

Gençlerde işsizlik ve ekonomik belirsizlik: kaygının psikolojik yansımaları

Doç. Dr. Mesut Öztürk



İşletme ve Havacılık Yönetimi alanlarında lisans, İnsan Kaynakları Yönetimi yüksek lisans ve İşletme doktorası yaptı. Yönetim ve Organizasyon alanında doçent ünvanına sahiptir. İstanbul Medipol Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesinde görev yapmaktadır.

İşsizlik, bireylerin hayatlarını doğrudan etkileyen ekonomik bir sorun olmasının yanı sıra, özellikle gençler üzerinde depresyon, kaygı ve sosyal izolasyon gibi psikolojik problemlere yol açmaktadır. Gençler, iş bulamadıklarında geleceğe dair umutlarını kaybedebilir, kendilerini değersiz hissedebilir ve bu durum ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bu yazıda, farklı ülkelerdeki genç işsizlik oranları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin nasıl ilişkilendiği, ekonomik belirsizliklerin gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmektedir.

Genç İşsizlik Oranları ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Genç işsizlik oranları, genç nüfusun iş gücüne katılım oranı ile iş bulma yeteneklerini belirleyen önemli bir göstergedir. İşsizlik, yalnızca gelir kaybı yaratmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal bağlılık ve bireysel öz saygı üzerinde de büyük etkiler yaratır. Birçok araştırma, gençlerin işsizlik nedeniyle daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu durum, özellikle gelişmekte

olan ülkelerde ve ekonomik belirsizliklerin fazla olduğu bölgelerde daha belirgin hâle gelmektedir.

İşsizlik Kaygısı ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

İnsanın iş sahibi olması ve çalışarak karşılığında maddi ve manevi doyum sağlaması, temel insan ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireyler psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. İhtiyaçların karşılanmaması, bireyi hayal kırıklığına ve çatışmalara sürükler. Bu engellenme, stres ve gerilim yaratır ve kaygının ortaya çıkmasına yol açar.

İhtiyaç ---> Engellenme ---> Gecikme ---> Hayal kırıklığı, Kaygı, Çatışma

Bir birey, ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda kaygı yaşar. Kaygı, bu engellemeyle birlikte ortaya çıkan ve bir çözüm bulamama durumundan kaynaklanan bir duygudur. Çatışma ve kaygı genellikle bir arada görülür ve kaygı, güdülerin tatmin edilmemesi korkusundan doğar. Bu, birey için ra-

hatsız edici ve kaçınılmaz bir durumdur; gerilimi artırır ve stresle birlikte saldırgan davranışları tetikleyebilir.

Kaygının Tanımı, Nedenleri ve Yönetimi

Kaygı, nedeni kesin olarak bilinmeyen bir korku veya huzursuzluk hissidir. Kaygının kaynağı arasında çeşitli faktörler bulunur: ortamdaki belirsizlik, ceza alma korkusu, bir desteğin kaybolması veya bu faktörlerin bir kombinasyonu. Kaygı, bireyin kendisini güvende hissetmediği, karmaşık ve belirsiz ortamlarda daha belirgin hâle gelir. Kaygının belirginleşmesinin bir örneği üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmadır. Yapılan bir çalışmada, kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin ders başarılarının daha düşük olduğu ve kaygı seviyeleri azaldıkça başarılarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum, kaygının kişinin motivasyon ve başarı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Kaygı, aynı zamanda bireyin geleceğe dair belirsizliği hissetmesiyle ilişkilidir. İnsanlar, kaygıyı genellikle gelecek-



