve Jones, 2007). İnsan aktivitelerini ve çalışma uygulamalarını incelemektedir (Uden, 2007: 85). İnsan aktivitelerinin ve uygulamalarının toplumsal, tarihsel doğasını ve kültüre ilişkin oluşumunu anlamak ve incelemek için iyi bir çerçeveye sahiptir. Kişinin toplumsal yaşamının ayrılmaz bir parçası olan etkinlik, herhangi bir şey aracılığıyla motive olan

insanların toplumsal faaliyetlerinin bir parçası olarak kabul edilmektedir (Yamazumi, 2006: 79).

Telik teoriler mutluluğu belirli son durumlara odaklarken, aktivite teorileri mutluluğun insan davranışlarının bir parçası olduğunu savunur. Etkinlik teorilerinin bilinen ilk ve önemli savunucularından biri Aristotelestdir. Mutluluğun erdemli faaliyetle, yani iyi yapılan faaliyetle ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Aristoteles'in teorisine göre, insan belirli yeteneklere sahiptir ve bunlar mükemmel bir şekilde uygulandığında mutluluk yaratmaktadır. Ancak, modern gerontolojideki etkinlik teorisi, etkinliği daha küresel bir anlamda ifade eder. Örneğin, hobiler, sosyal etkileşim ve egzersiz aktiviteler olarak kabul edilir. Hedef teorisyenlerinin aksine, etkinlik teorisyenleri, mutluluğun son noktalara ulaşmaktan çok davranıştan kaynaklandığını öne sürerler (Diener, 1984: 564).

Etkinlik kuramı, kişinin yaşam doyumunun kendi eylemlerine bağlı olduğu gerçeğine dayanmakta ve kişinin mutluluğa kendi eylemleri ile ulaşabileceğini kabul etmektedir. Mevcut faaliyetlerine devam eden veya istemsiz bıraktığı faaliyetlerin yerine alternatif faaliyetler koyabilen kişiler yüksek yaşam doyumuna sahiptir. Yeni anlayışa göre faaliyetler, toplumsal ilişkiler, egzersizler ve hobiler gibi genel kavramlarla açıklanmaktadır. Dolayısıyla kişi kendisi için önemli olan faaliyetlere odaklanarak mutluluğa ulaşacaktır (Şener, 2009: 8).

3.2.1.3. Tabandan Tavana veya Tavandan Tabana

Diener (1984), öznel iyi oluşa etki eden tabandan tavana ve tavandan tabana süreçler arasındaki farklılığı ortaya koymuştur. Tabandan tavana yaklaşımı, Wilson'un kişinin temel ve evrensel gereksinimleri olduğu ve bir kişinin bu ihtiyaçları yerine getirmesini kabul ederse, mutlu olacağı fikri üzerine inşa edilmektedir. Bu kuramın temel odak noktası öznel iyi oluş düzeyini değiştirecek tabandan tavana etkenleri özellikle de demografik özelliklerin, durumların ve dış olayların mutluluğu nasıl etkileyeceğini saptamaktır (Diener vd., 1999: 278). Aşağıdan yukarıya teorisinde, kişi mutlu bir yaşama sahip olup olmadığına karar verirken o anki sevinç ve acıları kafasında toplar. Bu anlayışa göre, mutlu bir yaşam sadece mutlu anların toplamından oluşmaktadır (Diener, 1984: 565).

Tavandan tabana teorisi, bir kişinin deneyimlediği şeylere olumlu ya da olumsuz tepki verme eğiliminde olduğunu belirtir. Kısacası, kişiliğin evrensellik düzeyi öznel iyi oluş düzeyini tespit etmektedir (Brief vd., 1993: 646). Yukarıdan aşağıya yaklaşım, olayları olumlu bir şekilde deneyimlemeye yönelik evrensel bir yönelim olduğunu ve bu yönelimin bireylerin dünyayla olan mevcut ilişkilerini doğrudan etkilediğini varsayar.

Diğer bir ifadeyle, mutlu olduğunuz için zevk alırsınız. Kantçı görüşe göre nedensellik, üst düzey öğelerden aşağı ya da daha çok temel düzeylere doğru ilerler (Diener, 1984: 565).

3.2.1.4. Yargı Kuramı

Parducci (1995) tarafından önerilen yargı kuramında, kişinin mutluluğunun geçmişte yaşadığı durumların dağılımına bağlı olduğu savunulmaktadır. Parducci, kişinin geçmişte yaşadığı bir olayın sonucu şu anki durumla karşılaştırıldığında daha iyi olan durumlara olumlu, daha kötü olan durumlara olumsuz tepki verildiğini öne sürmektedir (Diener, 2000: 38).

Yargı kuramı, kişinin mutluluk duygusunun özelliğinin, kişinin hayatında belirli bir kriterde yaptığı değerlendirmeye dayanarak elde edilen bir sonuç olduğunu ifade etmektedir. Kişinin refahının yapısını saptayan standart olarak belirlediği değerlere ne kadar ulaştığının değerlendirilmesi sonucunda kişi hayatta ne kadar mutlu olduğuna dair bir yargıya varmaktadır (Türkdoğan, 2010: 24).

Yargı kuramlarından biri olan uyum teorisi, kişinin kendi deneyimlerinden doğan bir standarda dayanmaktadır. Mevcut olaylar standardın üzerindeyse, kişi mutlu demektir. Bununla birlikte iyi olaylar meydana gelmeye devam ederse adaptasyon süreci gerçekleşecek; kişinin standardı yeni olayları karşılamak için yükselecektir (Diener, 1984: 567).

Yargı kuramını bölümlenmenin bir yolu, sahip olunan standarda dayanır. Sosyal kıyaslama kuramında, biri diğer insanları bir standart olarak kullanır (Diener, 1984: 566-567). Buradaki düşünce, kişinin yakınları daha kötü durumda ise mutlu olması ve yakınları daha iyi durumda ise mutsuz olması gerektiğidir (Diener vd., 1999: 282).

3.2.1.5. Bağ (İlişkisel) Kuramı

Bazı insanların neden mutluluğa yatkın olduğunu açıklamaya çalışan çeşitli modeller vardır. Bu modellerin birçoğu, ilişkisel modeller şemsiyesi altında gruplandırılabilir. bellek, koşullanma veya bilişsel esaslara dayanmaktadır (Diener, 1984: 566). Bağ teorisine öznel iyi oluş açısından bakıldığında, insanların yaşamları ile bağlantılı olarak zihinlerinde gelişen bilişsel düşüncelere dayalı değerlendirmelerle mutluluğa ulaştıklarını savunmaktadır. Bu kurama göre, kişinin hafızasında, yaşantıları ve bu deneyimlerden kaynaklanan düşünce ve etkilenmeler ile ilgili birtakım bilişsel bağlar ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla mutlu olduklarını hissederek kişiler, pozitif bağlılıklara dair güçlü bir zihinsel ağ geliştirmiş ve alışkanlığın bir gereği olarak olumlu

tepki vermeyi öğrenmiş kişilerdir. Diğer bir deyişle, bu teoriye göre insanlar pozitif etkilerle daha fazla bağlam oluşturmakta, olumsuz etkilerle ise daha az bağlam oluşturmaktadır. Olumlu etkilerle daha fazla bağlam oluşturabilen kişilerde durumlar veya görüşler daha mutlu fikir ve duygulara neden olmaktadır (Tülek, 2011: 24).

İlişkili bir teori türü, klasik olarak koşullu bir duygulanım ortaya çıkarmasına dayanır. Araştırmalar, duygusal koşullanmanın ortadan kalkmaya karşı oldukça dirençli olabileceğini belirtmektedir. Buna göre mutlu insanlar, çeşitli günlük uyaranlarla çok olumlu duygusal deneyimler yaşamış kişilerdir (Diener, 1984: 566).

3.2.1.6. Dinamik Denge Kuramı

Dinamik denge kuramı öncelikle kişilik, iyi oluş, kötü olma ve yaşam olayları arasında bulunan ilişkiyi açıklamak amacıyla öne sürülmüştür (Headey, 2006: 269). Dinamik denge teorisini öneren Headey ve Wearing (1989), öznel iyi oluşun kişinin, benlik ve karakterinin yardımıyla belirli bir düzeyde ilerlediğini ifade etmektedir. Ancak bu teoriye göre kişinin öznel iyi oluş düzeyinde standart yaşam olayları değil, yalnızca farklı yaşam olayları farklılaşmaya neden olmaktadır. Kişi, standart olmayan olumlu veya olumsuz bir durum deneyimlediğinde öznel iyi oluş seviyesinde farklılaşma olmakta, ama belli bir zaman sonra tekrar sabit düzeye gelmektedir (Tülek, 2011: 23).

Dinamik denge kuramı, uyumu kişilikle ilişkilendirmektedir. Headey ve Wearing (1992) bireylerin, kişiliklerinin saptadığı iyi etkilenme ve kötü etkilenme seviyelerini devam ettirdiklerini öne sürmektedir. Faydalı ve sakıncalı olaylar, kişileri kısa süreliğine kişisel ilkelerinden uzaklaştırmakta, ancak aradan süre geçtikçe bireyler kişisel temellerine tekrar dönmektedir. Headey ve Wearing, koşul ve durumların mutluluğa etki edeceğini, ancak kişiliğin de uzun vadede etkisinin ortaya çıkacağını savunmaktadır (Diener, 2000: 38).

3.2.1.7. Haz ve Acı Kuramı

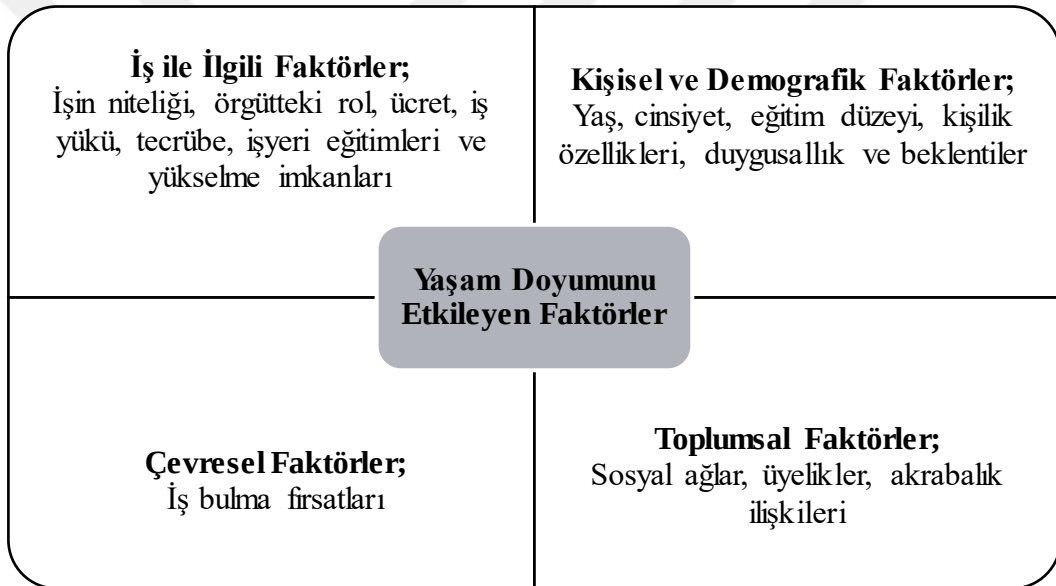
Zevk ve acının (mutluluk ve mutsuzluk) bir şekilde bağlantılı olduğu fikri, sıklıkla ileri sürülen bir fikirdir. Zevk ve acının bağlantılı olmasının bir başka nedeni de amaca yönelik psikolojik yatırım veya katılımı ilgilidir. Bir kişinin önemli bir hedefi varsa ve ona ulaşmak için çok çalışmışsa, başarısızlık büyük bir mutsuzluk yaratacak ve başarı çok fazla mutluluğa yol açacaktır (Diener, 1984: 564).

Haz ve acı kavramları birbiriyle bağlantılı kavramlardır. Kişinin eksikliğini hissetmediği bir ihtiyacının karşılanması ya da arzu etmediği bir hedefe ulaşması onu pek mutlu etmeyecektir. Tüm ihtiyaçlar karşılandığında çok yüksek bir mutluluk seviyesine

ulaşmak olanaksızdır. Dolayısıyla bazı ihtiyaçların eksikliği kişi tarafından çok güçlü bir şekilde hissedilmelidir. Eksikliği çok güçlü hissedilen bu ihtiyaç, kişi tarafından ne kadar çok karşılamak için çalışılırsa, ihtiyaç karşılandığında o derece tatmin ve mutlu olmaktadır. Böylelikle ilk baştaki acı ve eksiklik daha sonra haz duymaya ve ihtiyacı sahiplenmeye dönüşmektedir (Acar Arasan, 2010: 12-13).

3.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireyin iş ve iş dışı olarak ifade edilen tüm yaşamına karşı sergilediği duygusal tepki ve tutumu yaşam doyumu olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu açık ve basit görünmesine rağmen çok karmaşıktır. Literatürde de tanımının yapılmasında ve bu ifadelerin ölçülmesinde pek çok zorlukla karşılaşıldığı görülmektedir (Tomrukçu, 2010: 9).



Şekil 4. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler (Bir, 2017: 17).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler konusunda bir literatür araştırması yapıldığında birçok etmen olmasına rağmen genel olarak dört kategoriye ayrılmaktadır. Bunlar; kişisel faktörler (kişilik özellikleri, beklentiler), kişilerarası faktörler (sosyal ağlar, akrabalık ve anne-baba ilişkisi), çevresel (iş bulma fırsatları, kültür) ve demografik faktörler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu) olarak ayrılabilir (Bir, 2017: 17; Kanbur ve Erol, 2017: 54).

3.2.2.1. İş ile İlgili Faktörler

İş ile ilgili faktörler arasında özerklik, iş yükü, iş güvenliği, rol belirsizliği ücret, ödüllendirme olanakları, çalışma ortamının bireye sağladığı destek ve işin rutinleşmesi

yer almaktadır. Kişinin kendisi ve ailesinin yaşamını sürdürebilmesinde gerekli olan iş faktörü yaşam doyumu ile ilişkilidir. Çoğu insan günlük yaşamlarının belirli bir bölümünü iş yerinde geçirmektedir. Dolayısıyla çalışma hayatında olan insanlar çoğu zaman iş arkadaşlarını ya da yöneticilerini ailesine nazaran daha uzun ve sık görmektedir (Özdevecioğlu, 2003: 697).

Yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktör kişinin yaşamının büyük bir kısmını kapsayan iş yaşamı olmaktadır. Kişinin iş yaşamından aldığı doyum ile yaşamdan aldığı doyum arasında önemli bir ilişki vardır. Bu bakımdan yaşam doyumu olgusunu iş faktöründen ayrı düşünmek olası değildir (Keser, 2005: 80-81). Kişinin mutluluk ve yaşam doyumu elde edilebilmesinde iş yaşamından doyum alması önemli bir faktördür. Bu nedenle yaşam doyumu sağlanabilmesi için iş yaşamından da aynı derecede mutluluk ve doyum alınması gerekmektedir (Yiğit vd., 2011: 4). Çalışanların yaşam doyumu, işin dört boyutunu etkilemektedir: iş performansı, devamsızlık, işten ayrılma ve örgütsel bağlılık. Kişinin yaşam doyumu ne kadar yüksekse iş doyumu ve performansı daha yüksek olacaktır. Yaşam doyumu yüksek olan çalışanların devamsızlık düzeyleri daha düşük olma eğilimindedir. İş doyumu düzeyleri ne olursa olsun, yüksek yaşam doyum düzeyine sahip çalışanların işten ayrılma olasılığı daha düşük ve örgütsel bağlılığı daha yüksek olacaktır (Jessica vd., 2008: 2).

3.2.2.2. Kişisel ve Demografik Faktörler

Kişilerin yaşam doyumunu algılamalarında kişilik özellikleri etkili olacaktır. Yaşam doyumu algıları, kişinin yetiştiği çevre nedeniyle sahip olduğu kültür ve edinemediği birtakım özellikler nedeniyle farklılık gösterecektir (Özdevecioğlu, 2003: 697). Dolayısıyla yaşam doyumu, sosyo-demografik çevre, kültür, sağlık, evlilik vb. faktörlerden de etkilenebilmektedir (Henriques vd., 2021: 210). Yaşam doyumuna etki eden kişisel faktörleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum olarak sınıflandırmak mümkündür (Yıldız, 2019: 31).

