

Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Üniversite Mezunu Kadın İşsizler Üzerine Bir Araştırma¹

Effect of Learned Helplessness Level on Life Satisfaction: A Research on Unemployed University Graduate Women Abstract

Ahmet Gökçe², Derya Mazi³

Öz

Öğrenilmiş çaresizlik, kişinin olumsuz bir olayın ardışık olarak tekrarlanacağına ve bu olaylar üzerinde hiçbir kontrolünün olmadığına dair inancı doğrultusunda oluşan bir durumu ifade etmekte olup, kişide motivasyon kaybı ve de hayata yönelik pozitif duyguların azalmasına neden olan bir durumu yansıtmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda, kadınların gerek çalışma hayatına giriş aşamasında gerekse de kariyer yolunda karşılaştıkları olumsuz durumlar öğrenilmiş çaresizlik hissinin oldukça yoğun yaşanmasına neden olmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın temel amacı, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite mezunu işsiz kadınlar bağlamında incelemektir. Anket yönteminin kullanıldığı bu araştırma Hatay ilinde ikamet eden 260 üniversite mezunu ve işsiz kadının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki tespit edilirken, öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu düzeyine istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Öğrenilmiş Çaresizlik, Yaşam Doyumu, Kadın İşsizler

Abstract

Learned helplessness refers to a situation that occurs in line with the belief that a negative event will be repeated consecutively and that the person has no control over these events, and reflects a situation that causes loss of motivation and a decrease in positive feelings towards life. In line with gender roles, the negative situations that women encounter both at the beginning of working life and on their career path cause the feeling of learned helplessness to be experienced quite intensely. Accordingly, the main purpose of this study is to examine the relationship between learned helplessness and life satisfaction in the context of unemployed university graduate women. This research, using the survey method, was conducted with the participation of 260 university graduates and unemployed women residing in Hatay province. As a result of the analyzes, while a moderate and negative relationship was found between learned helplessness and life satisfaction, it was concluded that the level of learned helplessness has a statistically significant negative effect on the level of life satisfaction.

Keywords: Learned Helplessness, Life Satisfaction, Women Unemployed

Araştırma Makalesi [Research Paper]

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Bu araştırma Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 29.09.2021 tarih ve 2021/6 sayılı kararı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Submitted: 30 / 10 / 2023

Accepted: 02 / 05 / 2024

¹ Bu çalışma, Doç. Dr. Ahmet GÖKÇE danışmanlığında Derya MAZI tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

² Doç. Dr., Gümüşhane Üniversitesi, İİBF, İnsan Kaynakları Yönetimi Bölümü, Gümüşhane, Türkiye, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-7643-0563>.

³ derya.mazii@gmail.com, Gümüşhane, Türkiye, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-3514-0551>.

Giriş

Küresel bir sorunu ifade eden işsizlik, gelişmişlik düzeyi fark etmeksizin tüm ülkeleri farklı seviyelerde etkilemektedir. Ancak işsizliğin erkeklerden ziyade kadınlar üzerinde yoğun bir şekilde yaşandığı gerek ulusal gerekse de uluslararası istatistiklerle⁴ ortaya konulmaktadır. Dahası, eğitim seviyesindeki artış işsizlik oranlarında⁵ yaşanan bu dengesiz yapıda herhangi bir değişiklik yaratmaktan maalesef uzaktır. Zaman içerisinde kadınların iş gücüne katılımı artmasına rağmen, hala birçok kadın işsizlikle mücadele etmektedir. Bu durum, kadınların ekonomik özgürlüklerini sınırlamakta ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini derinleştirmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitsizlikleriyle körüklenen kadın işsizliği aynı zamanda öğrenilmiş çaresizliğin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir soruna işaret etmektedir.