teki olumsuz bir duruma karşı bir hazırlık mekanizması olarak kullanırlar. Hangi ortamın kaygıya neden olacağı ise büyük ölçüde toplumdan topluma değişir. Toplumun kültürel yapısı, bir bireyin kaygıyı nasıl algılayacağını ve bu durumla nasıl başa çıkacağını belirler. Kaygıyı azaltmak için insanlar farklı başa çıkma yöntemleri kullanırlar. Bu yöntemler, bilinçli teknikler (gevşeme, meditasyon) veya bilinçaltında devreye giren savunma mekanizmaları olabilir. Savunma mekanizmaları, bireyin kaygıyı farkında olmadan çözmeye çalıştığı bir süreçtir. Bu teknikler, bireyin kaygı ve gerginliği azaltmasına yardımcı olur. Kaygının başa çıkılabilir bir duruma gelmesi, ilk olarak kaygıyı yaratan durumun algılanmasıyla başlar. Çevresel ya da bireysel faktörlerden kaynaklanan kaygı, kişilik ve algı süreçleriyle şekillenir. Kaygıyı denetim altına almak, öncelikle kaynağını belirlemeyi gerektirir. Bu süreçte, duygu, bellek ve düşüncenin işlevleri devreye girer.

İşsizlik Kaygısının Nedenleri

İşsizlik kaygısının başlıca nedenleri, bireyin işini kaybetme korkusuyla ilgilidir. İşsizlik, yalnızca maddi kayıp yaratmaz, aynı zamanda kişinin kendine güvenini, toplumsal statüsünü ve sosyal çevresini de olumsuz etkiler. İşsizlik, bireyin hayatının anlamını kaybetmesine, öz güveninin azalmasına ve toplumsal sorumluluk duygusunun kaybolmasına yol açmaktadır.

İşsizlik kaygısının etkileri şunlardır: 1) **Gelir kaybı:** Birey, işsiz kaldığında yaşamını sürdürmek için gerekli olan gelirini kaybeder. 2) **Öz güven ve kendine saygı kaybı:** Çalışmama durumu, bireyin öz güvenini sarsar. 3) **Sosyal bağlantıların zayıflaması:** İş, birey için önemli bir sosyal çevre oluşturur; işsizlik sosyal ilişkileri ve arkadaşlıkları olumsuz etkiler. 4) **Toplumsal sorumluluk ve kimlik kaybı:** İşsiz kalan birey, toplumda bir sorumluluğu yerine getirememesi hissiyle karşı karşıya kalır.

İşsizlik, bir kişinin yalnızca ekonomik durumunu etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin ruhsal durumunu da derinden etkiler. Bu durum, kaygı, depresyon, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duyguları tetikler. Çalışmama durumu, kişiyi toplumsal dışlanmışlık, stres ve boşluk hissiyle yüzleştirir.

Ülkemizde İşsizlik ve Kaygı: Mevcut Durum

Türkiye, özellikle son yıllarda işsizlik oranlarıyla dikkat çeken ülkelerden biridir. 2024 itibarıyla genç işsizlik oranının yüksek seyretmesi, ekonomik belirsizlikler ve pandemi sonrası toparlanma sürecindeki zorluklar, birçok bireyi iş arayışına girmeye zorlarken, psikolojik sorunlar da beraberinde gelmektedir. İstatistiklere göre, genç nüfus arasında işsizlik oranı yüzde 20'ler civarındadır ve bu oran, özellikle üniversite mezunu gençler için daha da yüksektir. İşsizlik kaygısı,

gençlerin geleceğe yönelik belirsizlikleri artırmakta ve düşük öz güven, depresyon gibi ruhsal sorunlara yol açmaktadır. Özellikle pandemi süreci, dünya çapında işsizlik oranlarını artırmış, Türkiye'de de pek çok sektörde iş kayıpları yaşanmıştır. Gençlerin iş gücüne katılım oranlarının azalması ve iş bulamamaları, onların kaygı düzeylerini artırmakta, bu durum da işsizliğin psikolojik etkilerini daha belirgin hâle getirmektedir. Öztürk (2023)'in yaptığı çalışmalarda, işsizlik kaygısının özellikle üniversite öğrencileri üzerinde büyük bir etkisi olduğu, gençlerin gelecekteki iş yaşamlarından duydukları belirsizlik nedeniyle psikolojik baskılar yaşadıkları vurgulanmaktadır. İşsizlik kaygısını azaltmak için özellikle gençler arasında kariyer planlaması, psikolojik destek hizmetleri ve iş arama sürecinde profesyonel rehberlik sağlanması büyük önem taşımaktadır. Ülke olarak, gençlere yönelik iş gücü piyasası uyum programları ve psikolojik destek hizmetleri sunulmalıdır.