Cinsiyet: Yaşam doyumuna ilişkin kimi çalışmalarda cinsiyetler arasında fark bulunmazken, kimi çalışmalarda önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyet faktörü yalnız başına yaşam doyumu üzerinde etkili olmazken, bazı demografik faktörlerle ortak değerlendirildiğinde anlamlı farklılıklar görülmektedir (Acar Arasan, 2010: 17). Baydar (2016)'ın çalışmasında cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özdevecioğlu (2003) tarafından çalışanlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip

oldukları saptanmıştır. Avşaroğlu ve diğerleri (2005: 24)'nin yaptığı çalışmada ise, kadınların yaşam doyumunun erkeklerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında, yapılan bazı çalışmalarda, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek oranda olumsuz duygulara eğilim göstermelerine rağmen, yaşamlarından daha çok zevk aldıkları da gözlenmektedir. Bunun gerekçelerinden birkaç tanesi şu şekildedir: Kadınların çalışma yaşamına dahil olması, ekonomik bağımsızlıklarının sağlanması ve kendilerini güven içinde hissetmeleridir (Çavuşoğlu, 2022: 11). Bunların dışında, kadınların annelik duygusu nedeniyle erkeklerden çok daha ayrı bir perspektiften bakmaları, erkeklerin algısının aksine, evin ve çocukların sorumluluklarının onları mutlu ve tatmin etmesi de bir faktör olabilmektedir (Akyüz Ünlü, 2014: 55).

Yaş: Yaşam doyumu ile demografik unsurlar arasındaki ilişki birçok araştırma tarafından incelenmektedir. Yaşam doyumu açısından yaş veya yaş gruplarının karşılaştırılması ise en çok incelenen demografik özelliktir. İncelenen araştırmalardaki en yaygın sonuç, kişinin yaşı ilerledikçe yaşam doyumunda azalma görülmesi şeklindedir (Gümü, 2006: 46-47).

Yaş faktörünün yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik görüşler değişkenlik göstermektedir (Yıldız, 2019: 32). Bu ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, gençlerin yaşlılara göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır ancak (Tomrukçu, 2010: 12); Ünal vd. (2001)'nin Malatya ili merkezinde görev yapan hekimler üzerinde yaptığı çalışmada kırk yaş ve üzerinde olanların yaşam doyumu hem 22-29 yaş hem de 30-39 yaş grubunda olanların yaşam doyumu düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Eğitim: Yapılan çalışmada, eğitimin yaşam doyumu üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yüksek eğitimli kişilerin düşük eğitimli kişilere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Ballesteros vd., 2001: 37). Ancak Keser (2005: 90)'in otomotiv sektöründe yaptığı bir çalışmada ise, yaşam doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada kişilerin yaşam doyumlarına bakıldığında, üniversite mezunlarının lise ve altındaki mezunlara göre daha az yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür.

Eğitim ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada, yaşam doyum düzeyi, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerde daha düşük olurken, hiçbir niteliği olmayan kişilerde daha yüksektir. Orta düzeyde eğitim niteliklerine sahip olan kişilerde ise eğitim ve yaşam doyumu arasında net bir ilişki bulunamamıştır. Eğitim ile yaşam doyumu arasındaki bu olumsuz ilişki, erkeklere oranla kadınlarda daha yüksektir. İşsizler ve çalışanlarda eğitimin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisi daha fazla

görülürken emeklilerde bu ilişki daha zayıftır. İş gücü dışındakiler için ise eğitim ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır (Gardner ve Oswald, 2002: 2-3).

Medeni Durum: Bireylerin yaşam doyumunda evlilik oldukça önemlidir. Evlilik müessesinin işlevlerinin sağlıklı veya sağlıksız olması bireyin yaşamsal faaliyetleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Araştırmalar, kişilerin evlilik ilişkilerinin sağlıklı olmasının yaşam doyumlarına pozitif anlamda etki eden bir faktör olduğunu belirtmektedir (Tomrukçu, 2010: 14).

Evlilik, aile yapısı ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine ortaya koyulan çalışmalar, evli olma ve yaşam doyumu arasında genellikle pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bazı yazarlar aile yaşantısının iyi olması ve aile desteğinin yaşam doyumu için önemli yordayıcı olduğunu ortaya atmaktadır (Köker, 1991: 30). Bununla birlikte, Nelson vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada çocuk sahibi olmanın (özellikle babaların) çocuk sahibi olmayanlara göre nispeten yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmalarda demografik faktörlerin yaşam doyumuna etkisine ilişkin genelleme yapmanın mümkün olamayacağı sonucuna ulaşılmaktadır. Bireyin yaşamının bütününe değerlendirmesi sonucunda kazandığı duygu ve düşünceler yaşam doyumunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla demografik özelliklerin tek başına kişinin yaşam doyumuna etki edeceği düşünülemez. Yaş, cinsiyet gibi demografik faktörlerin yaşam doyumuna etkisi olacağı düşünülse de bireyin inanç ve değerleri, yaptığı iş ve sahip olduğu sosyo-kültürel çevrenin yaşam doyumuna etkisi dikkate alınmalıdır (Baştumur, 2006: 70-71).

3.2.2.3. Çevresel Faktörler

Kişinin faaliyet gösterdiği işletme dışında alternatif olarak diğer işletmelerde bulabileceği iş fırsatları ve yönetimin sendikalarla olan ilişkisi bu grupta yer almaktadır. Ayrıca yaşam doyumuna etki eden başka bir konuda kişinin faaliyet gösterdiği iş haricindeki çevresini algılamasıdır (Özdevecioğlu, 2003: 697).

Kişilerin bulundukları örgüt dışındaki birtakım iş olanakları ve sendikal haklarının bulunması yaşam doyumlarıyla ilişkilidir (Özdevecioğlu, 2004: 214). Sendikal haklarının bulunması, kişilerin, yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Sendikal işletmelerde toplu iş sözleşmeleri kapsamında çalışanların günlük mesai sürelerinin, yönetime dahil olmalarının, ücretlerindeki yükselişlerin, sosyal yardım ve hizmetlerin, yemek ve yaşam yerlerinde yapılan düzenlemelerin iş doyumunu artırdığı ve dolayısıyla yaşam doyumunu üzerinde de etkili olduğu bir gerçektir. Yapılan çalışmalar sonucunda sendikal haklara

sahip olunan bir işletmede faaliyet gösterenlerin iş doyumu ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. (Yılmaz vd., 2010: 105).

Ülkemizde uzun süredir devam eden yüksek enflasyon da bireylerin yaşam doyumunu etkilemektedir. Enflasyonun yol açtığı gelir-gider dengesizliği nedeniyle insanların borçlanması ve geçim sıkıntısı çekmesi yaşam doyumlarının azalmasına neden olmaktadır (Ergün, 2016: 46).

3.2.2.4. Toplumsal Faktörler

Kişinin sosyal ağları, aile ve yakınları ile olan ilişkileri, yurttaşlık ve bağlı olunan sosyal organizasyonlar gibi etkenler bu grupta bulunmaktadır (Tabuk, 2009: 32). Kişilerin günlük yaşamı yaptıkları iş dışındaki yaşam doyumunu kapsar. Yüksek veya düşük yaşam standardı, gelir düzeyi, yaşam koşulları ve toplumun bireye yönelik algısı kişinin yaşam doyumunu etkileyen etmenlerdir. Benzer koşullarda yaşamını sürdüren kişilerin bazıları yaşam doyumuna erişirken, bazıları erişememektedir. Çünkü yaşam doyumu kişiye özgü bir olgu olup, kişinin yaşam algısı ile ilişkilidir (Özdevecioğlu, 2003: 697).

Bireylerin boş vakitlerinin kaliteli olması ve bu zaman dilimini keyif aldıkları aktivitelerle geçirmelerinin yaşamdan aldıkları doyuma olumlu etki edeceği söylenebilir. Özellikle günümüzde teknolojinin hızlı değişimi ve gelişimi göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin toplumsal ilişkilerini güçlendirecek, kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak dinlendirecek faaliyetlere yönelmeleri oldukça önemlidir (Batan, 2016: 51).

İnsanlar hissettiklerini başka kişilerle paylaştıkları ve sosyal ilişkiler içerisinde yer aldıkları takdirde kendilerini mutlu ve psikolojik olarak tatmin olmuş hissederler. Psikolojik tatminin artış, kişinin yaşam kalitesi ve dolayısıyla yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır (Tümkiye vd., 2008: 2-3). Yapılan neredeyse çoğu çalışmada, kişinin sosyal etkileşimde olduğu zamanın gün içerisinde kendilerini en iyi hissettiği zaman olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, kişi, başkalarının yanında olduğunda genellikle kendini daha mutlu hissetmektedir (Arslan, 2020: 75). Çevresiyle iyi ilişkiler kurabilen, kendisiyle, aile bireyleriyle ve çevresindeki insanlarla barışık olan ve topluma katılım becerisi gelişmiş sosyal kişilerin hayatlarından daha fazla doyum aldıkları görülmektedir (Acar Arasan, 2010: 22).

Mutluluk, yaşam doyumu ve iş üzerine Avustralya'da yapılan iki araştırma incelendiğinde, evli kişilerin, özellikle de evli erkeklerin, bekârlara kıyasla yaşam doyumlarının yüksek olduğu, 35-44 yaş arasındaki kişilerin 55 yaş üstü kişilere kıyasla yaşam doyumlarının daha düşük olduğu, zenginliğin yaşam doyumuna olumlu bir etkisi olduğu, işsizlik süresinin negatif bir etkiye sahip olduğu ve işsiz kişilerin yaşam

doyumunun düşük olduğu tespit edilmiştir (Dockery, 2004:19–21; akt. Baştemur, 2006: 70).

Netice itibariyle, işinden ve gelirinden tatmin olan, iyi bir aile hayatına, sosyal çevreye ve çalışma ortamına sahip olan ve bununla birlikte sağlıklı olan kişilerin genel olarak yaşam doyumuna ulaşabilecekleri söylenebilir. Şöyle ki, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayan çalışma hayatı, aile, gelir, sağlık ve sosyal çevre gibi bireysel unsurlardan duyulan tatmin, yaşam bir bütün olarak ele alındığında yaşam doyumunun ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Doğan, 2015: 50).

3.3. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu kısımda öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumuna üzerine yapılan yerli ve yabancı çalışmalara ayrı ayrı değinilmiştir.

3.3.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Yerli Çalışmalar

Barutçu ve Çöllü (2019)'nın yaptığı çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, öğrencilerin motivasyon düzeyi arttıkça öğrenilmiş çaresizlik düzeyi düşmekte sonucuna ulaşılmıştır.

Özel bankalarda çalışan 179 banka çalışanını kapsayan araştırmanın esas amacı, cinsiyet faktörünün, çalışanların örgütsel adalet algılarının öğrenilmiş çaresizlik düzeyine etkisindeki rolünü tespit etmektir. Elde edilen verilerin analizinde, etkileşimsel ve işlemsel adaletsizliğin çaresizlikte artışa neden olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, örgütsel adalet algısının boyutlarının öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisinin cinsiyete göre değiştiğini ortaya koymaktadır. Bu bulguya göre, kadın çalışanlarda adalet algısının öğrenilmiş çaresizlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı, işlemsel ve etkileşimsel adalet algılarının erkek çalışanlarda çaresizlik üzerinde oldukça etkili olduğu görülmektedir. Çalıştıkları yerlerde işlemsel ve etkileşimsel adaletin sağlanmadığı görüşünde olan erkek çalışanların çaresizlik eğilimi gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Öğrenilmiş çaresizlik puanları dikkate alındığında, sonuçlar kadınların örgütsel adaleti nasıl algıladıklarından bağımsız olarak daha fazla çaresizlik yaşadıklarını göstermektedir (Bayhan Karapınar vd., 2014).

Çelebi (2018) tarafından yapılan çalışmanın amacı, öğrenilmiş çaresizliğin mobbing ve örgütsel sessizlik arasındaki ilişkide rolünü incelemek ve mobbinge maruz kalan çalışanların örgütte sessizliklerini sürdürme nedenlerinin öğrenilmiş çaresizlik

boyutundan ne ölçüde etkilendiğini araştırmaktır. Çalışmanın sonuçları, mobbing ve öğrenilmiş çaresizlik değişkenlerinin kabullenilmiş sessizlik ve savunmacı sessizlik üzerindeki ana etkilerinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, öğrenilmiş çaresizlik, mobbing ve kabullenilmiş sessizlik ile mobbing ve savunmacı sessizlik arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamamıştır. Böylelikle, mobbinge maruz kalma durumları arttıkça, bireylerin kabullenilmiş ve savunmacı sessizlik puanları da artmakta ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arttıkça, etkilenenler de daha sessiz davranışlar sergilemektedir.

İş yükü ve iş-aile çatışmasının öğrenilmiş çaresizliğe etkilerini belirlemek ve iş yükü ve iş-aile çatışmasının olumsuz etkilerini azalttığı düşünülen amir desteğinin rolünü de tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmaya Türkiye'de özel bir bankada çalışan toplam 155 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma sonuçları çalışanların iş yükünün fazla olması ve yaşanan iş-aile çatışması nedeniyle öğrenilmiş çaresizlik yaşama eğiliminin arttığını göstermektedir. Diğer taraftan, iş-aile çatışması ve iş yükünün öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki negatif etkisinin, amirden alınan destek arttıkça azaldığı tespit edilmiştir (Tayfur ve Arslan, 2012).

Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyini incelemek ve yaş, cinsiyet, öğrenim türü, akademik başarı ve ebeveynlerin eğitim durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, Erzurum'da 6. ve 8. sınıfta öğrenim gören 150'si kız, 339'u erkek olmak üzere toplam 489 öğrencinin verileri analiz edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak kız öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliklerinin, erkek öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliklerinden daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Düşük ve orta akademik başarıya sahip öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri, yüksek ve çok iyi akademik başarıya sahip öğrencilerden daha yüksektir. Benzer şekilde, anne-baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin ebeveyninin eğitim düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Düzgün ve Hayalioğlu, 2006).

"Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Çaresizlik Olgusu" isimli yüksek lisans tez çalışması Türkiye'de bu alanda yapılan ilk ve önemli bir çalışmadır. Araştırmaya İzmir ilinde faaliyet gösteren farklı sektördeki 8 firmadan 189 çalışan katılım sağlamıştır. Çalışma sonucunda öğrenilmiş çaresizliğin nedenleri olan yetkilendirmenin olmaması ve algılanan kontrolsüzlük bağımsız değişkenlerinin öğrenilmiş çaresizliğin sonuçları olan tükenmişlik ve iş doyumu bağımlı değişkenleri arasında ters yönlü ve yüksek ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışanın yetki düzeyi ve işi hakkındaki kontrol algısı azaldıkça

tükenmişlik ve iş doyumsuzluğu artmaktadır. Bununla birlikte, öğrenilmiş çaresizliğin gelişiminde önemli bir rol oynayan kişinin “olumsuz yükleme şekli” ara değişken olarak ele alınmış ve değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkinin şiddetini etkilemiştir. Sonuç olarak, Öğrenilmiş çaresizliğe neden olan yetkilendirmenin olmaması ve algılanan kontrolsüzlük, öğrenilmiş çaresizliğin şiddetini artıracak olumsuz yükleme tarzı ile birlikte öğrenilmiş çaresizliğin sonuçları olan tükenmişlik ve iş doyumsuzluğuna sebebiyet verecektir (Kümbül, 2002).

Çukurova Üniversitesi'nden 5 ve Mersin üniversitesinden 7 olmak üzere toplam 12 akademisyen üzerinde yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle toplanan veriler ile akademisyenlerin doktora ve doçentlik aşamasında deneyimledikleri öğrenilmiş çaresizliğe yönelik görüşlerini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlarda, iki akademisyen hariç diğer akademisyenler başarılı olmak için pes etmeden, sabırla ve çok çalıştıkları takdirde tüm engellerin üstesinden gelebileceklerini ve bu nedenle öğrenilmiş çaresizliği kabul etmediklerini ifade etmişlerdir (Orhan ve Udu, 2016).

3.3.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Yabancı Çalışmalar

Thornton (1982) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda elde edilen bilgiler, kişinin öğrenilmiş çaresizliğe yatkınlık derecesi sahip olduğu geçmiş deneyimlerinin bir işlevi olduğu yönündedir. Kendisini çevredeki faktörlerin kontrolünde olarak algılama eğiliminde olan, büyük ölçüde dışarıdan kontrol edilen, aşırı korunan ve hükmedilen, bağımlı hissettirilen ve boyun eğen kişi bir çatışmayla karşılaştığında daha kolay öğrenilmiş çaresizlik davranışı gösterme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thornton, 1982).

