

# **İŞSİZLİK VE İŞTEN ÇIKARILMANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ**

---

Öğülmüş, S. (2016). Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Ders Notları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.

# İş ve İşsizlik

- Bir işte çalışmak, yalnızca gelir elde etmek demek değildir. Eğer böyle olsaydı, işsizlik sigortası uygulamaları ile işsizlerin tüm sosyoekonomik ve psikolojik sorunlarına daha kolay bir çözüm yolu bulunabilirdi.



# İşin Anlamı

---

- İşin toplumsal ve ekonomik anlamları
- İşin birey açısından anlamı ve psikolojik işlevleri
  - Kişinin yaptığı iş, benlik kavramının önemli bir parçasıdır. Bir kişi kendini tanıtırken adını söyledikten hemen sonra mesleğini, ne iş yaptığını ya da nerede çalıştığını söyler.
  - İş, bir kişinin kapasitesini, yeterliliklerini, neleri yapabileceğini, ne derece beğenilen bir kişi olduğunu, kısaca kendi benliğini ifade edebileceği bir araçtır.
- Kişinin kendini ifade etme ve kendini değerlendirme aracı olan bir işi olmazsa, yani işsiz kalırsa, psikolojik refahı ve kendine güveni kaçınılmaz bir biçimde erozyona uğrayacaktır.

# İş aramayan işsizler

---

- Özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki kronik işsizlik nedeniyle, işi olmayan kişiler iş bulamayacaklarını doğrudan kendi deneyimleriyle öğrendikleri için, yani uzun süre iş aradıkları halde bulamadıkları için, bir süre sonra iş arama davranışına son vermektedirler. Bu tür kişileri nitelendirmek için "*iş aramayan işsizler*" deyimini kullanılmaktadır.

# İş ve İşsizlik

---

- İşsizliğin doğrudan ya da dolaylı bazı sonuçları vardır:
  - ✓ toplumda kadercilik ve umutsuzluk duygularının yaygınlaşması,
  - ✓ suçluluk eğiliminin artması,
  - ✓ alkolizm ve uyuşturucu madde alışkanlığının yayılması,
  - ✓ aile içi çatışmaların artması ve ailelerin parçalanması, vb.

# İş ve İşsizlik

---

- İşsizlik nedeniyle aile reisinin eşine ve çocuklarına karşı sorumluluklarını yerine getirememesinin yol açtığı huzursuzluk
- Aile içindeki dengelerin ve aile üyeleri arasındaki karşılıklı saygının zarar görmesi
- Aile içi kavgaların ve ciddi boyutlara ulaşan sürtüşmelerin ortaya çıkması,
- Aile birliğini sarsan bu durum geleneksel dayanışma duygusunu zedelediğinden işsizliğin olumsuz etkilerinin daha da ağırlaşması

# İş ve İşsizlik

(William H. Beveridge)

---

- İşsizliğin, işsiz kalan bireylerde yararsız ve arzu edilmeyen insanlar oldukları duygusu yaratması
- İşsizliğin, insanların hayatına korkuyu getirmesi ve bu korkudan da nefret doğurması
- Çalışma olanağının olmayışının düşük moral değerler, topluma ve ekonomik sisteme karşı gittikçe artan bir öfke ve güvensizlik, ailedeki birliğin ve aile kurumunun tahribi gibi olumsuz psiko-sosyal davranış kalıplarına yol açması

# İşsizlik Sürecinde Yaşanan Duygu ve Düşünceler

---

1. Evre: Rahatlama ve Teselli Evresi
2. Evre: Yoğunlaştırılmış Çaba Evresi
3. Evre: Bocalama ve Kuşku Evresi
4. Evre: Sinizm evresi