Kişinin belirli bir durumu kontrol edemediğine inanması ve bu nedenle sorunları çözme yeteneğini yitirmesi, çalışma hayatında olan veya bu niyette olan neredeyse bütün kadınların karşısına çıkan/çıkacak olan bir gerçekliği yansıtmaktadır. Kadınlar iş ararken, cinsiyetleri nedeniyle çeşitli ayrımcılık uygulamalarıyla karşılaşabilecekleri gibi aile içi sorumluluklar, toplumsal normlar ve kültürel beklentiler de kadınların iş arama sürecini zorlaştırabilmektedir. Bu zorluklarla karşılaşan kadınlar, zamanla iş arama motivasyonlarını kaybedebilir ve çaresizlik duygusuna kapılabilirler. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bir sonucu olarak oluşan bu olumsuz durumlar ise özellikle kadınların hayata yönelik tam bir iyilik hali durumunu son derece olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu araştırmada, üniversite mezunu kadınların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yaşam doyumlarına olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda Hatay ilinde ikamet eden üniversite mezunu kadınlara anket uygulanmış ve elde edilen bulgular doğrultusunda araştırma amacına yönelik değerlendirmeler yapılmıştır.

1. Öğrenilmiş Çaresizlik

Tüm canlılarda olduğu gibi insanlar da hayatta kalabilmek için çevresine uyum sağlamak zorundadır. Çevreye uyumun başarılı bir şekilde sağlanması ise kişinin gerekli olanı öğrenmesi ve bunu uygulayabilmesi ile mümkündür (Gönül, 2018: 5). Öğrenme süreci ise kişinin doğumuyla başlayan ve hayat boyu devam bir süreci ifade etmektedir. Bu süreç içerisinde bireyin davranışının nedeni genellikle sahip olduğu duygu, düşünce ve inançlarından kaynaklanmaktadır. Davranışa yön veren bu faktörler kişiden kişiye değişse de birçoğunun ortak noktası öğretiler tarafından yönlendirilmeleridir (Mermer Üzümlü, 2022: 473-474).

Reflekslere dayanmayan tüm davranışlar, öğrenme yetisine sahip olan insanlığın gelişim sürecinde öğrenilmiş davranışlardır. Yalnızca olumlu davranışlar değil, olumsuz davranışlar da insanlar tarafından öğrenilmektedir ve de öğrenilen bu olumsuz davranışlardan biri de çaresizliktir (Düzgün ve Hayaloğlu, 2006: 405). Çaresizlik bakış açısı temelde, organizmaların tepkilerin ve sonuçların birbirinden bağımsız olduğunu aktif olarak öğrendiklerini, ancak daha sonra tepkinin sonuca yol açtığını öğrenmekte zorluk çektiğini savunmaktadır (Maier ve Seligman, 1976: 14).

Kimi zaman insanlar hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak davranışları gerçekleştirilmekte ya da gerçekleştirilmekten kaçınılmaktadır. Diğer bir deyişle, insanlar davranışlarıyla sonucu kontrol edebilecekleri durumlarda bile, "sonucu kontrol edecek ve hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak" davranışı göstermez ya da göstermekten kaçınırlar. Literatürde çaresizlik davranışı olarak adlandırılan bu kavramı, "öğrenilmiş çaresizlik" teorisi, öğrenme sürecini de dikkate alarak açıklamaya çalışan yaklaşımlardan biridir (Bayat, 2002: 1-2; Gökçe, 2022).

Öğrenilmiş çaresizlik olgusu ilk olarak 1960 ve 1970'lerde M. Seligman ve diğerleri tarafından Pennsylvania Üniversitesi'nde köpekler üzerinde yapılan deneylerde gözlemlenmiştir. Bu araştırmalarda, aldıkları elektrik şokundan kaçamayan veya bu durumu engellemeyi başaramayan köpeklerin, kaçma veya kaçmanın imkân dâhilinde olduğu sonraki durumlarda da hareketsiz kaldıkları gözlemlenmiştir. Öğrenilmiş çaresizlik oluşumu orijinal teoride üç basamaktan oluşmakla birlikte (nesnel ilişkisizlik, gelecekte ilişkisizlik olacağı dair beklenti ve çaresizlik belirtileri), ilerleyen süreçte birinci ve ikinci adım arasına bilişsel tutarlılığı gerçekleştiren bir basamak (mevcut ve geçmişteki ilişkisizliğin algılanmaması) eklenmiştir (Kümbül Güler, 2018: 638; Maier ve Seligman, 1976). Ancak bu model insanlar üzerinde gerçekleştirilen deneylerde bazı tutarsız sonuçlar vermekle beraber, insanlar için tam anlamıyla geçerli olmamıştır. Bu noktada Abramson ve diğerleri (1978) orijinal modelin insanlar üzerindeki sınırlılıklarını tartışmak ve geçerliliğini sağlamak adına, yüklem teorisi'nin⁶ de katkısıyla "gözden geçirilmiş öğrenilmiş çaresizlik modelini" geliştirmişlerdir (Özdemir, 2020:

⁴ TÜİK 2023 Aralık dönemi verilerine göre kadın işsizlik oranı %12 iken genç kadın işsizlik oranı %23,6 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2024). Ayrıca ILO (Uluslararası Çalışma Örgütü)'nin güncel verilerine göre ise 15 yaş ve üzeri gruptaki kadınlarda işsizlik oranı %5,3 iken, 15-24 yaş grubunu kapsayan genç kadınlarda işsizlik oranı %13 olarak hesaplanmıştır (ILO Stat, 2024).

⁵ TÜİK 2022 yılına ilişkin raporda yükseköğrenim seviyesinde eğitime sahip olan kadınlarda işsizlik oranını %15,2 olarak tespit ederken, NEET (Ne eğitimde ne de istihdamda olanlar) oranları ise yükseköğrenim mezunu kadınlarda yüzde 36,6 olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2024)

⁶ İnsanların diğer insanlara ilişkin olarak içsel duygu, düşünce ve durumuna yönelik doğrudan ve net bilgileri mevcut değildir. Elde olan bilgiler ise dışsal ipuçları doğrultusunda oluşan çıkarımsal bilgilere dayanmaktadır (Taylor vd., 2012: 53). Davranışlarla ilgili yargılara varılmasında etkili olan

149; Abramson vd., 1978). Tüm bu modellemelerden sonra öğrenilmiş çaresizlik, "Bireyin davranışları ile elde ettiği sonuç arasında ilişki olmadığını görmesi, algılaması; bunun gelecekteki davranışlarını da etkileyeceğini düşünmesi ve yaşadığı bu olumsuz durumu içsel, genel ve kalıcı nedenlere bağlaması sonucunda yaşayacağı bilişsel, motivasyonel ve duygusal anlamda bozukluk ve özgüven kaybına bağlı olarak amaca yönelik herhangi bir davranışta bulunmak istememe durumu" (Kümbül Güler, 2018: 641) şeklinde tanımlanabilir.

Öğrenilmiş çaresizlik durumu üzerinde bireysel ve/veya örgütsel faktörlerin de etkisi oldukça büyüktür bu noktada bireysel faktörler olarak; cinsiyet, yaş, benlik saygısı, kontrol odağı durumu ve mükemmeliyetçilik (Kümbül Güler, 2006; Rizvi ve Sikand, 2020; Carlos ve Kacaer, 1994; Özdemir, 2020) faktörleri etkiliyken, örgütsel aktörler olarak ise; rol belirsizliği ve rol çatışması, yeni teknolojiler, liderlik tarzı, örgü içi iletişim ve örgütsel adaletin etkili olduğu ifade edilebilir (Karapınar vd., 2014; Kümbül Güler, 2018: 641; Chung vd., 2017). Tüm bu durumlar sonucunda, çaresizliği öğrenen birey sorunlarla baş etmekte diğer insanlara kıyasla ciddi anlamda zorlanmaya başlar. Bu süreç birey için motivasyon kaybı ve performans düşüklüğü gibi istenmeyen durumlara işaret ederken, örgütsel anlamda ise bu durum örgütsel sessizlik ve kaytarma davranışları olarak kendini gösterebilir (Tayfur, 2012; Ateş, 2018; Ateş vd., 2014). Ancak durum iş bulma ve işsizlik esnasındaki çaresizliğe gelince bireyin karşılaşacağı sorunlar biraz daha farklı olabilmektedir. Zira işsizlik durumu, bireylerin emeklerinin kendi iradeleri dışında atıl durumda olmasını ifade etmekte olup, bu durum hem ekonomik anlamda hem de psikolojik anlamda bir tahribata neden olmaktadır (Gökçe, 2022: 284). İşin bireye sağladığı sosyal ortamdan uzaklık, gelir ve bu doğrultuda zamanı programlıyor olmaktan yoksunluk, kişinin kendinde işe yaramaz düşüncesi ve değersizlik hissini beraberinde getirmektedir. Bu durum ise genel olarak stres, kaygı ve depresyon düzeylerini arttırabilmektedir (Kümbül Güler, 2018).