Boylamsal araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bu çalışmada üniversite mezunu genç işsizliğin bazı psikolojik etkilerinin ortaya koyulması amaçlanmaktadır. 761 öğrenciye ilki öğrenime devam ettiği sürede bir yıl sonrada 144'ü işsiz, 617'si çalışma hayatında olmak üzere ikinci kez uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, genç işsizler, mutsuzluk, can sıkıntısı ve öğrenilmiş çaresizlik gibi negatif ruh hallerini çalışma hayatında olanlara göre daha fazla hissettiklerini belirtmişlerdir (Tiggemann ve Winefield, 1984).

Boylamsal araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise, üniversite mezunu işsizliğin cinsiyet üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla, 57 erkek ve 57 kadın ile ilki mezun olmadan önce ikincisi ise mezun olduktan 5 ay sonra görüşmeler yapılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik, benlik saygısı ve depresyon üzerine gerçekleştirilen

görüşmede katılımcıların mezun olduktan sonra bir kısmı tekrar okula dönmüş, bir kısmı çalışmaya başlamış, bir kısmı ise işsiz kalmıştır. Çalışma sonucu, işsizlik yaşantısının işsizler üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir; öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon puanları işsiz grupta artarken, benlik saygısı puanlarının düştüğü görülmektedir (Patton ve Noller, 1984). İşsizliğin deneyimlenmesi kişilerin öğrenilmiş çaresizlik durumunu yaşamasına neden olabilecek bir faktör olabilmektedir (Bjørnstad, 2006: 461).

Bu çalışmada öğrenilmiş çaresizlik ve bunun test çözme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bir testin ilk bölümündeki başarısızlığın öğrencide ne ölçüde öğrenilmiş çaresizliğe yol açacağını ve dolayısıyla testin bir sonraki bölümündeki performansta ne ölçüde düşüşe sebebiyet vereceği belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmaya özel, orta batı kapsamlı bir üniversitenin iki psikoloji sınıfından çoğunluğu Kafkasyalı olup 17-20 yaş arasında 60 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere, bir tane çok zor diğeri ise kolay problemlerle başlayan iki testten biri verilmiştir. Zor sorularla başlayan testi alanların kolayca hayal kırıklığına uğrayacağı ve muhtemelen zihinsel yeteneklerinden şüphe duyacağı varsayılmıştır. Bu da kolay sorularla başlayan teste girenlere kıyasla kolay soruları kaçırmalarına neden olacaktır. Elde edilen veriler öğrenilmiş çaresizlik hipotezini desteklemektedir. Önce zor soruları alan öğrenciler, önce kolay soruları alan öğrencilerin performansına kıyasla kolay sorularda daha düşük puan almıştır (Firmin vd., 2004).

Bu çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik ve iş tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve ayrıca cinsiyet ve yaşın öğrenilmiş çaresizlik ve iş tutumu arasındaki düzenleyici ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya Delhi bölgesindeki bilgi teknolojisi çalışanlarından 282 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma sonuçlarında, öğrenilmiş çaresizliği deneyimleyen çalışanlar ile iş tatmini ve işe bağlılık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ve yaşın düzenleyici ilişkisi incelendiğinde ise, yalnızca cinsiyetin öğrenilmiş çaresizlik ve işe bağlılık arasında düzenleyici bir ilişki olduğu görülmektedir (Rizvi ve Sikand, 2020).

Hindistan'ın Pune kentinde çalışan ve çalışmayan evli kadınların bilişsel, fiziksel ve sosyal başa çıkma stratejisi ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri incelenmektedir. Çalışmaya toplam 200 evli kadın (100 çalışan ve 100 işsiz) katılmıştır. Çalışma bulguları, çalışan kadınların işsiz kadınlara göre daha fazla bilişsel, fiziksel ve sosyal başa çıkma becerisine sahip olduğunu ve öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir (Li vd., 2012).

İşsizliğin gençler arasındaki çaresizlik duyguları üzerindeki etkisini kapsamlı bir şekilde analiz etmeyi amaçlayan bu çalışmaya 1457 kişi katılım sağlamıştır. Bu çalışmada

kullanılan veriler Ulusal Gençlik Boylamsal Araştırması'ndan elde edilmiştir. Mevcut işsizlik süresi uzadıkça, genç kadınların kişisel yeterlilik inançlarına sahip olma olasılığı azalmaktadır. Geçmişte hem işsiz hem de işgücü dışında zaman geçirmiş kadınlar için, ne kadar uzun süre işsiz kalmışlarsa, kişisel yeterlilik duygularının azalması ve öğrenilmiş çaresizlik algılarının kötüleşmesi olasılığı o kadar yüksektir (Goldsmith vd., 1996).

Duygusal düzenleme güçlüğü veya öğrenilmiş çaresizlik derecesi açısından erkekler ve kızlar arasında herhangi bir fark olup olmadığının belirlenmesi çalışmanın amacı oluşturmaktadır. Çalışma için Kerala eyaletinin Malappuram bölgesindeki farklı okullardan 9. ve 10. sınıfa giden 288 ergen seçilmiş ve bireysel olarak değerlendirilmiştir. Çalışma, toplam örneklem için duygusal düzenleme güçlüğünde ve öğrenilmiş çaresizlikte kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığını ve ayrıca cinsiyetin öğrenilmiş çaresizlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır (Nessy Mol ve Jayan, 2021).

Uzun süreli yoksunluğun kontrol edilemeyen sonuca tepki üzerindeki etkisi 52 erkek ve 52 kız 104 genç Hintli öğrenci arasında araştırıldı. Araştırma sonucuna göre, yüksek düzeyde yoksunluk yaşayan ve kız öğrenciler, düşük düzeyde yoksunluk yaşayan ve erkek öğrencilere göre daha fazla öğrenilmiş çaresizlik durumu sergilediler ve kontrol edilemeyen sonuçları daha çok içsel, istikrarlı ve küresel nedenlere bağladılar (Mal vd., 1990).

Bir başka çalışma, kızların matematikte öğrenilmiş çaresizliğe erkeklerden daha yatkın olup olmadığını incelemektedir. 5. sınıftan 11. sınıfa kadar olan 180 kız ve 150 erkek olmak üzere toplam 330 öğrenci çalışmaya katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, öğrencilerin kendi matematiksel yeteneklerine ilişkin algılarında ya da mevcut başarı beklentilerinde cinsiyet farklılığı olmadığını göstermektedir. Ancak, kızlar gelecek beklentilerini erkeklerden biraz daha düşük olarak değerlendirmiştir. Birlikte ele alındığında, bu sonuçlar kızların matematikte erkeklerden daha yüksek düzeyde öğrenilmiş çaresizliğe sahip olduğunu göstermektedir (Parsons vd., 1982).

3.3.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yerli Çalışmalar

İşsizlerin sosyo-demografik ve hane halkı değişkenleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen bu çalışmada Dünya Değerler Araştırması'nın 2001, 2007, 2011 ve 2018 dalgasından sağlanan veriler analiz edilmiştir. Çalışma 650 işsiz katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmadan elde edilen sonuçlarda, işsizlerin yaşam doyumlarına bakıldığında, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenleri bakımından anlamlı bir fark görülmemiştir. İşsizler arasında yaşam doyumu düzeyi orta

yaş grubunda ve evliler arasında daha azdır. Gelir düzeyi ve kişilerin algıladıkları sağlık ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu, çocuk sayısının artması ve algılanan sosyal sınıfı düşmesi ile birlikte önemli ölçüde azalmaktadır (Hatipoğlu ve Tuncay, 2021).

Bir havacılık sektöründe hizmet veren şirketin 263 çalışanından elde edilen veriler kullanılarak gerçekleştirilen bu çalışma, çalışanların yaşam doyumlarını özellikleriyle ilişkili olarak araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmadan elde edilen verilere göre, havacılık çalışanlarının eğitim, yaş ve toplam hizmet süreleri değişkenlerine göre yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak, medeni durum ve hobiler açısından herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Havacılık personellerinin yaşam doyumunun cinsiyet ve medeni duruma bağlı olarak değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır. Erkek çalışanların kadın çalışanlara kıyasla, evli çalışanların bekâr çalışanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kanbur ve Erol, 2017).

İyimserliğin, yaşam doyumu ve mutluluk üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla, üniversitede eğitim alan 225'i kadın, 169'u erkek olmak üzere 394 genç yetişkinden oluşan bir çalışma grubundan elde edilen veriler analiz edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, iyimserliğin yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkisi olduğunu göstermektedir. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin ortalama yaşam doyumu puanları cinsiyete göre incelendiğinde, kadınların erkeklerden daha yüksek bir puana sahip olduğu görülmektedir (Gülcan ve Nedim Bal, 2014).

İstanbul'da üniversitede öğrenim gören 156'sı erkek, 215'i kadın toplam 355 öğrenci üzerinde yürütülen bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumunun bir yordayıcısı olarak kişilerarası yeterliği araştırmak ve yaşam doyumu ve kişilerarası yeterliğin cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemektir. Çalışmadan sonuçlarına bakıldığında, yaşam doyumu ve kişisel yeterlik değişkenleri arasında orta derecede ve olumlu bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenleri incelendiğinde anlamlı bir fark olduğu, yaşam doyumu ve kişisel yeterlik düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, kişilerarası yeterlik yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Eker ve Taş, 2021).

Malatya merkezdeki iki aile sağlığı merkezinden seçilen çalışmayan ve evli 254 kadından elde edilen veriler kullanılarak, çalışmayan evli kadınlar arasında sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan bu çalışma, sosyal destek ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığını ortaya koymuştur (Yıldırım ve Işık, 2017).

Kadınların ruh hali ve çalışma yaşamına ilişkin algıları yaşam doyumunu, anksiyeteyi ve depresyonu etkileyebilmektedir. İstanbul'un Kadıköy ilçesinde yaşamakta olan, 18 yaş üstü, 202'si çalışan, 111'i çalışmayan 313 kadını kapsayan çalışmada, çalışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumu ile anksiyete ve depresyon düzeyleri birbirleriyle karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, çalışan kadınların yaşam doyumu, anksiyete ve depresyon bakımından çalışmayan kadınlardan daha iyi olduğu belirtilebilir. Ayrıca, kadınların eğitim seviyesi ve yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumunun artış gösterdiği ve depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığı çalışmadan elde edilen diğer bir bulgudur (Konal, 2021).

İşsizlikten kaynaklanan maddi sıkıntıların kişilerin genel sağlık ve yaşam doyumuna etkileri ile genel sağlığın benlik saygısı ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi amacıyla Antalya İŞKUR'a kayıtlı, 389 erkek ve 164 kadın işsizden veri elde edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, erkekler işsizlik sürecinde kadınlardan daha fazla maddi sıkıntı ve psikolojik sorun yaşamaktadır. Maddi sıkıntılar erkeklerin ruh sağlığını kadınlara kıyasla daha fazla etkilemektedir. Ayrıca, işsizlikten kaynaklanan maddi sıkıntılar da erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara kıyasla daha olumsuz etkilendiği görülmektedir (Çizel vd., 2011).

3.3.4 Yaşam Doyumu ile İlgili Yabancı Çalışmalar

Pozitif psikolojik sermaye ve öz-şefkat ile işsiz gençlerin yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve işsiz gençler arasında daha yüksek ve daha düşük yaşam doyumu düzeyleri için pozitif psikolojik sermaye ve öz-şefkat arasındaki farkı incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmaya, 19-29 yaş arası 80 işsiz Litvanyalı katılım sağlamıştır. Pozitif psikolojik sermaye ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yaşam doyumu toplam öz-şefkat ile pozitif yönde ilişkili olmasına rağmen, öz-şefkatin tüm olumlu boyutlarının işsiz gençlerin yaşam doyumu ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, pozitif psikolojik sermaye ve öz-şefkat, yüksek yaşam doyumuna sahip işsiz gençler arasında, düşük yaşam doyumuna sahip işsiz gençlere kıyasla daha yüksektir. Elde ettiğimiz sonuçlar, pozitif psikolojik sermaye ve öz-şefkat ile işsiz gençlerin yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Sabaitytė & Diržytė, 2016).

Otuz beş ülkeyi kapsayan bu çalışma, eğitim ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ülkeler bazında araştırmaktadır. Çalışmanın sonuçları, ülkelerdeki eğitim seviyesi yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiğini göstermektedir. Eğitim süresi,

ortaöğretim ve yükseköğretim seviyelerindeki kayıt oranları ile tahmin edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, daha yüksek eğitim seviyesine sahip ülkelerde yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, eğitimde geçirilen süre ne kadar uzunsa, insanların yaşam doyumunu düzeyi de o kadar yüksektir (Cheung ve Chan, 2009).

Endonezyadaki farklı etnik gruplardan 32 erkek ve 40 kadının katılım sağladığı çalışmanın amacı, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun erkekler ve kadınlar arasındaki farkını incelemektir. Araştırmanın sonuçları, yaşam doyumunu açısından erkekler ve kadınlar arasında herhangi bir fark olmadığı yönündedir (Ahmad ve Silfiasari, 2019).

Jammu ve Kashmir'den 120 kadının katılım sağladığı bu çalışmada, kadınların yaşam doyumları ve sosyo-kişisel özelliklerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi analiz edilmektedir. Çalışma, tüm yaş gruplarındaki kadınların ortalama bir yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunu yaşla birlikte azalırken, gelirle birlikte artmaktadır. Bunun yanı sıra, aile geliri arttıkça kadınların genel yaşam doyumunu düzeyinde de artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jan ve Masood, 2008).

İşsizlik deneyimleme sıklığının yaşam doyumunu nasıl etkilediğini ve bu iki faktör arasındaki ilişkinin zaman içerisinde değişip değişmediğini incelemek amacıyla, 1996 yılından itibaren 20 yılı aşkın süredir 355 Alman katılımcı incelenmiştir. 1996 yılında katılımcılar 23 yaşındaydı ve %50'si işsizlik sorunu yaşıyordu. Çalışma sonunda, hiç işsiz kalmamış olan katılımcılar, bir kez işsiz kalmış olanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumunu bildirmiştir. Sürekli işsizlik yaşayanlar en düşük yaşam doyumunu puanlarını bildirmişlerdir. Ulaştığımız sonuçlar, işsizlik süresinin artışı ile birlikte işsizliğin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini de arttırdığı yönündedir (Richter vd., 2020).

Vietnam'daki üniversitelerden katılan 1521 öğrenci üzerinde yürütülen bu çalışma, covid-19 korkusu ve endişesinin yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini ve bu bağlantıda psikolojik sıkıntı ve uyku bozukluğunun aracı rollerini de incelemektedir. Çalışmanın sonucunda, covid-19 korkusu ve anksiyetesinin Vietnamlı üniversite öğrencilerinde psikolojik stres, uyku bozukluğu ve yaşam doyumunu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, yaşam doyumunun psikolojik sıkıntı ile güçlü ve negatif bir ilişkisi olduğu, ancak uyku bozukluğu ile ilişkisi olmadığı görülmektedir. Ayrıca çalışmanın sonuçları, Covid-19 kaygı ve korkusunun yaşam doyumunu azalttığını ve psikolojik sıkıntıya bağlı olarak uyku bozukluğunu artırdığını göstermektedir (Duong, 2021).

Gallup Dünya Anketi'nin 166 ülkede 1.801.417 katılımcıyla gerçekleştirdiği bu çalışma, küresel olarak ve farklı demografik gruplar arasında yaşam doyumuna ilişkin cinsiyet farklılıklarını incelemeyi amaçlamıştır. Kadınların yaşam doyumu erkeklere kıyasla yüksekken yalnızca 63 yaş üzerinde ve Sahra altı Afrika'da olan erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almıştır. Nesnel koşullar genel olarak kadınlar için daha az elverişli olsa da incelenen grupların bir çoğunda kadınların yaşam doyumunun erkeklere göre yüksek olduğu görülmektedir (Joshnloo ve Jovanović, 2019).

3.3.5. Öğrenilmiş Çaresizlik ile Yaşam Doyumu İlişkisi ile İlgili Çalışmalar

Deniz (2019)'in yaptığı bu araştırmanın amacı, iş hayatında olan ve olmayan kadınların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini ve yaşam doyumu seviyelerini saptamak, ayrıca yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, iş hayatında ise; çalıştığı süre ve gelir düzeyi üzerine anlamlı farkın olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmadan elde edilen bulgulardan kadınların çalışma durumuna göre öğrenilmiş çaresizlik seviyeleri araştırıldığında çalışan kadınlardan yana anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşam doyumu seviyelerine bakıldığında yine çalışan kadınlardan yana anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik ile kadınların yaşam doyumu arasında negatif yönlü, yüksek bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışma durumuna göre kadınların yaş, eğitim düzeyi ve medeni durumu ile öğrenilmiş çaresizlik seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışma durumuna göre kadınların yaş ve eğitim düzeyinin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken medeni hale göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Deniz, 2019).