# 1. Rahatlama ve Teselli Evresi

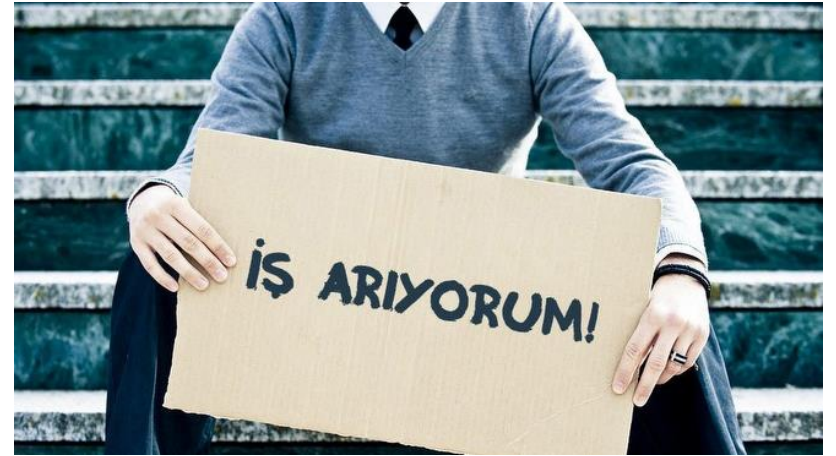
---

- İşsizliğe karşı kişinin gösterdiği ilk tepki, çalışmamanın olumlu yönlerini ön plana çıkararak teselli aramaktır (Oh be, sabahları erken uyanmak zorunda değilim!)
- Yaklaşık olarak 20-25 gün süren bu evrede birey, kendini hazır hisseder hissetmez bir iş bulacağına ilişkin büyük bir güven ve inanç taşır.
- İş bulmaya yönelik bazı çabalar gösterir ama bunlar rastgele yapılan girişimlerden ibarettir.

## 2. Yoğunlaştırılmış Çaba Evresi

---

- Birinci evrenin sonuna doğru bireyin işsizlikten ve boş durmaktan artık canı sıkılmaya başlar.
- Birey artık tüm gün düzenli ve sistemli bir biçimde iş aramaya yönelir.



## 2. Yoğunlaştırılmış Çaba Evresi

- Eğer bir miktar birikmiş parası varsa ve bu parayla kendisinin ve ailesinin yaşam biçimini aynen sürdürebilirse, düzenli bir biçimde iş aramaya devam eder.
- Bu evrede işsizliğin olumsuz etkileri aile içi ilişkilere fazlaca yansımamış ve aile henüz kişinin işsiz kalışından fazlaca etkilenmemiştir



### 3. Bocalama ve Kuşku Evresi

- Kişi belki daha önce de işsiz kalmıştır ama yeni bir iş bulması için geçen süre hiç bu kadar uzamamıştır. Bu, yeni bir evrenin de başlangıcıdır.
- Gazete ilanlarına başvurmak, tanıdığı kişilerden haber almak, vb. gibi daha önce kullandığı yöntemlerle iş bulamayacağını artık kabul etmek durumundadır



# 3. Bocalama ve Kuşku Evresi

---

- İş arama girişimleri düzensizleşir; birara yoğun bir biçimde iş arar, sonra birden bire iş arama davranışının yoğunluğu azalır, tekrar yoğun bir biçimde iş arar, tekrar azalır, sonunda iş aramaktan vazgeçer.
- Bu evrede birey, daha önceki kararlarının doğruluğundan şüphelenmeye ve mesleğini değiştirip değiştirmemeyi ciddi ciddi düşünmeye başlar. Genç olmayışlarının (35 yaşından fazla olmalarının) kendileri için önemli bir engel olduğuna inanmaya başlarlar
- Bu inanç, işsiz bireylerde engellenme ve kızgınlık duygusuna yol açar ve olumsuz bir duygu durumu gelişir. Diğer insanlarla olan ilişkileri bozulmaya ve aile içi sorunlar su yüzüne çıkmaya başlar. Ailelerine yük oldukları duygusuna kapılırlar.
- Bu evre yaklaşık 9 hafta sürer.