2. Yaşam Doyumu

İnsanların birbirlerinden farklı bir kişiliğe sahip olduğu düşünülürken, yaşam doyumunun da her birey için özel bir anlam ifade ettiği bir gerçektir. Kişilik özellikleri benzersiz ve kişiye has olduğundan, yaşam doyumunun unsurları da bireyden bireye farklılık gösterir ve yine öznel bir niteliktedir. Başka bir deyişle, yaşam doyumunu bireyin kendi yaşamını değerlendirmesini içerir ve de bireyin bilinçli yaşamının bilişsel bir değerlendirmesi olarak görülmektedir (Bozkurt vd., 2019: 48).

"İyi bir hayat yaşamak" düşüncesi, yaşam doyumunun kişisel olarak değerlendirilmesinde yatmaktadır. Bu noktada iyi bir yaşamın belirleyicileri iyi bir sağlık, fiziksel güç, başarı, mutluluk ve huzur olarak ifade edilebilir. İnsanların kişisel değerlendirmeleri iyi bir yaşamı değerlendirmeyi zorlaştırır. Bazı insanların yaşam memnuniyetindeki önceliği başarı iken, diğerleri için sağlık olabilir (Pavot ve Deiner, 2009: 102). Bu noktada, genel itibarıyla duygusal temellere dayanan yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarının belirli bir kesitine veya sürece ilişkin tatminleri değil de tüm yaşantılarına yönelik oluşan tatmini yansıtmakta olup (Gökçe, 2020: 128), bireyin mutluluğunu ve refahını sübjektif ve açık bir şekilde değerlendirilmesi olarak ifade edilmektedir (Prasoon ve Charturvedi, 2016).

Bireysel farklılıklar olmak üzere, yaşam doyumunu sağlayan bir takım temel unsurların etkisi genel bir çerçevede sunulabilir. Bu unsurlar; yaşamı anlamlı bulmak, pozitif bireysel kimlik, demografik faktörler, ekonomik güvenlik ve fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi olarak sıralanabilir (Toker, 2012; Burger ve Samuel, 2017).

3. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Çalışma hayatı ve çalışma hayatının etkileşim halinde olduğu sosyal hayat konularını inceleyen çokça araştırma olduğu gibi, psikoloji temelinde şekillenen öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunu ilişkisi üzerine odaklanan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Celep (2023), okul öncesi öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmada öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edememiş olmakla beraber, analizler içerisine alt boyutlar dâhil edildiğinde "dışsal kontrol edilemezliğin" yaşam doyumunu seviyesini etkilemediği, "içsel kontrol edilemezliğin" yaşam doyumunu seviyesini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Baş vd. (2020) ise Covid-19 salgını sürecinin kontrollü normalleşme aşamasında açılan özel spor salonlarına devam eden ve spor yapmayan kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunu düzeylerini incelemektedir. Araştırma sonucunda katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve yüksek bir ilişki bulunmuştur.

Deniz (2019), çalışma durumlarına göre (çalışan ve çalışmayan) "kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumunu düzeylerinin belirlenmesi" çerçevesinde yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam

faktörler ve gördüğümüz, deneyimlediğimiz olayları açıklama ile alakalı süreçler sosyal psikolojide yüklem (atf) çalışmaları çerçevesinde araştırılmaktadır (Aronson vd., 2012: 201). En genel anlamda atf kuramı, "psikolojinin insanların hem kendi ve hem de başkalarının davranışlarını açıklama biçimleriyle ilgilienmektedir" (Gökçe, 2023: 6).

doyumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenleri üzerinden incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumunu önemli derecede yordamadığı tespit edilmiştir (Şar vd., 2012).

4. Yöntem

Çalışmanın amacı, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi üniversite mezunu işsiz kadınlar bağlamında incelemektir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında iki adet hipotez kurulmuştur. İlk hipotez yani H_1 hipotezi, değişkenler arasındaki ilişkiyi test ederken H_2 hipotezi ise bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini tespit etmeyi amaçlamaktadır.