Öğrenilmiş çaresizlik atanmamış öğretmen adaylarının yaşam doyumunu etkilediği varsayılan bağımsız değişken olarak incelenmiştir. Bu amaçla, farklı alanlardan toplam 710 öğretmen adayı (300 kadın ve 410 erkek) çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumunu güçlü bir şekilde etkilemediğini göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrenilmiş çaresizlik yaşam doyumuna düşük düzeyde etki etmektedir (Şar vd., 2012).

İtalya'nın Sicilya bölgesindeki Messina şehrinde bulunan bir ortaokuldan 111 erkek, 85 kız olmak üzere toplam 196 öğrenciden toplanan veriler ile yapılan bu çalışma, öğrenilmiş çaresizliği yordamada rol oynayabilecek kişilik özellikleri ve akademik inançların (ör. okul öz yeterliliği, öğrenci olarak yaşam doyumu) katkısını incelemiştir. Çalışma sonucu, yaşam doyumunun katılımcıların öğrenilmiş çaresizlikleri ile negatif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Sorrenti vd., 2017).

Covid 19 döneminde kontrollü normalleşme kapsamında faaliyetlerini sürdüren özel spor salonlarına giden ve gitmeyen kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarını araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada, Trabzon'da Temmuz 2020'de özel spor salonlarına giden 102 kadın ve gitmeyen 84 kadın olmak üzere toplam 186 gönüllü kadın incelenmiştir. Spor yapan ve yapmayan kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu düzeylerine bakıldığında, spor yapan kadınlar yönünde anlamlı bir fark görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik ile katılımcıların yaşam doyumu arasında negatif yönlü, yüksek bir korelasyon bulunmuştur. (Baş vd., 2020).

Bir devlet üniversitesinde 1009 lisans öğrencisinin katıldığı bu çalışmanın amacı, bağımsız değişken olan yaşam doyumu, sosyal bağlılık, akademik erteleme ve akademik özyeterliğin bağımlı değişken olan öğrenilmiş çaresizlik düzeyinde etkili olup olmadığını tespit etmektir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve yaşam doyumlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini negatif yönde etkilediği, sosyal bağlılık ve akademik erteleme ise öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine pozitif yönde katkı sağladığı görülmüştür (Demirbilek ve Atila, 2021).

Bircan (2021)'ın Covid-19 pandemi sürecinde devlet ve özel kurumlarda çalışan beden eğitimi öğretmenleri üzerinde öğrenilmiş çaresizlik, iş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisini incelediği çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça zayıf oranda dışsal iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin de aynı yönde arttığı tespit edilmiştir.

4. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE MEZUNU KADIN İŞSİZLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı ve önemi, kapsam ve sınırlılıkları, modeli ve hipotezleri, metodolojisi ve araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çalışmanın amacı, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite mezunu işsiz kadınlar bağlamında incelemektir. Ayrıca kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının eğitim düzeylerine, medeni durumlarına, işsizlik süresine ve iş bulma umuduna göre incelenmesidir.

Sosyo-psikolojik boyutuyla işsizlik, kadınların toplumla bütünleşmelerinde karşılaştıkları ciddi bir engeldir. Özellikle eğitimini üniversite seviyesinde tamamlamış ve yüksek niteliklere sahip kişilerin işsizlik nedeniyle işgücünün dışında kalması kadınların yaşadığı psikolojik sorunların kaynağını oluşturmaktadır. Kadınların işgücüne katılım oranları yüksektir, ancak yüksek eğitim ve vasıf düzeylerine rağmen işsizlik oranları bu grup arasında yüksek düzeydedir. Üniversite eğitimi almış kadınların çalışma hayatından soyutlanarak işsiz kalmaları nedeniyle bu süreçte yaşayabileceği düşünülen ve günümüzde önemli bir psikolojik sorun olan öğrenilmiş çaresizlik davranışı ile yaşam doyumları arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir. Literatürde, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunun genellikle öğrenciler ve çalışanlar üzerine yapılan çalışmalardan oluşması nedeniyle bu çalışmanın, üniversite mezunu kadın işsizler bağlamında ilişkisini belirlemek literatürdeki bu boşluğu gidermeye yardımcı olacaktır. Ayrıca kadınların işsizlikten ötürü psikolojik bir sorun olan öğrenilmiş çaresizlik durumunu yaşamasının engellenmesi ve yaşam doyumu düzeylerinin iyileştirilmesi, bu konuda yapılacak olan sosyo-psikolojik çalışmalara yardım sağlayacağı ve literatüre katkıları olacağı düşünülmektedir.

4.2. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

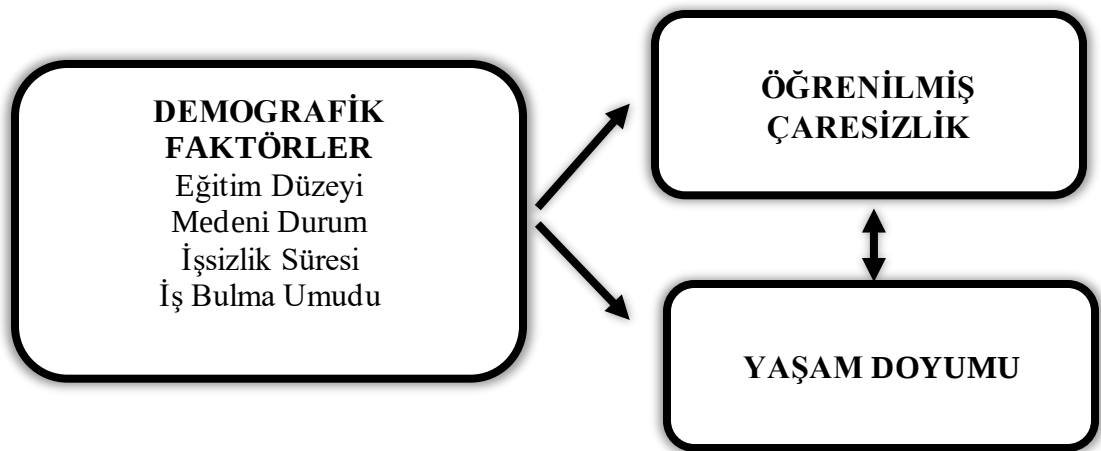
Öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma çerçevesinde yer, zaman, kullanılan ölçekler gibi bazı sınırlılıklar ile karşılaşmıştır. Bu sınırlılıklardan ilki, çalışmanın Hatay ilinde yaşayan, üniversite mezunu ve işsiz kabul edilen kadınlardan toplanan veriler ile sınırlı olmasıdır. Ayrıca,

katılımcıların işsizlikten dolayı yaşadığı varsayılan psikolojik nedenlerden dolayı sınırlılıklar vardır. Belirli bir zamanda gerçekleştirilen bu çalışma zamanla katılımcıların algı ve tutumunda farklılık gösterebileceğinden çalışmanın yapıldığı zaman ile sınırlı olmaktadır. Çalışma, Kişisel Bilgi Formu, Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile ölçülen niteliklerle sınırlıdır.

4.3. Araştırmanın Model ve Hipotezleri

Günümüz dünyasında önemli bir psikolojik sorun olan ve üniversite eğitimi almış kadınların çalışma hayatından soyutlanmaları ve işsiz kalmaları nedeniyle yaşayabileceği düşünülen öğrenilmiş çaresizlik davranışının, bu kişilerin yaşam doyumlarında bir değişim göstereceği varsayılmıştır. Şekil 1'deki araştırma modeli göz önünde bulundurularak, katılımcıların demografik özellikleri ile öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılacaktır. Ayrıca üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını ve öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmaktadır. Bu çalışmada, iki veya daha çok ölçülebilir değişken arasında bir ilişki olup olmadığını ve ilişki varsa bu ilişkinin hangi yönde ve ne kadar güçlü olduğunu belirlemek amacıyla kullanılan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda araştırma modeli, öğrenilmiş çaresizliğin bağımsız değişken, yaşam doyumunun ise bağımlı değişken olarak şekillendirildiği bir model çerçevesinde ilerlemektedir.

Araştırma modeli ve geliştirilen hipotezler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 5. Araştırma modeli

Hipotezler

H₁: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık gösterir.

H₂: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları eğitim durumlarına göre farklılık gösterir.

H₃: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık gösterir.

H₄: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları medeni durumlarına göre farklılık gösterir.

H₅: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ile işsizlik süresi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları ile işsizlik süresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₇: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ile iş bulma umudu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₈: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları ile iş bulma umudu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₉: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₀: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi vardır.

4.4. Araştırmanın Metodolojisi

4.4.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, üniversite mezunu kadın işsizler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Hatay ilinde yaşayan kadınlar, örneklemi ise ana küttleden kartopu yöntemi ile seçilen Hatay ilinde yaşayan 260 üniversite mezunu ve işsiz kadın oluşturmaktadır. Anket Kasım-Aralık 2021 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. Anketin yapıldığı tarihte Hatay'da toplam 9858 üniversite mezunu ve işsiz kadın yaşamaktadır. Çalışmada kullanılacak veriler, kolay ulaşılabilen gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir.

4.4.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak nicel yöntemlerden biri olan ve en çok kullanılan anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada yararlanılan veri toplama araçları "Google Forms" ortamında hazırlanmış ve katılımcılara çevrimiçi olarak sunulmuştur.

Araştırmada uygulanan anket formu 3 kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik maddelere yer verilmiştir. İkinci kısımda katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini belirlemeye yönelik 20 madde; üçüncü kısımda ise, katılımcıların yaşam doyum düzeylerini belirlemeye yönelik 5 madde yer almaktadır. Aşağıda veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanarak, kadınların yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, bakmakla yükümlü olduğu kişinin olup olmaması, işsizlik süresi, iş bulma umudu ve iş arama sıklığı gibi değişkenleri belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖÇÖ): Araştırmaya katılanların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini incelemek için Quinless ve Nelson (1988) tarafından geliştirilen ve Boysan (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan “Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” kullanılmıştır. Boysan (2006) veri toplama öncesinde, Türkçe formun geçerlilik ve güvenilirliğini araştırmak için ölçeği, Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 262 öğrenci (187 erkek ve 75 kız) üzerinde uygulamıştır. Öğrenilmiş çaresizlik ölçeği 1 ile 4 arasında değişen değerlere sahip Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri derecelendirilirken 1 “Kesinlikle katılmıyorum”, 4 ise “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde ifade edilmiştir. Ölçek maddelerinden 2., 5., 6., 10., 12., 14., 15., 16., 19. ve 20. madde ters kodlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı $\alpha=0.73$, test tekrar test güvenilirliği $r=0.87$ güvenilirliği, yarıya bölme test güvenilirliği $r=0.71$ olarak bulunmuştur (Boysan, 2006).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Araştırmaya katılanların yaşam doyumu düzeylerini incelemek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Orijinal ölçek İngilizce olup tek faktörlü bir yapıya sahip toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Dağlı ve Baysal (2016) uyarlama çalışması için orijinal ölçek önce Türkçeye çevrilmiş, ardından dil, içerik, ölçme ve değerlendirme alanlarında uzman görüşlerine tabi tutulmuştur. Dolayısıyla, İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dilsel eşdeğerliği sağlanan ölçek, Diyarbakır İl merkezindeki resmi ilkokullarda görevli 200 öğretmene uygulanmıştır.

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam Doyumu ölçeği, tek faktör ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanmış bir ifade bulunmamaktadır. Maddeler 5’li likert tipi ile derecelendirilmiştir. Katılımcılardan sorulara ilişkin görüşlerini, 1 “Hiç katılmıyorum”, 2 “Çok az katılıyorum”, 3 “Orta düzeyde katılıyorum”, 4 “Büyük oranda katılıyorum”, 5 “Tamamen katılıyorum” şeklinde belirtmeleri istenmiştir.

4.4.3. Veri Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel metotlar olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre çalışma için kullanılabilir duruma getirilmiştir. Veriler Excel formatında SPSS programına aktarıldıktan sonra ilk olarak ters maddeler kodlanmıştır. Çalışmada kullanılan öğrenilmiş çaresizlik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği için frekans analizi ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Veri analizinden önce ölçeklerden elde edilen puanların normallik analizi yapılarak verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı tespit edilmiştir. Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Üniversite mezunu kadın işsizlerin ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistik ve normallik testi sonuçları Tablo 4’de gösterilmektedir.

Tablo 4. Ölçeklere ait verilerin normallik testi değerleri

	N	Skewness	Kurtosis
Öğrenilmiş Çaresizlik	260	-.738	-.711
Yaşam Doyumu	260	.871	.145

Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ölçeklerinden almış oldukları puanların normal dağılıma sahip olup olmadığı Tablo 4’de gösterilmektedir. Normallik testi için Kurtosis ve Skewness değerleri incelenmiştir. Öğrenilmiş çaresizlik ölçeğinin Skewness değeri -.738 ve Kurtosis değeri -.711, yaşam doyumu ölçeğinin Skewness değeri .871 ve Kurtosis değeri .145 olarak belirlenmiştir. Normallik testinde, verilerin dağılımı için Kurtosis ve Skewness katsayıları -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda normal dağılıma sahip olduğu kabul edilir (Tabachnick and Fidell, 2013). Normallik testi sonuçlarına bakıldığında Skewness ve Kurtosis değerlerinin bu aralıklarda olmasından dolayı ölçeklerin normal dağılıma sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu doğrultuda araştırma verilerinin analizinde parametrik testlerden yararlanılmıştır.

4.5. Araştırmanın Bulguları

Bu bölümde, çalışmanın hipotezleri doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin ayrıntılı sonuçları yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının; medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri ve öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının işsizlik süresi ve iş bulma umudu arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyum düzeylerinin medeni durum açısından farklılığına yönelik yapılan t testi, eğitim düzeyi açısından farklılığına yönelik yapılan Tek Yönlü (One Way) ANOVA, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumları ile işsizlik süresi ve iş bulma umudu değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular %95 güven aralığı ve %5 anlamlılık düzeyi ile değerlendirilmiştir.

4.5.1. Demografik Bulgular

Anketin birinci bölümünde bulunan demografik faktörler de katılımcılara, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, bakmakla yükümlü olunan kişi, işsizlik süresi, tahmini iş bulma süresi ve iş arama sıklığı gibi genel bilgilere ilişkin sorular sorulmuştur. Verilen cevaplardan elde edilen sonuçlar frekans ve yüzdelik olarak Tablo 5’de verilmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdelikler

Değişken	Gruplar	N	%
Yaş	18-25	103	39,6
	26-33	90	34,6
	34-41	35	13,5
	42-49	20	7,7
	50 ve üzeri	12	4,6
Medeni Durum	Bekâr	162	62,3
	Evli	98	37,7
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	97	37,3
	Lisans	108	41,5
	Yüksek Lisans	50	19,2
	Doktora	5	1,9
Çocuk Sayısı	Yok	181	69,6
	1-3	74	28,5
	4 ve üzeri	5	1,9
Bakmakla Yükümlü Olunan Kişi	Var	125	48,1
	Yok	135	51,9

Tablo 5. (Devamı)

Değişken	Gruplar	N	%
İşsizlik Süresi	1-6 ay	65	25,0
	7-12 ay	49	18,8
	1-3 yıl	73	28,1
	3 yıldan fazla	73	28,1
İş Bulma Umudu (Tahmini Süre)	1 ay	13	5,0
	3 ay	9	3,5
	6 ay	17	6,5
	1 yıl	20	7,7
	2 yıl	30	11,5
	Hiç bulamayacakmış gibi hissediyorum	171	65,8
İş Arama Sıklığı	Her gün	164	63,1
	Son 1 hafta içerisinde en az 1 gün	46	17,7
	Son 1 ay içerisinde en az 1 gün	50	19,2
TOPLAM		260	100

Tablo 5’de tanımlayıcı istatistikleri belirlemeye yönelik yapılan frekans analizi sonuçları değerlendirildiğinde toplam 260 kişiden; %39.6’sı 18-25, %34.6’sı 26-33, %13.5’i 34-41, %7.7’si 42-49, %4.6’sı ise 50 yaş ve üzeri yaş aralığında bulunmaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunu %62.3 ile bekâr kadınlar oluştururken %37,7’lik kısmını evli kadınlar oluşturmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların eğitim düzeyi dağılımına bakıldığında, %37,3’ü ön lisans, %41.5’ini lisans, %19.2’sini yüksek lisans ve %1.9’unun ise en az oranla doktora mezunlarından oluştuğu gözlemlenmiştir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan kadın işsizlerin çocuk sayısı ele alındığında %69.6 ile büyük bir çoğunluğunun çocuk sahibi olmadığı, %28,5’lik kısmının 1-3 arasında çocuk sahibi olduğu ve %1,9’luk kısmının 4 ve üzerinde çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Katılımcılara bakmakla yükümlü olduğu kişinin olup olmadığı sorulduğunda ise, %48.1’i bakmakla yükümlü olduğu kişinin olduğunu, %51.9’u bakmakla yükümlü olduğu kişinin olmadığı yanıtını vermiştir.