## 4. Sinizm Evresi

### Keyifsizlik ve "Herkesin Kendi Çıkarlarını Düşünerek Başkalarını Umursamadığına İlişkin Bir İnanç Geliştirme" Evresi

---

- İşten çıkarılan bir mühendis ya da üniversite mezunu, tüm olumsuzluklara karşın yine de iş aramaya devam ediyorsa, artık iş ararken dikkat ettiği başka bir şey daha vardır: Reddedilmiş olmanın yarattığı düş kırıklığı ve acıya karşı kendini korumaya çalışmak!
- Neler yaptığı ya da iş bulmak için ne tür girişimlerde bulunduğu sorulduğunda, örneğin "yalnızca gazete ilanlarını takip ettiğini, ... Bakanlığı'nın açacağı sınavları beklediğini, iş bulmak için tanıdıklarını devreye sokmak istemediğini, vb." söyler.
- Bunları söylerken sanki "*kişisel ilişkilerimi kullansam şimdiye kadar çoktan bir iş bulurdum ama bunu yapmak istemiyorum; yani iş bulamamış olmam benim yeteneksizliğimden değil, yeterli çabayı göstermeyişimden kaynaklanıyor*" demek ister gibidir.

## 4. Sinizm Evresi

### Keyifsizlik ve "Herkesin Kendi Çıkarlarını Düşünerek Başkalarını Umursamadığına İlişkin Bir İnanç Geliştirme" Evresi

---

- İş bulamamış olmasını kararsız ve dışsal faktörlere yüklemesi, kişinin daha önceki evrede yaşadığı kaygı ve gerilimi azaltır. Ancak bu kez de çaresizlik hisseder, çevreye karşı gittikçe kayıtsız ve donuk bir kişi haline gelir.
- Toplumsal ilişkiler bazı toplumsal yükümlülüklerin karşılıklı olarak yerine getirilmesini gerektirir. İşsizlik ve parasızlık nedeniyle toplumsal yükümlülüklerini yerine getirmekte zorlanır. Bunun da etkisiyle, işsiz kalan kişiler toplumsal ilişkilerde geri çekilirler ve ilişkilerini birkaç yakın arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla sınırlandırır.
- Sonuçta tüm umutlarını yitirirler ve iş bularak yeniden çalışma dünyasına dönmeyi düşünmemeye başlarlar. Diğer bir deyişle, kendilerini artık çalışan bir kişi rolünde görmemeye başlarlar

# Yoksunluk Modeli ve İş Kaybına Karşı Gösterilen Tepkiler

---

- Jahoda'nın Yoksunluk Modeline göre işin bazı gizil işlevleri vardır. İşsizlik, bu gizil işlevlerin kaybı nedeniyle de sorunlara yol açar. İşin gizil işlevleri şunlardır:
  - ✓ Zamanın düzenli bir biçimde planlanması,
  - ✓ Çekirdek aile dışındaki kişilerle düzenli bir biçimde temas kurulması ve yaşantıların paylaşılması,
  - ✓ Kişiyi, bireysel hedeflerini ve amaçlarını aşan hedeflere ve amaçlara bağlaması,
  - ✓ Kişisel statünün ve kimliğin boyutlarını tayin etmesi,
  - ✓ Kişiyi düzenli bir etkinlikte bulunmaya mecbur etmesi



# Yoksunluk Modeline Yönelik Eleştiriler

---

- Yoksunluk modeli, işsiz kalan bir kişinin neler kaybettiğini açıklamak için yeterli görünmekle birlikte, bireyin işsizlik sürecine nasıl uyum sağladığı sorusuna cevap vermemektedir. Diğer bir deyişle, yoksunluk modeli kişinin işini kaybettiği zaman kendi iç dünyasında neler yaşadığına değinmediği için eleştirilmektedir (Archer ve Rhodes,1987).

# Keder sürecinin işsizliğe uyarlanması

---

- Archer ve Rhodes (1987) ilk kez yoksunluk kavramıyla ilintili olarak keder sürecini incelemişlerdir. Kederin diğer kayıp (loss) formlarına yönelik tepkilerle bağlantısını araştıran Parker'in psikososyal geçişler kavramına atıfta bulunularak, mevcut açıklamalarda keder sürecinin iş kaybına nasıl uygulanabileceğini değerlendirmişlerdir.