H_1 : Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H_2 : Öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkisi vardır

Araştırmanın hipotezlerini test etmek üzere anket yöntemi kullanılmış olup, çalışmada yararlanılan anket formları için "Etik Kurul Onayı" ("Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Sayı: 2021/6, Tarih: 29/09/2021") alınmıştır.

4.1. Katılımcılar

Anketler Kasım-Aralık 2021 döneminde Hatay ilinde üniversite mezunu işsiz kadınlara dağıtılarak gerçekleştirilmiştir. Kartopu örnekleme tekniğinin kullanıldığı çalışmada toplam 285 katılımcıya ulaşılmıştır. Analizlerde kullanılabilir verilerin ayıklanmasının ardından analizler 260 anket verisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın örneklemini Hatay ilinde yaşayan 260 üniversite mezunu ve işsiz kadından oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı ve İşsizlik Süreleri

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
İşsizlik Süresi	Doktora	5	1,9
	1-6 ay	65	25,0
	7-12 ay	49	18,8
	1-3 yıl	73	28,1
	3 yıldan fazla	73	28,1
TOPLAM		260	100

Tablo 1'de belirtildiği gibi katılımcıların büyük bir çoğunluğu 41 yaş ve altındadır. Bu katılımcıların yüzde 37,7'si evli yüzde 62,3'ü bekâr, yüzde 37,3'ü ön lisans yüzde 41,5'i ise lisans mezunudur. Ayrıca katılımcıların yarısından fazlasının (yüzde 56,2) uzun süreli işsizlik içerisinde olduğu görülmektedir.

4.2. Ölçme Araçları ve Veri Analizi

Araştırmada yararlanılan veri toplama araçları "Google Forms" ortamında hazırlanmış ve katılımcılara çevrimiçi olarak sunulmuştur. 3 kısımdan oluşan anket formunun ilk kısımda katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir. İkinci kısımda katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Quinless ve Nelson (1988) tarafından geliştirilen ve Boysan (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik "Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği" kullanılmış olup bu ölçek dörtlü likert tipi bir ölçek olarak hazırlanmıştır. Üçüncü kısımda ise katılımcıların yaşam doyum düzeylerini belirlemeye yönelik Diener vd. (1985)'nin geliştirdiği ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan 5 maddelik "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek beşli likert tipi ölçek kullanılarak düzenlenmiştir.

Verilerin analizinde SPSS 23 programı kullanılmış olup, verilerde öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ölçeklerinin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Ek olarak, normallik testi sonucu verilerin normal dağılım⁷ gösterdiği tespit edilmiş ve verilerin analizinde parametrik testlerden faydalanılmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Cronbach Alpha Değerleri

Ölçek	Madde Sayısı	C. Alpha
Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği	20	,928
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	,917

Araştırmada kullanılan öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu ölçeklerinin ayrı ayrı Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Tablo 2’de ise ölçeklere ilişkin güvenilirlik analiz sonuçları yer almaktadır. Bu doğrultuda “öğrenilmiş çaresizlik” ve “yaşam doyumu” ölçeklerinin Cronbach’s Alpha değerleri sırasıyla ,928 ve ,917 olarak tespit edilmiştir. Bu değerlerin 0,70 ve üzerinde olmasının sosyal bilimler alanındaki çalışmalar açısından güvenilir ve yeterli olduğunu göstermekle beraber (Coşkun vd., 2019), tespit edilen Cronbach Alfa değerlerinin $0,81 < \alpha < 1,00$ değer aralığında yer aldığı ve yüksek güvenilirlikte olduğunu ifade etmektedir (Kılıç, 2016: 47).

5. Bulgular

Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu düzeyleri çerçevesinde yapılan istatistiksel analizler (korelasyon ve regresyon analizleri) aşağıda yer almaktadır.

Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları

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

**p<0.01

Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 3’te gösterilmektedir. Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,699; p < 0,01$). Bu sonuca göre H_1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4. Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişken: Çaresizlik	Öğrenilmiş	Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu	
		Beta	t
		-,699	26,60*
R ²		0,488	
Düzeltilmiş R ²		0,487	
F		246,39*	

*p<0,05

Araştırmada ayrıca öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini tespit etmeye yönelik olarak regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizin sonuçlarına ilişkin bilgilere Tablo 4’te yer verilmiştir. F testine göre, kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F = 246,39; p < 0,05$). Öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yaşam doyumu düzeyine istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R² değeri ,488 olarak hesaplanmıştır ($R = -,699; R^2 = ,488; p < 0,05$). Bu değer, öğrenilmiş çaresizlik değişkeninin (bağımsız değişken) yaşam doyumu (bağımlı R²değişken) ölçeği toplam puanlarındaki değişimin %48,8’ini açıklamaktadır ($R^2 = ,488$).

⁷ Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında tespit edilmesi durumunda ilgili verilerin normal dağıldığını varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Sonuç ve Değerlendirme

Bu çalışmada, öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisi üniversite mezunu işsiz kadınlar bağlamında incelenmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda birtakım sonuçlara ulaşılmıştır. İlk olarak, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşam doyumu arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,391$; $p<0,01$). Bu doğrultuda, araştırmaya katılan üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının azalacağı ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde tespit edilen bu sonuçlarla paralel sonuçlara ulaşan çalışmalar olmakla birlikte (Baş vd., 2020; Deniz, 2019; Sorrenti vd. 2017), kimi çalışmalarda değişkenler arasında ilişki tespit edilememiş (Celep, 2023), kimi çalışmalarda ise ilişkinin yönü farklı tespit edilmiştir (Bircan, 2021).

İkinci olarak ise, öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmaya katılan üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerine istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarının, daha önce bu konuya yönelik olarak yapılmış çalışmalarla paralellik gösterdiği de görülmektedir (Şar vd., 2012; Demirbilek ve Atila, 2021).

Kadınlar sadece cinsiyetlerinden dolayı, işe kabul aşamasından kariyer basamaklarındaki ayrımcılıklara, ücret farklılıklarından örgütlenme önündeki engellere kadar çok çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedirler. (Gökçe, 2021: 388). Eğitimle beraber vasıf seviyesinin yükselmesi dahi kadınların toplumsal cinsiyet kalıplarından kaynaklanan sorunların önüne geçememektedir. Bu durum ise, özellikle işe giriş aşamasında, çaresizliğe dönüşmekte ve de çalışma hayatına girmek için istekli olan kadınların motivasyonlarını düşürebilmektedir. Farklı olarak, kadın emeğinin erkek emeğine kıyasla değersiz görülmesi, alınan ücretlerde de eşitlik ve adaletten yoksun paylaşımlara neden olmaktadır. Bu durum ise beraberinde kadın yoksulluğuna neden olabileceği gibi, çalışma yaşamına girmek isteyen kadınları da çaresizlik düşüncesine itebilmektedir.

Gerek çalışma hayatında, gerekse de sosyal hayatta kadınların karşılaştığı sorunların temelinde kadın ve erkek eşitliği problemi yatmakta olup, yıllardır süre gelen toplumsal cinsiyet kalıp rolleriyle de bu durum derinleşmektedir. Sonuç olarak, toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik bakış açısı kısa vadede çözümlenecek bir sorun olmayıp, kültürel yapı içinde tutum ve kalıp yargıların değiştirilmesi ile mümkün görünmektedir. Bu durumun ise eğitim kanallarıyla pozitif anlamda şekillendirilecek yeni nesiller aracılığıyla gerçekleştirilmesi mümkündür. Ayrıca, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri temelinde şekillenen çalışmalara nitel yöntemlerin de dâhil edilmesi, daha somut ve daha yapıcı verilere ulaşılmasına olanak sağlayacaktır.