Ankete katılan üniversite mezunu işsiz kadınların işsizlik süresine bakıldığında, %25’inin 1-6 ay, %18.8’inin 7-12 ay, %28.1’inin 1-3 yıl arasında ve yine %28.1’lik kısmının 3 yıldan daha fazla işsiz olduğu görülmektedir. Öte yandan katılımcıların tahmini iş bulma sürelerine bakıldığında, %5’i 1 ay içerisinde, %3,5’i 3 ay içerisinde, %6.5’i 6 ay içerisinde %7.7’si 1 yıl, %11.5’i 2 yıl ve en yüksek oranla %65.8’i “Hiç bulamayacakmış gibi hissediyorum” cevabını vermiştir. Son olarak, bu katılımcıların iş

arama sıklığına bakıldığında ise, %63.1'i her gün, %17.7'si son bir hafta içerisinde en az bir gün, %19.2'si ise, son bir ay içerisinde en az bir gün iş aradığını belirtmiştir.

4.5.2. Tanımsal İstatistikler ve Güvenilirlik Analizi Bulguları

İki veya daha fazla değişkeni ölçen ölçeklerin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla yaygın olarak kullanılan güvenilirlik ölçüsü Cronbach's Alpha katsayısıdır. Değerler 0 ile 1 arasında değişmekte olup, 1'e yakın bir alfa katsayısı yüksek güvenilirliğe işaret etmektedir (Gefen vd., 2000: 67).

Tablo 6. Ölçeklere ait tanımsal istatistikler güvenilirlik analizi değerleri

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Min	Max	X	ss	Cronbach's Alpha Değeri
Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği	20	260	1.30	3.90	2.81	.63	0.928
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	260	1.00	5.00	2.05	.89	0.917

Ölçeklerin merkezi eğilim ve dağılım istatistikleri incelendiğinde, Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğinin aritmetik ortalaması $x=2.81$, standart sapması $ss=.63$ ve ölçekten alınan minimum puan 1.30, maksimum puan ise 3.90'dır. Yaşam Doyumu Ölçeğinin aritmetik ortalaması $x=2.05$, standart sapmasının $ss=.89$ olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan minimum puan 1, maksimum puan ise 5'tir. Ölçeklerin güvenilirlik analizi değerlerine bakıldığında Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğinin Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayısının 0.928 olduğu, Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayısının 0.917 olduğu saptanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizleri $0.91 < \alpha < 0.93$ arasında yer almaktadır. Güvenilir bir ölçeğin Cronbach's alpha değeri .70 ve üzerinde olmalıdır (Liu, 2003). Güvenirlik katsayısı, $0.00 < \alpha < 0.40$ olduğunda ölçek güvenilir değil, $0.41 < \alpha < 0.60$ olduğunda ölçek düşük güvenilirliğe, $0.61 < \alpha < 0.80$ olduğunda orta güvenilirliğe ve $0.81 < \alpha < 1.00$ olduğunda ise yüksek güvenilirliğe sahip olarak kabul edilmektedir (Kılıç, 2016: 48). Araştırmada kullanılan Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin bu değerler dikkate alındığında yüksek güvenilirlikte olduğu söylenebilir.

4.5.3. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi ve Medeni Duruma Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

4.5.3.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi sonuçları Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 7. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

			Testler		
Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	F	p	Post hoc*
Öğrenilmiş Çaresizlik	1.Ön Lisans	97	2.575	0.078	Anlamsız
	2.Lisans	108			
	3.Yüksek Lisans	55			
	Toplam	260			
Yaşam Doyumu	1.Ön Lisans	97	6.276	0.002	3-1 3-2
	2.Lisans	108			
	3.Yüksek Lisans	55			
	Toplam	260			

*Tukey

Analizler sonucunda üniversite mezunu kadın işsizlerin eğitim düzeyi değişkenine göre Öğrenilmiş Çaresizlik boyutunda ($F= 2.575$; $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Üniversite mezunu kadın işsizlerin eğitim düzeyinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir. Bu bağlamda; “ H_1 : Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık gösterir.” hipotezi reddedilmiştir.

Analizler sonucunda üniversite mezunu kadın işsizlerin eğitim düzeyi değişkenine göre Yaşam Doyumu boyutunda ($F= 6.276$; $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı post-hoc testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, 3. Grup (Yüksek Lisans) ile 1. Grup (Ön Lisans) ve 2. Grup (Lisans) arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Ön lisans mezunu kadın işsizler ile yüksek lisans mezunu kadın işsizler arasında yüksek lisans mezunu kadın işsizler lehine $p<.05$ düzeyinde, lisans mezunu kadın işsizler ile yüksek lisans mezunu kadın işsizler arasında yüksek lisans mezunu kadın işsizler lehine $p<.05$ düzeyinde anlamlı farklılık görülmektedir. Yüksek lisans mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumu ön lisans ve lisans mezunu kadın işsizlere göre daha yüksektir. Bu bağlamda; “ H_2 : Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları eğitim durumlarına göre farklılık gösterir.” hipotezi kabul edilmiştir.

4.5.3.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Normal dağıldığı gözlemlenen üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 8’de gösterilmektedir.

Tablo 8. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin T Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	Ortalama	ss	t	df	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	Bekâr	162	2.68	.66	-4.58	245.94	.000
	Evli	98	3.01	.50			
Yaşam Doyumu	Bekâr	162	2.18	.94	3.22	237.71	.001
	Evli	98	1.84	.76			

Tablo 8 incelendiğinde üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t[245.94]= -4.58$; $p<0.05$). Evli kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ($X=3.01$), bekâr kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinden ($X=2.68$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda; “ H_3 : Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık gösterir.” hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumu düzeyleri medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t[237.71] = 3.22; p < 0.05$). Bekâr kadın işsizlerin yaşam doyumu düzeyleri ($X = 2.18$), evli kadın işsizlerin yaşam doyumu düzeylerinden ($X = 1.84$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda; “H₄: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları medeni durumlarına göre farklılık gösterir.” hipotezi kabul edilmiştir.

4.5.4. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmanın bu kısmında, üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ile işsizlik süresi arasındaki ilişkiyi ve öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ile iş bulma umudu arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır. Ayrıca, çalışmanın ana hipotezini oluşturan, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi saptamak için korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi, sadece 2 değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi inceleyen istatistiksel bir araştırma metodudur. Bu metod değişkenler arasındaki ilişkinin büyüklüğünü ve yönünü saptamaktadır. r ile gösterilen korelasyon katsayısının değer aralığı $-1 < r < 1$ şeklindedir (Varışlı, 2020: 3102). Korelasyon katsayısı $+1$ 'e yaklaştığında ilişkinin pozitif yönde güçlendiği, -1 'e yaklaştığında ise ilişkinin negatif yönde güçlendiği anlamına gelmektedir (Ayaz ve Saylık, 2023: 1016).

Tablo 9. Korelasyon katsayısı değer aralıkları ve ilişki büyüklüğü (Varışlı, 2020).

Değer Aralığı	İlişki Büyüklüğü
$-0,2 < r \text{ veya } r < 0,2$	Çok Zayıf
$-0,4 < r < -0,2 \text{ veya } 0,2 < r < 0,4$	Zayıf
$-0,6 < r < -0,4 \text{ veya } 0,4 < r < 0,6$	Orta
$-0,8 < r < -0,6 \text{ veya } 0,6 < r < 0,8$	Yüksek
$-1 < r < -0,8 \text{ veya } 0,8 < r < 1$	Çok Yüksek

Tablo 9’da Varışlı (2020)’ya ait olan değerlere bakıldığında, korelasyon katsayısının $-0,2 < r \text{ veya } r < 0,2$ değer aralığında olması durumunda değişkenler arasında çok zayıf bir ilişki olduğunu, korelasyon katsayısının $-0,4 < r < -0,2 \text{ veya } 0,2 < r < 0,4$ değer aralığında olması değişkenler arasında zayıf bir ilişki olduğunu, korelasyon katsayısı $-0,6 < r < -0,4 \text{ veya } 0,4 < r < 0,6$ değer aralığında olması değişkenler arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu, korelasyon katsayısı $-0,8 < r < -0,6 \text{ veya } 0,6 < r < 0,8$ değer aralığında olması değişkenler arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu ve $-1 < r < -0,8 \text{ veya } 0,8 < r < 1$ aralığındaki bir korelasyon katsayısı, değişkenler arasındaki ilişkinin çok yüksek derecede olduğunu ifade etmektedir (Varışlı, 2020: 3102).

4.5.4.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin İşsizlik Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 10. Katılımcıların işsizlik süresi, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

Değişkenler	İşsizlik Süresi
İşsizlik Süresi	1
Öğrenilmiş Çaresizlik	0,30
Yaşam Doyumu	-0,112

**p<0.01

Tablo 10’da verilen Pearson Korelasyon Analizine göre, üniversite mezunu kadın işsizlerin işsizlik süresi ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak ($r=0.030$; $p>0.01$) anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bağlamda; “H₅: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ile işsizlik süresi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 10’da verilen Pearson Korelasyon Analizine göre, üniversite mezunu kadın işsizlerin işsizlik süresi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak ($r=-0.112$; $p>0.01$) anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bağlamda; “H₆: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları ile işsizlik süresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi reddedilmiştir.

4.5.4.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Puanlarının Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin İş Bulma Umudu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 11. Katılımcıların iş bulma umudu, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

Değişkenler	İş Bulma Umudu
İş Bulma Umudu	1
Öğrenilmiş Çaresizlik	-0,450**
Yaşam Doyumu	0,391**

**p<0.01

Üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ile iş bulma umudu arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını ölçmek için Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ile iş bulma umudu arasında istatistiksel açıdan orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,450$; $p<0.01$). Bu bağlamda; “H₇: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ile iş bulma umudu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite mezunu kadın işsizlerin, yaşam doyumu ile iş bulma umudu arasında istatistiksel açıdan orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r= 0,391$; $p<0.01$). Bu bağlamda; “H₈: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları ile iş bulma umudu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

4.5.4.3. Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çalışmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Korelasyon Analizinden elde edilen bulgular tablo 12’de gösterilmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik Korelasyon Analizi sonuçları

Değişkenler	Öğrenilmiş Çaresizlik	Yaşam Doyumu
Öğrenilmiş Çaresizlik	1	
Yaşam Doyumu	-0,699**	1

**p<0.01

Üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Tablo 12’de verilen değerler incelendiğinde, üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan yüksek düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,699$; $p<0.01$). Bu bağlamda; “H₉: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite mezunu kadın işsizlerin

öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça yaşam doyumu azalacaktır. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi azaldıkça da yaşam doyumlarının artacağı söylenebilir.

4.5.5. Regresyon Analizi Bulguları

En az bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi uygulanmaktadır. Regresyon analizi, doğrusal ilişkinin var olup olmadığını, şiddetini ve yönünü belirlemektedir. Bu denklemde ilişkinin şiddeti ve yönü beta değerleri ile belirtilmektedir (Varışlı, 2020: 3103).

4.5.5.1. Üniversite Mezunu Kadın İşsizlerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu aşamasında, üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki yordama gücünü belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 13'te gösterilmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişken: Öğrenilmiş Çaresizlik	Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu	
	Beta	t
	-.699	26.60*
R ²	0.488	
Düzeltilmiş R ²	0.487	
F	246.39*	

*p<0,05

Tablo 13 Regresyon analizi doğrultusunda öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisini göstermektedir. F testine göre anlamlılık düzeyi (significance) $p<0.05$ olduğu için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=246.39$; $p<0.05$). Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerine istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R^2 değeri .488 olarak hesaplanmıştır ($R= .699$; $R^2= .488$; $p<0.05$). Bu değer, öğrenilmiş çaresizlik değişkeninin (bağımsız değişken) yaşam doyumu (bağımlı R^2 değişken) ölçeği toplam puanlarındaki değişimin %48.8'ini açıklamaktadır ($R^2=0.488$). Öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=-0,699$; $p<0.05$). Bu bulgulara göre, araştırmaya katılan üniversite mezunu

kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yükselmesi, yaşam doyumu düzeyini azaltmaktadır. Bu bağlamda; “H₁₀: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.



5. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üniversite mezunu işsiz kadınlar bağlamında incelenmiş ve üniversite mezunu işsiz kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu eğitim düzeyine, medeni durumuna, işsizlik süresine ve iş bulma umuduna göre incelenmiştir. Bu bölümde, öne sürülen hipotezler doğrultusunda elde edilen sonuçlara yer verilmektedir.

H₁: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık gösterir.

Yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda üniversite mezunu kadın işsizlerin eğitim düzeyi değişkenine göre öğrenilmiş çaresizlik boyutunda ($p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Dolayısıyla H₁ reddedilmiştir. Buradan hareketle, üniversite mezunu kadın işsizlerin eğitim düzeyinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir. Yani, üniversite mezunu kadın işsizlerin eğitim düzeylerindeki farklılık öğrenilmiş çaresizliklerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Literatüre bakıldığında, elde edilen sonucun, Deniz (2019)'ın yaptığı çalışma ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmada, kadınların eğitim düzeyi ve öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır. Aydın (2006) tarafından yapılan çalışma sonucunda, bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ile öğrenilmiş çaresizlik puanlarının karşılaştırıldığı bir başka çalışmada da eğitim düzeyi yükseldikçe öğrenilmiş çaresizlik puanlarının önemli ölçüde azaldığı görülmüştür (Öğütçü Zeman vd., 2019).

H₂: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları eğitim durumlarına göre farklılık gösterir.

Analizler sonucunda üniversite mezunu kadın işsizlerin eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam doyumu boyutunda ($p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla H₂ kabul edilmiştir. Yapılan analiz, bu farkın yüksek lisans mezunları ile ön lisans ve lisans programları mezunları arasında olduğunu göstermiştir. Ön lisans mezunu kadın işsizler ile yüksek lisans mezunu kadın işsizler arasında yüksek lisans mezunu kadın işsizler lehine $p<.05$ düzeyinde, lisans mezunu kadın işsizler ile yüksek lisans mezunu kadın işsizler arasında yüksek lisans mezunu kadın işsizler lehine

$p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık görülmektedir. Dolayısıyla, yüksek lisans mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumunun ön lisans ve lisans mezunu kadın işsizlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ballesteros vd. (2001)'nin yaptığı çalışmada yüksek eğitilmiş kişilerin düşük eğitilmiş kişilere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Keser (2005)'in otomotiv sektöründe yaptığı bir çalışmada ise, yaşam doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada kişilerin yaşam doyumlarına bakıldığında üniversite mezunlarının yaşam doyumu puanlarının lise ve altı mezunlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğitim ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada, yaşam doyumu düzeyi, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerde daha düşük olurken, hiçbir niteliği olmayan kişilerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gardner ve Oswald, 2002). Karaçay (2011)'in eğitim durumuna göre işsizlerin yaşam doyumunu incelediği çalışmasında, en düşük yaşam doyumuna sahip grubun yüksek lisans mezunları olduğu, bunu ilköğretim ve ortaokul mezunlarının izlediği görülmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça insanların hayata ve olaylara bakışı değişmekte, bu da beklentilerini etkilemektedir (Baştamur, 2006). Elde edilen veriler sonucunda, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin beklentilerini karşılayamaması durumunda yaşam doyumunda azalma olabileceği düşünülmektedir.

H₃: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık gösterir.

Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0.05$). Dolayısıyla H₃ kabul edilmiştir. Evli kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi, bekâr kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

1525 eğitimci üzerinde uygulanan çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik ile medeni durum arasındaki korelasyonun anlamlı olmadığı saptanmıştır (Yavaş, 2012). Aydın (2006)'ın yaptığı çalışmada, medeni durumun öğrenilmiş çaresizliği yordamadığı gözlenmiştir. Tuna (2018) tarafından yapılan çalışmada, araştırmaya katılanların medeni durumlarına bağlı olarak öğrenilmiş çaresizlikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

H₄: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları medeni durumlarına göre farklılık gösterir.

Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumu düzeyleri medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Dolayısıyla H₄ kabul edilmiştir. Bekâr kadın işsizlerin yaşam doyumu düzeyleri, evli kadın işsizlerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hatipoğlu ve Tuncay (2021) tarafından yapılan çalışmada, işsizlerin yaşam doyumu ile medeni durumları arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. İşsizlerin medeni durumlarına göre yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında, evlilerin ortalama yaşam doyumu puanlarının bekârlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Erbay (2015), evli kadınlar arasında, çalışıp çalışmadıklarına bakılmaksızın, yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Aysan ve Bozkurt (2004) tarafından yapılan çalışmada, medeni duruma bağlı olarak yaşam doyumu ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, medeni durumun aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında, evli katılımcıların yaşam doyumu ortalama değeri, bekâr katılımcıların ortalama değerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

H₅: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ile işsizlik süresi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Korelasyon analizi sonucuna bakıldığında, üniversite mezunu kadın işsizlerin işsizlik süresi ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak ($r=0.030$) anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Dolayısıyla H₅ reddedilmiştir.

Gökçe (2022) tarafından, üniversite mezunu genç işsizler üzerinde gerçekleştirilen derinlemesine görüşmelerde, uzun süreli işsizliğin kişilerde öğrenilmiş çaresizliğe yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

H₆: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları ile işsizlik süresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Korelasyon analizi sonucu incelendiğinde, üniversite mezunu kadın işsizlerin işsizlik süresi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak ($r=-0.112$) anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Dolayısıyla H₆ reddedilmiştir.

Karaçay (2011)'in çalışmasında, işsizlik süresine bağlı olarak katılımcıların yaşam doyumlarında gruplar arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılaşmada, işsizlik süresi 0-3 ay olan katılımcıların yaşam doyumlarının, işsizlik süresi 1-2 yıl olan

katılımcıların yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada, işsizliğin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisi işsizlik süresine bağlı olarak farklılaşmıştır (Hahn vd., 2015).

H₇: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ile iş bulma umudu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Korelasyon analizi bulgusuna göre, üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ile iş bulma umudu arasında istatistiksel açıdan orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,450$). Dolayısıyla H₇ kabul edilmiştir. Üniversite mezunu kadın işsizlerin iş bulma umudu arttıkça öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin azalacağı, iş bulma umudu azaldıkça da öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin artacağı söylenebilir. İş bulma umudu yüksek olan kişilerin işsizlik nedeniyle deneyimlediği olumsuz psikolojik duygular azalmaktadır (Kanyılmaz Polat, 2015: 188).

H₈: Üniversite mezunu kadın işsizlerin yaşam doyumları ile iş bulma umudu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre, üniversite mezunu kadın işsizlerin, yaşam doyumu ile iş bulma umudu arasında istatistiksel açıdan orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r= 0,391$). Dolayısıyla H₈ kabul edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite mezunu kadın işsizlerin iş bulma umudu arttıkça yaşam doyumlarının da artacağı söylenebilir.

H₉: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Korelasyon analizi bulguları incelendiğinde, üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite mezunu kadın işsizlerin, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan yüksek düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla H₉ kabul edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça yaşam doyumları azalacaktır. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi azaldıkça da yaşam doyumlarının artacağı söylenebilir.

Bu konuda yapılan benzer çalışmalar bu çalışmanın sonuçlarını destekleyici yöndedir. Deniz (2019)'in kadınların çalışıp çalışmama durumlarına göre öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelediği çalışmada, anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. İşsiz kadınların çalışan kadınlara

kıyasla öğrenilmiş çaresizliği daha çok yaşadıkları, yaşam doyumuna bakıldığında ise, çalışan kadınlar, çalışmayan kadınlara kıyasla daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik ile kadınların yaşam doyumunu düzeyleri arasında negatif yönlü, yüksek ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça yaşam doyumlarında azalma, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi azaldıkça da yaşam doyumlarında artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baş vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü, yüksek bir korelasyon tespit edilmiştir. Sorrenti vd. (2017)'nin gerçekleştirdiği çalışmada, yaşam doyumunun öğrenilmiş çaresizlik ile negatif yönlü, yüksek ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, yaşam doyumunu, öğrenilmiş çaresizlik arttıkça azalmakta, öğrenilmiş çaresizlik azaldıkça artmaktadır. Bircan (2021)'in öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin de aynı yönde, ancak zayıf bir şekilde arttığını bulunmuştur.

H₁₀: Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkisi vardır.

Son olarak yapılan regresyon analizi sonucunda, öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta = -0,699$). Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yaşam doyumunu düzeylerine istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla H₁₀ kabul edilmiştir. Bu bulgulara göre, araştırmaya katılan üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yükselmesi, yaşam doyumunu düzeyini azaltmaktadır.

Şar vd. (2012) tarafından öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, öğrenilmiş çaresizlik yaşam doyumuna düşük düzeyde etki etmektedir. Demirebilek ve Atila (2021) tarafından lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda, öğrencilerin yaşam doyumlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bircan'ın (2021) çalışmasında ise, katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Yaşam doyumunun bağımlı değişken olarak öğrenilmiş çaresizlikten olumlu yönde etkilendiği tespit edilmiştir.

Hipotez analizleri sonucunda, üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik boyutunda, eğitim düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, medeni durum açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrenilmiş

çaresizlik ile işsizlik süresi arasında anlamsız ilişki olduğu, iş bulma umudu ile arasında ise orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu boyutunda, eğitim düzeyi ve medeni durum açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaşam doyumu ile işsizlik süresi arasında anlamsız ilişki olduğu, iş bulma umudu ile arasında ise orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunun genellikle öğrenciler ve çalışanlar üzerine yapılan çalışmalardan oluşması nedeniyle bu çalışmanın, üniversite mezunu kadın işsizler bağlamında ilişkisini belirlemek, literatürdeki bu boşluğu gidermeye yardımcı olacaktır. Ayrıca kadınların işsizlikten ötürü psikolojik bir sorun olan öğrenilmiş çaresizlik durumunu yaşamasının engellenmesi ve yaşam doyumu düzeylerinin iyileştirilmesi, bu konuda yapılacak olan sosyo-psikolojik çalışmalara yardım sağlayacağı ve akademiye katkıları olacağı düşünülmektedir. Hatay ilinde gerçekleştirilen bu çalışmanın diğer illere genellenmesi mümkün değildir. Bu nedenle, gelecekte bu konuda yapılacak çalışmaların diğer illerde de yürütülmesinin iller arasında karşılaştırma yapılmasına olanak sağlayacağı varsayılmaktadır. Gelecekte yalnızca kadınlar değil, her iki cinsiyet üzerinden çalışmaların yapılması, işsizliği deneyimleyen bireylerin cinsiyete göre öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ortaya konulmasına önemli katkılar sağlayacaktır. Bununla birlikte, anket dışında diğer veri toplama yöntemlerinden (görüşme, odak grup) yararlanılması konunun tüm yönleriyle açıklanmasına yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abolghasemi, A. ve Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 5, 748–752.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak, (301978).*
- Ahmad, M. D. ve Silfiasari (2019). Life Satisfaction Based on Gender. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities, Şubat 2019, 304, s. 212-215. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.53> .
- Aksöz, F. ve Eroğlu Durkal, M. (2021). Çalışma hayatında kadınların karşılaştıkları sorunlar: Kayseri ilinde çalışan kadın öğretmenler üzerine bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (59), 141-176.
- Aksungur, A. (2009). *Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde çalışan ebe ve hemşirelerin iş doyumu ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (236975).*
- Aktan, C. C. (2016). Öğrenilmiş çaresizlik ve değişime karşı pasif direnç. *Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi*, 8(2), 58-71.
- Akyüz Ünlü, B. (2014). *Kadınların kariyer engelleri ile kariyer tatmini ve yaşam doyumu ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, (364900).*
- Alloy, L. B. (1982). The role of perceptions and attributions for response-outcome noncontingency in learned helplessness: A commentary and discussion. *Journal of Personality*, 50(4), 443-479.
- Allpsych, Chapter 9.3: Learned Helplessness. 12.09.2022 tarihinde, https://allpsych.com/personality-theory/behavioral/learned_helplessness/ adresinden erişildi.

- Anafarta, N., Sarvan F. ve Yapıcı, N. (2008). Konaklama işletmelerinde kadın yöneticilerin cam tavan algısı: Antalya ilinde bir araştırma. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi*, 15, 111-137.
- Apaydın, F. (2018). Türkiye’de işsizliğin karakteristiklerinin karşılaştırmalı analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(30), 159-200.
- Arslan, M. (2020). *Tüketimin karanlık üçlüsü: Açgözlülük, materyalizm ve tüketici kibrinin yaşam tatmini üzerindeki etkisine yönelik Hatay’da bir araştırma. Doktora tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, (634665).*
- Aşkın, E. Ö. ve Aşkın, U. (2017). Toplum yararına programların kadın işsizliği ile mücadeledeki etkinliği: Tokat İli araştırması. *"İŞ, GÜÇ" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 19(1), 19-48.
- Aşkın E. Ö. ve Aşkın U. (2018). Çalışma yaşamında kadına yönelik mobbing: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 9(24), 256-282.
- Atıcı, A. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordanması. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, (80346).*
- Avcı, U. (2005). *İşletmelerde örgütsel öğrenme-örgütsel performans ilişkisi: Konaklama işletmelerinde örgütsel öğrenme-örgütsel performans ilişkisine yönelik inceleme. Doktora tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, (188187).*
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Ayaz, M. A. ve Saylık, A. (2023). Değerler eğitimi tutumunun bir yordayıcısı olarak eğitim felsefesi inançları: Eğitim örgütlerinde bir araştırma. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32, 1003-1022.
- Aydın, B. (2006). *Öğrenilmiş çaresizliğin yordanması ve yaşam başarısı ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (188820).*
- Aydın, B. (2018). *Çalışma hayatında kadına yönelik mobbing. Yüksek lisans tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir, (517437).*
- Aydiner Boylu, A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili

- örnekleme, 13'cü Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6–9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Ballesteros, R. F., Maria D. Z. ve Miguel A. R. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21, 25-43.
- Barutçu, E. ve Çöllü, B. C. (2019). Öğrenilmiş çaresizlik ile motivasyon arasındaki ilişki: Pamukkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(1), 1-13.
- Başkurt, B. (2020). *Türkiye’de kamu harcamaları, kadın işsizliği ve enflasyon ilişkisi (2000-2019)*. Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi, Karabük, (649327).
- Baş, M., Küçük, K. ve Kabak, S. (2020). A study on learned helplessness and life satisfaction of women who play sports and who don't play sports. *Ambient Science*, 7(1), 185-188.
- Baştemur, Y. (2006). *İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü’nde bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, (190318).
- Başterzi, S. (1996). *İşsizlik sigortası*. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Yayınları No: 509.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, (427470).
- Baum, A., Fleming, R. ve Reddy, D. M. (1986). Unemployment stress: Loss of control, reactance and learned helplessness. *Social Science Medicine*, 22(5), 509-516.
- Bayat, B. (2002). Örgütlerde, “güdülenme yetersizlikleri ve geri çekilme-kaçınma davranışlarını” açıklamakta kullanılabilecek bir model; “Öğrenilmiş çaresizlik”. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 1-14.
- Baydar, B. (2016). *Bazı demografik özelliklere göre farklı kuşakların yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çag Üniversitesi, Mersin, (443074).
- Bayhan Karapınar, P., Metin Camgöz, S. ve Tayfur, Ö. (2014). Örgütsel adalet-öğrenilmiş çaresizlik ilişkisinde cinsiyetin rolü: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *ODTÜ Gelişme Dergisi*, 41(1), 1-24.
- Beaton, A. C. (2004). *Psychological Well-Being and Spirituality Among African American and European American College Students*. Degree Doctorate of Philosophy. The Ohio State University,

- Bir, Y. (2017). *İş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiye etki eden demografik değişkenler üzerine araştırma (Bir uluslararası firma uygulaması). Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin, (472343).*
- Bircan, Ş. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş çaresizlik, iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi: Mersin ili örneği. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (691886).*
- Birik, I. (2014). *Çalışma hayatında meslekte ilerlemede cinsiyet ayrımcılığı: Türkiye örneği. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, (146846).*
- Bjørnstad, R. (2006). Learned helplessness, discouraged workers, and multiple unemployment equilibria. *The Journal of Socio-Economics*, 35, 458-475. doi:10.1016/j.socec.2005.11.030
- Bolcan, A. E. (2006). *Avrupa Birliği'ne uyum sürecinde Türkiye'de çalışma hayatında kadının yeri ve kadın işsizliği. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, (217579).*
- Boyd, T. L. (1982). Learned helplessness in humans: A frustration-produced response pattern. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 738-752.
- Boysan, M. (2006). *Çok örneklemlili yapısal eşitlik modelleri. Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, (183536).*
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Budak, G. (2000). Öğrenen örgütlerde stratejik planlama ve stratejik örgütlenme, *DEÜ İ.İ.B.F. Dergisi*, 15(1), 1-11.
- Bulduk, S. (2002). Öğrenilmiş çaresizliğin genellenme sorunu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(50), 78-79.
- Büyükşahin Çevik, G ve Gündoğdu, H. M. (2015). Stres, umutsuzluk, ve annelerin öğrenilmiş çaresizliğinin ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordama düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 21-34.
- Cananoğlu, E. (2011). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve algıladıkları sınıf atmosferinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, (299924).*
- Canbulat, N. ve Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.

- Cheung, H. Y. ve Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *The Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124-136. DOI: <https://doi.org/10.11575/ajer.v55i1.55278>
- Cindiloğlu Demirer, M. ve Polatçı, S. (2019). Örgütsel-sosyal destek ile duygusal zekanın iş ve yaşam tatmini üzerine etkisi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 55-73.
- Cotter, D. A., Hermesen, J. M., Ovadia, S. ve Vanneman, R. (2001). The Glass Ceiling Effect. *Social Forces*, 80(2), 655-682.
- Çalışkan, Ş. (2007). Eğitim-işsizlik ve yoksulluk ilişkisi. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 7(13), 284-308.
- Çavuşoğlu, T. (2022). İşletmelerde örgütsel bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki: İstanbul ili Beylikdüzü ilçesi gayrimenkul danışmanları üzerine bir çalışma. Yüksek lisans tezi, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, İstanbul, (724975).
- Çelebi, I. (2018). Mobbing ve örgütsel sessizlik arasındaki ilişkide öğrenilmiş çaresizliğin rolü: Kamu ve özel sektör çalışanlarına yönelik bir alan araştırması. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (525662).
- Çiçeklioğlu, H. (2016). Mobbing ve fiziksel şiddetin çalışanlar üzerine etkileri: Sağlık kurumlarında bir alan araştırması. Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, (419317).
- Çizel, R. B., Güzeller, C. O. ve Mütevellioğlu, N. (2011). İşsizliğin psikolojik sonuçları: Antalya örneği. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2(1), 26-41.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Darity, W. J. ve Goldsmith, A. H. (1993). Unemployment, social psychology, and unemployment hysteresis. *Journal of Post Keynesian Economics*, 16(1), 55-72.
- Demirbilek, N. ve Atila, F. (2021). Factors affecting university students' learned helplessness. *International Online Journal of Education Sciences*, 13(3), 919-929.
- Demirbilek, S. (2007). Cinsiyet ayrımcılığının sosyolojik açıdan incelenmesi. *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 44(511), 12-27.
- Deniz, A. C. (2014). Çalışma yaşamında kariyer yönetimi kapsamında, kadınlara yönelik cinsiyet ayrımcılığı. Yüksek lisans tezi, Yaşar Üniversitesi, İzmir, https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/700397/yokAcikBilim_10054427.pdf?sequence=-1.

- Deniz, F. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (583981).*
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. ve Chan M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dikmen, A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3), 115-140.
- Doğan, S. (2015). Yaşam doyumu, seçme konular. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dökmen Ü. (1982). Farklı tür geribildirimlerin (feedback) öğrenmeye etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15(2), 71-78.
- Duman, B. (2004). Attribution theory (katkı=anlam yükleme teorisinin) öğrenme-öğretme sürecinde öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği üzerindeki etkisi. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya, s. 1-17.
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>
- Dursun, S. ve Aytaç S. (2011). İşyerinde şiddet davranışlarının çalışanlar üzerindeki etkisi: Bir uygulama. *TİSK Akademi*, 6(11), 6-29.
- Dursun, S. ve İştari, E. (2014). Kadın çalışanların yaşamış oldukları iş aile yaşamı çatışmasının iş ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(3), 127-137.
- Düzgün, Ş. ve Hayalioğlu, H. (2006). Öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(13), 404-413.