# Keder sürecinin işsizliğe uyarlanması

---

- "Keder kuramı" Freud'un görüşlerinden kaynaklanmaktadır ve temel özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Archer ve Rhodes,1987):
  - Keder aktif bir süreçtir
  - Keder süreci zaman içinde bazı değişiklikleri içerir ve bu değişiklikler bir dizi aşama şeklinde betimlenebilir.
  - Kederin bir çok bileşeni (ögesi) vardır. Bu öğelerin bir kısmı episodiktir; diğer öğeler ise geri plandaki stres tepkilerine ilişkin bir örüntü oluşturur (örneğin anksiyete, yüksek otonomik uyarılma gibi)

# Keder sürecinin işsizliğe uyarlanması

---

- Kederin episodik öğeleri şunlardır:
  - 1) Zihnin ölmüş kişilerle meşgul olması, araştırma isteği ve bağlılık
  - 2) Öfke ve suçluluk duygusu
  - 3) Benliğin içsel kaybı ile ilgili duygular
  - 4) Özdeşleşme
  - 5) Savunmaların hafiflemesi
- Kederin arka planındaki rahatsızlığı ise şunlar oluşturur:
  - 1) Heyecansal stres tepkisi
  - 2) Etkinliklerin ve arzuların ketlenmesi
  - 3) Keyifsizlik ve umutsuzluk duyguları

# Keder sürecinin işsizliğe uyarlanması

---

- Keder sürecinde bireyin öncelikle kayıpları için “anlaşılabilir bir açıklama” bulması gerekir. Buna, örneğin "kayıbın zihinsel olarak tanınması ve açıklanması" denebilir. Zira bireyin kayıplarını zihinsel olarak kabul etmemesi durumunda “yoksun” sözcüğü bir anlam ifade etmez.
- İkincisi, kayıp, duygusal olarak kabul edilinceye ya da bu acı ve sıkıntının yoğunluğu derece derece azalıncaya kadar, kaybın her yönüyle tekrar tekrar yüzleşmeyi içerir.
- Üçüncü aşama ise yeni bir kimliğin yapılandırılmasıdır (Archer ve Rhodes, 1987)

# Bowlby ve Keder Süreci

---

- İlk evre, haberin doğruluğunu inkar etme isteğini ve inanmama duygusunu içeren **şok ya da duygusuzluk** evresidir.
- İkinci evre, **hasret ve protesto** terimi ile ifade edilir. Bu evre; acı çekme, alınganlık ve kendini suçlamanın eşlik ettiği öfke duygularıyla karışık şiddetli keder sancılarını ve anksiyeteyi içerir.
- Üçüncü evre, toplumsal olarak geri çekilme eğilimi ve depresyon duygusuyla ayırđedilen **organizasyon bozukluğu ve umutsuzluk** evresidir.
- Son evre ise, kişinin koşullarının ve kendisinin yeniden tanımlanmasını içeren **yeniden uyum** evresidir

# Parkes'in psikososyal geçişler kavramı

---

- Psikososyal geçiş, varsayımsal bir dünya kavramına dayanır.
- Varsayımsal dünya kavramı, bireyin geçmişteki olaylara ilişkin yorumlarını ve geleceğe ilişkin planlarını içeren, dış dünyanın birey açısından önemli öğelerinin içsel temsillerini ifade eder.

# Parke'sın psikososyal geçişler kavramı

---

- Parke, varsayımsal dünya kavramını Lewin'in “yaşam alanı” kavramından esinlenerek oluşturmuştur.
- Yaşam alanı tutarlı bir biçimde değişmektedir. Bu değişikliklerin bazıları önemsizdir ama bazı değişiklikler de varsayımsal dünyanın yeniden yapılandırılmasını gerektirecek kadar önemlidir.
- Beklenmedik ve ani değişikliklerle karşılaştıldığında, eğer yaşam alanındaki bir değişme derece derece oluşursa, kişinin bu değişikliğe hazırlanması için daha fazla zamanı olacak ve bu değişikliği varsayımsal dünyaya daha kolay özümleyebilecektir.



# Psikososyal geçiş gerektiren olayları

---

- Parkes, psikososyal geçiş gerektiren olayları řu şekilde nitelendirmiřtir:
  - 1) Etkilerinin uzun sureli olması
  - 2) Kısa bir zaman dilimi içinde oluşması
  - 3) Varsayımsal dünyanın çok geniş bir kısmını etkilemesi
- Parkes, iř kaybını psikososyal geçişler için örnek olarak kullanmıştır.