Kaynakça

- Abramson, L. Y, Seligman, M. E. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Aronson, E., Wilson T. D. & Akert, R. M. (2012). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ateş, H. (2018). Impacts of learned helplessness theory on new public management reforms: A case study in Turkish health sector. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 43-61.
- Ateş, H., Çavuşoğlu, S. ve Çürüksulu, G. (2014). *Bir öğrenilmişlik çaresizlik örneği: Yerel yönetim personelinin değişime adaptasyonu*. International Turkish Work Local Government Symposium, 25-26 Kasım, Gazimagosa, Northern Cyprus Turkish Republic.
- 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.
- Bayat, B. (2002). Örgütlerde, "güdülenme yetersizlikleri ve geri çekilme-kaçınma davranışlarını" açıklamakta kullanılacak bir model; "Öğrenilmiş çaresizlik". *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4 (3), 1-14.
- 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.
- Bozkurt, V., Keser, A. ve Zülfiyar, H. (2020). Factors predicting life satisfaction among social media users. *Journal of Social Policy Conferences*, 78, 47-62. <https://doi.org/10.26650/jspc.2019.78.0035>
- Burger, K. & Samuel, R. (2017). The role of perceived stress and self-efficacy in young people's life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 78-90.

- Carlson, D. S. & Kacmar, K. M. (1994). Learned helplessness as a predictor of employee outcomes: An applied model. *Human Resource Management Review*, 4, 235-256.
- Celep, A. G. (2023). Okul öncesi öğretmenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yaşam doyumu ve iş doyumu üzerine etkisi. *Sosyal Gelişim Dergisi*, 1(1), 101-114.
- Chung, G. H, Choi, J. N. & Du, J. (2017). Tired of innovations? Learned helplessness and fatigue in the context of continuous streams of innovation implementation. *Journal of Organizational Behavior*, 38(7), 1130-1148.
- Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Demirbilek, N. ve Atila, F. (2021). Factors affecting university students' learned helplessness. *International Online Journal of Education Sciences*, 13(3), 919-929.
- Deniz, F. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Düzgün, Ş. ve Hayalioğlu, H. (2006). Öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(13), 404-413.
- Gökçe, A. (2020). İş ve yaşam tatmini ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir araştırma. *"İŞ, GÜÇ" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 22(3), 121-138.
- Gökçe, A. (2021). *Çalışma hayatında kadın emeği, 21. yüzyıl'da endüstri ilişkileri: Çalışma yaşamının dönüşümü, aktörleri ve geleceği*. Ed. Hüseyin Sevgi, İstanbul: Notabene.
- Gökçe, A. (2022). Üniversite mezunu gençlerde uzun süreli işsizliğin psikolojik yansımaları: Nitel bir araştırma. *Emek Araştırma Dergisi*, 2, 265-288.
- Gökçe, A. (2023). *Review of Unemployment Anxiety Levels of University Students within The Context of Attribution Theory, Recent Advances in Humanities and Social Sciences*. Ed. Hasan Babacan & Mahmut Gürsoy. Livre de Lyon.
- Gönül, B. K. (2018). *Öğrenilmiş çaresizlik ve kariyer planlaması arasındaki ilişki: Ankara otel işletmeleri örneği*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- ILO Stat (2024). ILOSTAT Explorer. <https://ilostat.ilo.org/data/>.
- Karapınar, P. M., Camgöz S. M., ve Tayfur, Ö. (2014). Örgütsel adalet-öğrenilmiş çaresizlik ilişkisinde cinsiyetin rolü: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *ODTÜ Gelişme Dergisi*, 41, 1-24.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.
- Kümbül Güler, B. (2006). *Çalışma yaşamında öğrenilmiş çaresizlik*. Ankara: Liberte Yayınları.
- Kümbül Güler, B. (2018). *Öğrenilmiş çaresizliğin çalışma hayatındaki yansımaları. Çalışma yaşamında davranış: Güncel Yaklaşımlar*. Ed. Aşkın Keser, Gözde Yılmaz ve Şenay Yürür, Umuttepe Yayınları.
- Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3-46.
- Mermer Üzümlü, A. (2022). Kurumsal iletişimin gizli bariyeri: Öğrenilmiş çaresizlik. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 472-480.
- Özdemir, A.A. (2020). *Öğrenilmiş çaresizlik, insan kaynaklarında güncel yaklaşımlar*. Ed. Aslı Geylan, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Pavot W. & Diener, E. (2009). *Review of the satisfaction with life scale*. In: Diener E. (eds) *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, 39, 101-117, Springer, Dordrecht.
- Prasoon, R. & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature Review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- Rizvi, Y. S., & Sikand, R. (2020). Learned helplessness at the workplace and its impact on work involvement: An empirical analysis. *Global Business Review*, 0(0).
- Sorrenti, L., Filippello, P., Buzzai, C., Buttò, C. & Costa, S. (2017). Learned helplessness and mastery orientation: The contribution of personality traits and academic beliefs. *Scandinavian Psychology*, 70(1), 71-84.