- Eker, H. ve Taş, İ. (2021). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak kişilerarası yeterlik. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 534-544.
- Erbay, L. (2015). *Çalışmanın evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, (410252).*
- Ergün, B. (2016). *İş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki: Öğretmenler üzerinde bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, (429386).*
- Erikli, S. (2021). COVID-19'un genç işgücünde yaratacağı olası tehlike: Yara izi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39, 380-404.
- Ersever, Ö. H. (1993). Öğrenilmiş çaresizlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26(2), 622-632.
- Ertugut, R. ve Soyşekerci, S. (2010). Sürdürülebilir girişimciliğin önündeki engeller: Kriz ve öğrenilmiş çaresizlik sarmalında girişimci-yöneticiler. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 35-46
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51.
- Etiler, İ. E. (2017). *Sekiz haftalık antrenmanda sözel geribildirim, basketbolda turnike, top sürme, yaşam doyumu ve özyeterlik, üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (454769).*
- Eurostat. (2019). 14.12.2022 tarihinde, [https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Glossary:Young people neither in employment nor in education and training \(NEET\)](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Glossary:Young_people_neither_in_employment_nor_in_education_and_training_(NEET)) adresinden erişildi.
- EuroStat. (2022). 14.12.2022 tarihinde [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics on young people neither in employment nor in education or training#Young women are more likely to neither be in employment nor in education or training than young men](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training#Young_women_are_more_likely_to_neither_be_in_employment_nor_in_education_or_training_than_young_men)) adresinden erişildi.
- Firmin, M., Hwang, C., Copella, M. ve Clark, S. (2004). Learned helplessness: The effect of failure on test-taking. *Education, Summer*, 124(4), 688-693.
- Gardner, J. ve Oswald, A. (2002). How does education affect mental well-being and job satisfaction? A summary of a paper presented to a National Institute of Economic and Social Research conference, at the University of Birmingham, on Thursday June 6.

- Gefen, D., Straub, D. W. ve Boudreau, M. (2000). Structural equation modeling and regression: Guidelines for research practice. *Communications of the Association for Information Systems*, 4(7), 2-79.
- Gelir, E. (2009). *Ana baba tutumları, aile sosyal atomu ve cinsiyete göre ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik ve akademik başarılarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, (228926).
- Ghamz-e-Ali S., Adil A., Arshad A. ve Khalid Z. (2013). The long run effects between unemployment and economic growth in selected saarc countries. *The Economic Research Guardian*, 3(2), 70-85.
- Girgin, B. (2021). *Yetenek yönetiminin işe adanma ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi: Bankacılık sektöründe bir uygulama*. Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, (661059).
- Goldsmith, A.H., Veum, J.R. ve Darity, W. (1996). The psychological impact of unemployment and joblessness. *Journal of Socio-Economics*, 25(3), 333-358.
- Gökçe, A. (2022). Üniversite Mezunu Gençlerde Uzun Süreli İşsizliğin Psikolojik Yansımaları: Nitel Bir Araştırma. *Emek Araştırma Dergisi*, 7(2), 265-288.
- Göksel, S. (2019). *Toplumsal cinsiyet perspektifinden Avrupa Birliği'ne uyum sürecinde Türkiye'de kadın ve istihdam döngüsü*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, (602812).
- Göl, V. (2022). *Türkiye'de eğitimde, öğretimde ve istihdamda olmayan gençler (NEET), genç işsizlik ve ekonomik büyüme arasındaki ilişkilerin ampirik analizi*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, (747556).
- Gönül, B. K. (2018). *Öğrenilmiş çaresizlik ve kariyer planlaması arasındaki ilişki: Ankara otel işletmeleri örneği*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, (516280).
- Gülcan, A. ve Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 Özel Sayı), 41-52.
- Gül, H. ve Oktay, E. (2009). Türkiye ve dünyada kadınların çalışma hayatında yaşadıkları cam tavan algıları üzerine kavramsal bir çalışma. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(18), 421-436.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, (191215).

- Gündoğan, N. ve Biçerli, M. K. (2016). *Çalışma Ekonomisi*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını NO: 2290.
- Gündoğdu, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin bilimsel düşünme becerilerinin yordanması. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (100343)*.
- Güner, F., Çiçek, H. ve Can, A. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.
- Güney, A. (2009). İşsizlik, nedenleri, sonuçları ve mücadele yöntemleri, *Kamu-İş*, 10(4), 135-159.
- Gürün Karatepe, S. ve Arman, M. (2019). Türkiye’de eğitimli kadın işsizliğinin temel belirleyicileri ve mevcut istatistiksel görünüm. *Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi*, 11(2), 32-47.
- Hahn, E., Specht, J., Gottschling, J. ve Spinath, F. M. (2015). Coping with unemployment: The impact of unemployment duration and personality on trajectories of life satisfaction. *European Journal of Personality*, 29(6), 635–646.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, (280655)*.
- Hashim, N. H. ve Jones, M. L. (2007). Activity theory: A framework for qualitative analysis. 4th International Qualitative Research Convention (QRC), 3-5 September, PJ Hilton, Malaysia.
- Hava, H. T. ve Erturgut, R. (2009). Girişimci ruhunun geliştirilmesi ve öğrenilmiş çaresizlik olgusu. Econ Anadolu 2009: Anadolu Uluslararası İktisat Kongresi, 17-19 Haziran 2009, Eskişehir, s. 1-15.
- Hatipoğlu, E. ve Tuncay, T. (2021). İşsizlerde yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi: Dünya değerler araştırması verisinden Türkiye analizi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 32(2), 567-587.
- Headey, B. (2006). Subjective well-being: Revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression methods. *Social Indicators Research*, 79, 369-403. 10.1007/sl 1205-005-5381-2
- Hovardaoğlu, S. (1986). Öğrenilmiş çaresizlik modeli. *Psikoloji Dergisi*, 5(20), 3-8.
- ILO, (1982). Resolution concerning statistics of the economically active population, employment, unemployment and underemployment, The Thirteenth International Conference of Labour Statisticians. 11 Aralık 2021 tarihinde,

- http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---stat/documents/normativeinstrument/wcms_087481.pdf. adresinden erişildi.
- ILO. 21 Ağustos 2022 tarihinde, <http://laborsta.ilo.org/applv8/data/iloce.pdf> adresinden erişildi.
- İçin, N. (2012). *Çalışma yaşamında kadın işgücünün karşılaşılabileceği sorunlar: Yalova örneği*. Yüksek lisans tezi, Yalova Üniversitesi, Yalova, (320129).
- İnce, İ. (2012). *İş yaşamında kadın ve erkek çalışanların öğrenilmiş çaresizlik açısından karşılaştırılması; Trakya üniversitesi tıp fakültesi örneği*. Yüksek lisans dönem projesi, Trakya Üniversitesi, Edirne, (<https://docplayer.biz.tr/14021569-Is-yasaminda-kadin-ve-erkek-calisanlarin-ogrenilmis-caresizlik-acisindan-karsilastirilmasi-trakya-universitesi-tip-fakultesi-orneqi.html>).
- İslamoğlu, E. ve Yıldırım alp S. (2014). Yolcu hizmetleri memurluğu yapan kadınların çalışma hayatında karşılaştıkları sorunlar. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(6), 151-177.
- Jackson, C.J. (2001). Women middle managers' perception of the glass ceiling. *Women in Management Review*, 16(1), 30-41.
- Jan, M. ve Masood, T. (2008). An assessment of life satisfaction among women. *Studies on Home and Community Science*, 2(1), 33-42. <https://doi.org/10.1080/09737189.2008.11885250>
- Jessica, K. M., Johnson, M. P., Besen, E., Smyer, M. A. ve Matz-Costa, C. (2008). Quality of employment and life satisfaction: A relationship that matters for older workers. *The Center on Aging & Work Workplace Flexibility, Boston College*, 13, 1-11.
- Joshanloo, M. ve Jovanović, V. (2019). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3). doi: 10.1007/s00737-019-00998-w
- Kahraman, E. (2022). *Bireysel emeklilik sisteminin gelir dağılımı ve işsizlik üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, (706752).
- Kanbur, E. ve Erol, A. (2017). Havacılık çalışanlarının yaşam doyumunun demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17, 30.Yıl Özel Sayısı, 50-64.
- Kanyılmaz Polat, E. (2015). *Yüksek öğrenim mezunlarında işsizliğin psikolojik sonuçları ve iş arama davranışlarına etkisi: Çanakkale ili örneği*. Doktora Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

- Kaplan, C. (2019). *Örgütsel adalet algısının öğrenilmiş çaresizlik üzerine etkisi: Mersin Büyükşehir Belediyesi örneği*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (555025).
- Karabıyık, İ. (2012). Türkiye'de çalışma hayatında kadın istihdamı. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 32(1), 231-260.
- Karaçay, G. (2011). *İşsiz bireylerde yaşam doyumu: eğitim, dini duygulanım ve sistemi meşrulaştırma bakımından bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (289572).
- Karakaya, H. (2018). Görünmez emek ve ev kadınları. *Fırat Üniversitesi İİBF Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1), 73-94.
- Kavas, B. N. ve Develi, A. (2020). Çalışma yaşamındaki sorunlar bağlamında COVID-19 pandemisinin kadın sağlık çalışanları üzerindeki etkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 84-112.
- Kaya, C. (2009). *Çalışma yaşamında kadın işgücü sorunları ve örgütlenme eğilimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, (231368).
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4, 77-96.
- Kılıç, B. G. ve Oral, N. (2006). Çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik üzerine bir gözden geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (2), 76-86.
- Kılıç, D. ve Öztürk, S. (2014). Türkiye’de kadınların işgücüne katılımı önündeki engeller ve çözüm yolları: Bir ampirik uygulama. *Amme İdaresi Dergisi*, 47(1), 107-130.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach’ın Alfa Güvenirlik Katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Kılınç, N. (2020). *İşgücü piyasasında toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve gelir dağılımı*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (632272).
- Klugman, J. (2015). A profile of gender disparities in the G20: What is needed to close gaps in the labour market. Chatham House Research Paper.
- Kocacık, F. ve Gökkaya, V. B. (2005). Türkiye’de çalışan kadınlar ve sorunları. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(1), 195-219.

- Koğ, O., Uysal Koğ, O. ve Başer, N. (2011). Görselleştirme yaklaşımının matematikte öğrenilmiş çaresizliğe ve soyut düşünmeye etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 89-108.
- Konal, H. (2021). Çalışan ve çalışmayan kadınlarda yaşam doyumu ile kaygı ve depresyonun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Kadıköy örneği. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, (697295).
- Koray, N. (2016). Kadınların çalışma hayatındaki iş yaşam dengesi sorunları ve Avrupa Birliği-Türkiye düzenlemeleri. Yüksek lisans tezi, Yalova Üniversitesi, Yalova, (429355).
- Kök, M. (1992). Psikolojik danışmanın dezavantajlı çocukların öğrenilmiş çaresizlik, benlik tasarımı ve genel kaygı düzeylerine etkisi. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, (21226).
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi., Ankara Üniversitesi, Ankara, (16802).
- Küçükaya, H., Özçağ, M. ve Bozdağlıoğlu, Y. (2019). Geçiş ekonomilerinde işgücüne katılım oranı ile işsizlik oranı ilişkisinin dinamik panel veri analizi. Yaşar Üniversitesi E-Dergisi, 62-68.
- Kümbül, B. (2002). Çalışma hayatında öğrenilmiş çaresizlik olgusu. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, (112887).
- Kümbül Güler, B. (2005). İşsizlik ve yarattığı psiko-sosyal sorunların öğrenilmiş çaresizlik bağlamında incelenmesi. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası, 55(1), 373 – 394.
- Lennerlöf, L. (1988). Learned helplessness at work. *International Journal of Health Services*, 18(2), 207-222.
- Leymann, H. (1990). Mobbing and psychological terror at workplaces. *Violence and Victims*, 5(2), 119-126.
- Liu, Y. (2003). Developing a scale to measure the interactivity of websites. *Journal of Advertising Research*, 43(2), 207-216.
- Li, M., Mardhekar, V. ve Wadkar, A. (2012). Coping strategies and learned helplessness of employed and nonemployed educated married women from India. *Health Care for Women International*, 33(5), 495–508.
- Maier, S. F. ve Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: Theory and evindence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3-46.

- Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, (509223).*
- Mal, S., Jain, U., ve Yadav, K. S. (1990). Effects of prolonged deprivation on learned helplessness. *The Journal of Social Psychology*, 130(2), 191-197. <http://dx.doi.org/10.1080/00224545.1990.9924569>
- Martinko, M. J., ve Gardner, W. L. (1982). Learned helplessness: An alternative explanation on performance deficits. *Academy of Management Review*, 7(2), 195-204.
- Matherly, T. A. (1985). The distortion of self- perception by learned helplessness. *Journal of Psychology*, 119(4), 297- 301.
- McMillan, H. S. ve Morris, M. L. (2012). Examining the relationship between work/life conflict and life satisfaction in executives: The importance of problem-solving coping interventions and HRD. *Advances in Developing Human Resources*, 14(4), 640-663.
- Mütevellioglu, N. ve Bato Çizel, R. (2010). İşsizlik ve sosyal haklar: Bir alan araştırmasının bulguları. *Sosyal Haklar Ulusal Sempozyumu II*, s. 279-298.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Nelson, S. K., Kushlev K, English T, Dunn E. W. ve Lyubomirsky S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1), 3-10.
- Nessy Mol, S. ve Jayan, C. (2021). Effect of difficulty in emotion regulation on learned helplessness based on gender. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 9(10), 273-283.
- Nordenfelt, L. (1993). *Quality of life; Health and happiness*, Avebury Ashgate Publishing limited. Hants UK.
- OECD (2016). *Society at a Glance 2016: OECD Social Indicators*, OECD Publishing, Paris. 17 Aralık 2022 tarihinde, <http://dx.doi.org/10.1787/9789264261488-en>. adresinden erişildi.
- OECD Statistics. 17 Aralık 2022 tarihinde, <https://stats.oecd.org/> adresinden erişildi.
- Orhan, U. ve Udul, V. (2016). Akademisyenlerin doktora ve doçentlik sürecinde yaşadıkları öğrenilmiş çaresizlik üzerine nitel bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17(2), 225-239.

- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, s. 695-710.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal destek ve yaşam tatmininin mesleki stres üzerindeki etkileri: Kayseri’de faaliyet gösteren işletme sahipleri ile bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi*, 22(1), 209-233.
- Özer Güner, E. S. (2018). Kadın çalışanlarda cam tavan sendromu ve kariyer planlaması: İstanbul İli üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/629817>.
- Özgan Sucu, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin İngilizce başarıları ile İngilizce dersine yönelik tutumları, bilişüstü farkındalık ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişkiler. Doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya, (511094).
- Öztürk, Ö. ve Erbay, E. (2018). Üniversite mezunu kadınların işsizlik süreçlerinin değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 36(2), 125-148.
- Parlaktuna, İ. (2010). Türkiye’de cinsiyete dayalı mesleki ayrımcılığın analizi. *Ege Akademik Bakış*, 10(4), 1217-1230.
- Parsons, J. E., Meece, J. L., Adler, T. F. ve Kaczala, C. M. (1982). Sex differences in attributions and learned helplessness. *Sex Roles*, 8(4), 421-432.
- Patton, W. ve Noller, P. (1984). Unemployment and youth: A longitudinal study. *Australian Journal of Psychology*, 36(3), 399-413.
- Rathi, N. ve Lee, K. (2021). Does it pay to be authentic? Implications of authenticity for life satisfaction and psychological well-being in a collectivist culture. *Journal of Happiness Studies*, 22, 147-161.
- Richter, E. P., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Zenger, M. ve Berth, H. (2020). The long-lasting impact of unemployment on life satisfaction: Results of a longitudinal study over 20 years in East Germany. *Health Qual Life Outcomes*, 18(1). doi:10.1186/s12955-020-01608-5
- Rizvi, Y. S. ve Sikand, R. (2020). Moderating effect of age and gender on learned helplessness and job attitude relationship. *IITM Journal of Business Studies*, 7(1), 201-207.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

- Vitterso, J., Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life scale in greenland and norway. *Social Indicators Research*, 74(2), 327-348.
- Proctor, C. (2014). Subjective well-being (SWB). *Encyclopedia of Quality of Life and WellBeing Research*, 6437–6441. doi:10.1007/978-94-007-0753-5_2905
- Sabaitytė E. ve Diržytė A. (2016). Psychological capital, self-compassion, and life satisfaction of unemployed youth. *International Journal of Psychology: Biopsychosocial Approach*, 19, 49-69. doi: [10.7220/2345-024X.19.3](https://doi.org/10.7220/2345-024X.19.3)
- Seven, M. A. ve Engin, A. O. (2008). Öğrenmeyi etkileyen faktörler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 189-212.
- Sorrenti, L., Filippello, P., Buzzai, C., Buttò, C. ve Costa, S. (2017). Learned helplessness and mastery orientation: The contribution of personality traits and academic beliefs. *Scandinavian Psychology*, 70(1), 71-84.
- Sunk, K. (2003). Influencing variables on life satisfaction of korean elders in institutions. *Journal Of Korean Academy Of Nursing*, 33(8), 1093-1100.
- Şahin Tabakçı, H. ve Karakelle, S. (2010). Öğrenilmiş Çaresizliğin Bilme Hissi Kararı Üzerindeki Etkisinin Gelişimsel Olarak İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 30, 53-71.
- Şar, A. H., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 257–271.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumunu ve boş zaman faaliyetleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E- Dergisi*, 1-18.
- Şimşek, E. (2011). Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri. *Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, (286778)*.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tabuk, M. E. (2009). Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, (240798).
- Tayfur, Ö. (2011). Çalışma hayatında öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmişliğin nedenleri ve sonuçları üzerine bir çalışma. *Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (308516)*.
- Tayfur, Ö. ve Arslan, M. (2012). The alleviating effect of perceived supervisor support on workload, work-family conflict & learned helplessness. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 3(6), 229-236.

- Tekeli, S. (2010). Türkiye işgücü piyasasında güvenmişlik, güvenmiş işçi profili ve güvenmişliğe ilişkin ekonometrik bir analiz. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Thomson, N. F. (1997). Coping with job loss: An attributional model. *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 131(1), 73-80.
- Thornton, J. W. (1982). Predicting helplessness in human subjects. *Journal of Psychology*, 112(2), 251-257.
- Tiggemann, M., ve Winefield, A. H. (1984). The effects of unemployment on the mood, self-esteem, locus of control and depressive affect of school leavers. *Journal of Occupational Psychology*, 57(1), 33-42.
- Tilev, F. (2018). Esnek çalışma ve kadın istihdamı. *Fırat Üniversitesi İİBF Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(2), 121-150.
- Tolgay, C. (2021). Genç işsizliğin çalışma değerleri üzerindeki etkisi: Ne eğitimde ne istihdamda olan (NEET) gençler üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, (696987).
- Tomrukçu, Ç. (2010). Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumu düzeyleri. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, (274411).
- Tov, W. ve Diener, E. (2013). Subjective wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, 1239-1245.
- Tuna, N. (2018). Bireylerde kariyer algısı ve örgütlerde yetenek yönetimi uygulamalarının çalışanların öğrenilmiş çaresizlik davranışı üzerindeki rolü. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, (492857).
- Tutar, H. (2007). Örgütsel eylemsizliği açıklama aracı olarak öğrenilmiş çaresizlik. *Endüstri İlişkiler ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 9(4), 142-161.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (144298).
- TÜİK (2021). İşgücü İstatistikleri Mikro Veri Seti. 21 Ağustos 2022 tarihinde, <https://www.tuik.gov.tr/media/microdata/pdf/isgucu.pdf> adresinden erişildi.
- TÜİK, İşgücü İstatistikleri. 14.12.2022 tarihinde, <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?locale=tr> adresinden erişildi.
- Tülek, N. (2011). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, (280365).

- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E. ve elik, M. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite ğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. 17 Haziran 2022 tarihinde, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. 12 Kasım 2022 tarihinde, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Trkdoğın, T. (2010). Üniversite ğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. *Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli*, (263324).
- Türker, N. (1997). Konaklama işletmelerinde cinsel taciz ve cinsiyet ayrımı. *Anatolia Dergisi*, Sayı: 1-2, 74-76.
- Tüysüz, T. (2020). Çalışma hayatında kadınlara yönelik cinsiyet ayrımcılığı: *İstanbul Osmanbey Semtı tekstil fırmaları rneği. Yüksek lisans tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ*, (671833).
- Uden, L. (2007). Activity theory for designing mobile learning. *International Journal of Mobile Learning and Organisation*, 1(1), 81-102.
- Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). ğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(3), 1431-1446.
- Ural, C. P. (2009). *Psikoşiddete maruz kalmış öğretmenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya* (253015).
- yıldız, U. H. (2017). *Kadın alışanların cam tavan sendromu algılamaları: Ege Bölgesinde faaliyet gösteren seyahat acentalarında bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin*, (471937).
- nal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113-118.
- Wish, N. B. (1986). Are we really measuring the quality of life? Well being has subjective dimensions, as well as objective ones. *American Journal of Economics and Sociology*, 45(1), 94-102.

- Varışlı, N. (2020). Örgütsel vatandaşlık faktörlerinden nezaket davranışının, çalışanların hizmet kalitesine etkilerinin analizi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 3089-3109.
- Viscusi, W. K. (1980). Sex differences in worker quitting. *The Review of Economics and Statistics*, 62(3), 388-398.
- Yamazumi, K. (2006). Activity theory and the transformation of pedagogic practice. *Educational Studies in Japan: International Yearbook*, 1, 77-90.
- Yardımcı, E. S. (2020). Öğrenme yaklaşımları, bilişsel sınav kaygısı ve sosyal destek algısı ilişkilerinin çok yönlü incelenmesi: Üniversite öğrencilerinde bir araştırma. *Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ*, (619857).
- Yavaş, T. (2012). Ortaöğretim okul yöneticileri ve öğretmenlerinin öğrenilmiş çaresizlik, tükenmişlik ve öz-yeterlik algılarının örgütsel öğrenme düzeylerine etkileri. *Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ*, (323380).
- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul*, (214108).
- Yavuzer, Y. ve Çivilidağ, A. (2014). Sağlık çalışanlarında iş yerinde mobbing ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolü. *Düşünen Adam Dergisi*, 2(2), 115-125.
- Yıldırım, H. ve Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 47-51. doi: 10.18521/ktd.292788.
- Yıldız, E. (2019). Okul öncesi öğretmenlerinin örgütsel sosyalleşme ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Siverek ilçesi örneği). *Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*, (561009).
- Yılmaz, F. (2010). Türkiye’de kadın çalışanların mesleki sağlık ve güvenlik koşulları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(13), 268-284.
- Yılmaz, G., Keser, A., ve Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87-107.
- Yılmaz, M. (2019). Çalışma hayatında toplumsal cinsiyet ayrımcılığı: Kamu ve özel sektördeki farklılıklar. *Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*, (561157).
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.

- Yoğun Erçen, A. E. (2008). *Kadınların cam tavanı aşma stratejileri: Büyük ölçekli Türk işletmelerinde bir inceleme. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, (220633).*
- Yüksel, A. (2003). *Lise birinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin akademik benlik tasarımları, okula karşı tutumları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.*
- Zeman Öğütçü, H., Söyler Çelikay H., Altıntoprak Ender, A., (2019). Madde Kullanım Geçmişli Bireylerin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Öğrenilmiş Çaresizlik Örüntülerinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 22-30.



EKLER

Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Soruları

Anket Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu, Gümüşhane Üniversitesi, İnsan Kaynakları Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans programında, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Gökçe danışmanlığında yürütülmekte olan “Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Mezunu Kadın İşsizler Üzerine Bir Araştırma” isimli yüksek lisans tezine kaynak teşkil etmesi amacıyla hazırlanmıştır. Sadece bilimsel amaçla kullanılacak olan bu çalışmada sizin içtenlikle yanıtlayacağınız sorular, çalışmanın doğru değerlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. Çalışmanın güvenilirliği açısından lütfen isminizi **belirtmeyiniz**. Zaman ayırdığınız ve bu çalışmanın yapılmasına katkı sağladığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Derya MAZI

BÖLÜM 1: DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Yaş:

18-25 () 26-33 () 34-41 () 42-49 () 50 ve üzeri ()

Medeni Durumunuz:

Bekâr () Evli ()

Eğitim Durumunuz:

Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()

Çocuk sayısı:

Yok () 1-3 () 4 ve üzeri ()

Bakmakla yükümlü olduğunuz kişi var mı?

Yok () Var ()

Ne kadar süredir işsizsiniz?

1 ay () 1-3 ay arası () 3-6 ay arası () 7-12 ay () 1-2 yıl arası () 2 yıldan fazla ()

Ne kadar zaman içerisinde iş bulmayı umuyorsunuz?

1 ay () 3 ay () 6 ay () 1 yılı bulur () 2 yılı bulur () Hiç bulamayacakmışım gibi geliyor ()

İş Arama sıklığınız:

Her gün () Son bir hafta içerisinde en az bir gün () Son bir ay içerisinde en az 1 gün ()

BÖLÜM 2: ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ÖLÇEĞİ

LÜTFEN AŞAĞIDAKİ CÜMLELERE NE ÖLÇÜDE KATILDIĞINIZI İŞARETLEYEREK BELİRTİNİZ.				
1- Kesinlikle katılmıyorum				
2- Katılmıyorum				
3- Katılıyorum				
4- Kesinlikle katılıyorum				
Bir işte ne kadar enerji harcarsam harcayayım, sonuçlar üzerinde hiçbir kontrolüm olmadığı hissini taşıyorum.	1	2	3	4
Başarımlarımın nedeninin problemleri çözme yeteneğim olduğunu hissedirim.	1	2	3	4
Zor problemlere çözüm üretemem.	1	2	3	4
Sonuçları tahmin edemediğim durumların içine girmem.	1	2	3	4
Bir işi başarılı bir şekilde tamamlamışsam, bu büyük olasılıkla yeteneklerimle ilişkilidir.	1	2	3	4
Hayattaki problemlerin çoğunu çözebilecek yeteneğe sahibim.	1	2	3	4
Bir işte başarılı olamazsam benzer işlere girişmem; çünkü onlarda da başarısız olabileceğim hissine kapılırım.	1	2	3	4
Bir şeyler planladığım gibi gitmediğinde, bu durumun benim yetersizliğimden kaynaklandığını bilirim.	1	2	3	4
Diğer insanlar kendi başarıları ve/veya başarısızlıkları üzerinde benden daha fazla kontrole sahipler.	1	2	3	4
Geçmişte benzer işlerde başarısız olsam bile, yeni işleri denerim.	1	2	3	4
Düşük performans gösterdiğimde, bunun sebebi daha iyisini yapmak için yeteneğimin olamamasıdır.	1	2	3	4
Başarılı olabileceğimden emin olmasam bile, verilen görevleri kabul ederim.	1	2	3	4
Yaptığım işlerin sonuçları üzerinde kontrolümün çok az olduğunu hissedirim.	1	2	3	4
Denediğim pek çok işte başarılı olurum.	1	2	3	4

Pek çok işte, kimsenin benden daha iyi olamayacağını hissedirim.	1	2	3	4
Hayattaki hedeflerime ulaşabilirim.	1	2	3	4
Bir işte başarılı olamazsam, başarısızlığım için genellikle kendimi suçlarken bulurum.	1	2	3	4
Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, bir şeyler benim istediğim şekilde gitmiyormuş gibi gelir.	1	2	3	4
Başarımların yeteneğimi gösterdiğini hissedirim; şans değil.	1	2	3	4
Davranışlarım bir çalışma grubunun başarısına etki edebilmiş gibi gelir.	1	2	3	4

BÖLÜM 3: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

LÜTFEN AŞAĞIDAKİ CÜMLELERE NE ÖLÇÜDE KATILDIĞINIZI İŞARETLEYEREK BELİRTİNİZ. 1- Hiç katılmıyorum 2- Çok az katılıyorum 3- Orta düzeyde katılıyorum 4- Büyük oranda katılıyorum 5- Tamamen katılıyorum					
İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
Şimdiye kadar yaşamımdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

ETİK KURUL KARARI

T.C. GÜMÜŞHANE
ÜNİVERSİTESİ
Rektörlüğü



GÜMÜŞHANE
UNIVERSITY
Rector's Office

GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

(Proje Onay Formu)

TARİH	: 29.09.2024 / 2024/6 Sayı
YER	:
ÜYELER	: Prof.Dr. GÜNAY ÇAKIR (Başkan) Prof.Dr. HASAN AYAYDIN (Üye) Prof.Dr. MÜGE YILMAZ (Üye) Prof.Dr. BAYRAM NAZIR (Üye) Prof.Dr. EKREM CENGİZ (Üye) Prof.Dr. HURİ İLYASOĞLU (Üye) Prof.Dr. FERKAN SİPAHİ (Üye)
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU PROJE ONAY FORMU	
Projenin Adı:	Üniversite Mezunu Genç İşsizlerde Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma
Projenin Niteliği:	Yüksek Lisans Tezi
Proje Araştırmacıları:	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet GÖKÇE Deniz MAZİ

Proje Yürütücüsünün Haberleşme Bilgileri:	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet GÖKÇE
Araştırmanın Amacı:	Araştırmanın amacı, üniversite mezunu genç işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisini incelemektir. Bu bağlamda diğer bir amaç ise, işsizlik ve eğitilmiş genç işsizliğin sebep olduğu psikolojik sorunlar ile ilgili yapılan çalışmalara yarar sağlaması yönünden katkı sunarak konuyla alakalı literatüre ek veya yeni bir bilgi kazandırmaktır.
Araştırmanın Gereksesi:	Kişinin istihdam durumunda yaşanan değişimler beden sağlığı kadar ruh sağlığını da etkilemektedir. Literatürde işsiz gençler ve eğitilmiş genç işsizliğin yaşadığı psikolojik sorunlara geniş bir yer verilmektedir. Yapılan araştırmalarda işsizliğin gençler ve eğitilmiş gençler üzerinde belirgin psikolojik etkileri olduğu saptanmıştır. Bu psikolojik etkiler arasında öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunda azalma gibi olumsuz duygu durumlarının da olacağı düşünülmektedir. Literatürde, öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunun genellikle çocuklar, öğrenciler ve çalışma hayatında olan bireyler üzerine yapılan çalışmalardan oluşması ve üniversite mezunu genç işsizler ile yapılan böyle bir çalışma olmaması nedeniyle öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunun eğitilmiş genç işsizler bağlamında ilişkisini belirlemek literatürdeki bu boşluğu gidermeye yardımcı olacaktır.
Araştırmanın Yöntemi:	Araştırmada üniversite mezunu genç işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının yaşam doyumu düzeyleri ile olan ilişkisini incelenecektir. Dolayısıyla bu araştırma, kolay ulaşılabilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen üniversite mezunu genç işsizler üzerinde, veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılacak, anket yüz yüze ve online olarak gerçekleştirilecektir.
Kullanılacak biyolojik, psikolojik ve teknik vb. tüm yöntemleri açıklayan etik ile ilgili özet:	Anketlerde demografik bilgilerin yanı sıra öğrenilmiş çaresizlik kavramına ilişkin tek boyuttan oluşan 20 madde ve 4 sınıflı likert tipi ölçek, yaşam doyumu kavramına ilişkin olarak tek boyuttan oluşan 5 madde 5 sınıflı likert tipi ölçek ile sorulacaktır. Çalışmada kullanılacak ilk ölçek araştırmaya katılanların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini incelemek için Quinless ve Nelson (1988) tarafından geliştirilen ve Boysan (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan "Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği"dir. Çalışmada kullanılacak ikinci ölçek araştırmaya katılanların yaşam doyum düzeylerini incelemek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği"dir.

Gümüşhane Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğretim üyelerinden Sayın Dr. Ahmet GÖKÇE'nin öğrencisi Derya MAZ'ın "Üniversite Mezunu Genç İşsizlerde Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma" adlı projesi değerlendirilmiştir.

Proje etik açısından uygun bulunmuştur.

Projenin etik açısından geliştirilmesi gerekmektedir.

Proje etik açısından uygun bulunmamıştır.

Prof. Dr. Hasan AYAYDIN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Müge YILMAZ
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Bayram NAZIK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Ekrem CENGİZ
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Huri İLYASOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. rerkhan SİPAHI
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Etik Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Derya MAZI, ilk ve orta öğrenimini İskenderun Abdulkadir Kocabaş ilköğretim okulunda, lise öğrenimini ise İskenderun Ticaret ve Sanayi Odası Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2015 yılında başladığı lisans eğitimini Gümüşhane Üniversitesi İnsan Kaynakları Yönetimi bölümünden 2019 yılında mezun olarak tamamladı. 2020 yılında Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi Anabilim Dalı yüksek lisans programına başladı.