- 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.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tayfur, Ö. (2012). The antecedents and consequences of learned helplessness in work life. *Information Management and Business Review*, 4(7), 417-427.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2012). *Sosyal psikoloji* (3. Baskı). (Çev. A. Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.
- TÜİK. (2024). İşgücü İstatistikleri Aralık 2023. <https://www.tuik.gov.tr/>.
- Toker, B. (2012). Life satisfaction among academicians: an empirical study on the universities of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 190-195.

Extended Abstract

Aim and Scope

Unemployment, which is a global problem, affects all countries at different levels regardless of their level of development. However, both national and international statistics reveal that unemployment is experienced more intensely by women than men. Moreover, the increase in educational attainment is unfortunately far from making any difference to this uneven pattern of unemployment rates. Although women's participation in the labor force has increased over time, many women still struggle with unemployment. This situation limits women's economic freedom and deepens gender inequality. Fueled by gender inequalities, women's unemployment also points to a problem that emerges as a result of learned helplessness.

Believing that one cannot control a particular situation and therefore losing the ability to solve problems reflects a reality that almost all women who are or intend to be in the workforce have faced or will face. While searching for a job, women may face various discrimination practices due to their gender, and family responsibilities, social norms and cultural expectations may also make the job search process difficult for women. In this study, it was aimed to examine the effect of learned helplessness levels of university graduate women on their life satisfaction.

Methods

The aim of the study is to examine the relationship between learned helplessness and life satisfaction in the context of university graduate unemployed women. The survey method was used to test the hypotheses of the study. The questionnaires were distributed to unemployed university graduate women in Hatay province in November-December 2021. In the research where snowball sampling technique was used, the analysis was carried out over 260 survey data. Accordingly, the sample of the research consists of 260 university graduates and unemployed women living in Hatay province. The data collection tools used in the research were prepared in "Google Forms" environment and presented to the participants online.

In the first part of the questionnaire form consisting of three parts, questions to determine the demographic characteristics of the participants were included. In the second part, the 20-item "Learned Helplessness Scale" developed by Quinless and Nelson (1988) and adapted into Turkish by Boysan (2006) was used to determine the learned helplessness levels of the participants. In the third part, the 5-item "Life Satisfaction Scale" developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016) was used to determine the life satisfaction levels of the participants.

Findings

When the correlation analysis results were analyzed, a moderate and negative relationship was found between learned helplessness and life satisfaction ($r=,699;p<0,01$). According to this result, the hypothesis (H₁) "There is a significant negative relationship between learned helplessness level and life satisfaction" was accepted. In the study, regression analysis was also conducted to determine the effect of learned helplessness level on life satisfaction. According to the F test, the regression model was found statistically significant ($F= 246.39; p<0.05$). It was determined that the level of learned helplessness had a statistically significant negative effect on the level of life satisfaction. According to this result, the hypothesis "Learned helplessness has a significant effect on life satisfaction" (H₂) is accepted.

Conclusion

In line with the analyzes, some conclusions were reached. First, a statistically significant negative relationship was found between learned helplessness and life satisfaction. When the literature is examined, it is seen that there are studies that have reached parallel results with these results (Baş et al., 2020; Deniz, 2019; Sorrenti et al. 2017). Secondly, it was determined that learned helplessness has a statistically significant effect on life satisfaction. In this direction, it can be

stated that the learned helplessness levels of female unemployed university graduates who participated in the study have a statistically significant negative effect on their life satisfaction levels.

The problem of equality between women and men lies at the heart of the problems faced by women both in working life and social life, and this situation is exacerbated by gender stereotypes that have persisted for years. As a result, the perspective on gender equality is not a problem that can be solved in the short term, but it seems possible by changing attitudes and stereotypes within the cultural structure. This can be achieved through new generations that will be positively shaped through education.