Gelişmiş Ülkelerdeki Durum

Gelişmiş ülkelerde işsizlik oranları genellikle daha düşük olsa da işsizlik kaygısı bu ülkelerde de önemli bir sorun olmaya devam etmektedir. Özellikle, COVID-19 pandemisi sonrası pek çok gelişmiş ülkede iş gücü piyasasında ciddi dalgalanmalar yaşanmış, ekonomilerdeki belirsizlikler işsizlik oranlarını artırmıştır. Avrupa Birliği ülkelerinde, işsizlik oranları genellikle

yüzde 6-8 civarında seyretmektedir ancak bu oranların genç nüfus arasında çok daha yüksek olduğu bilinmektedir. Özellikle Almanya ve Fransa gibi ülkelerde, işsiz kalan bireylerin toplum dışı kalmamaları adına çeşitli psikososyal destek programları bulunmaktadır. Bu tür ülkelerde, iş kaybı ve işsizlikle başa çıkma konusunda daha geniş bir sosyal güvenlik sistemi ve destekleyici tedbirler sunulmaktadır. Önerilen çözüm; gelişmiş ülkelerde işsizlik kaygısının azaltılması için toplumda ruh sağlığına dair farkındalık artırılmalı, işsizlik döneminde sosyal destek programları güçlendirilmelidir. Ekonomik istikrarı sağlayacak politikaların yanı sıra, kaygıyı azaltmak için psikolojik rehabilitasyon ve destek hizmetlerinin daha yaygın hâle getirilmesi önemlidir.

İşsizlik ve Kaygı: Güncel Veriler ve Sonuçlar

Günümüz verilerine göre, dünya genelinde genç işsizlik oranları hâlâ yüksek seviyelerdedir ve bu durum gençlerin ruh sağlığını ciddi şekilde tehdit etmektedir. 2023 yılı itibarıyla, dünya genelindeki birçok ülkede genç işsizlik oranları, bireylerin depresyon, kaygı ve umutsuzluk düzeylerini artırmaktadır. Özellikle pandemi sonrası ekonomik belirsizliklerin artması, genç işsizlik oranlarını yükseltmiş ve bununla birlikte kaygı düzeyleri de artmıştır. İşsizlik kaygısı, yalnızca işsiz kalan bireyleri

değil, çalışan bireyleri de etkilemektedir. Çalışanlar da işlerini kaybetme korkusu ve ekonomik belirsizlikler nedeniyle kaygı duymakta, ruhsal sağlık sorunları yaşamaktadırlar. 2008 küresel ekonomik krizinde olduğu gibi, büyük ekonomik daralmalar sonrasında da işsizlik oranları artmış ve bu durum toplumda geniş çaplı kaygı ve depresyon etkileri yaratmıştır. Aşağıda ülkemiz ve gelişmiş ülkelerdeki işsizlik oranları, genç işsizlik oranları ve işsizlik kaygısının etkileri üzerine bir karşılaştırmalı tablo önerisi yer almaktadır. Bu tablo, işsizlik oranlarının bireyler üzerindeki ruhsal etkilerini ve önerilen stratejileri daha net bir şekilde gözler önüne serecektir.

- **Genel İşsizlik Oranı:** Ülkenin toplam işsiz nüfusunun oranı
- **Genç İşsizlik Oranı:** Genç yaş grubundaki (genellikle 15-24 yaş) işsizlik oranı
- **İşsizlik Kaygısı:** İşsizlikten kaynaklanan psikolojik etkilere işaret etmektedir; yüksek kaygı, depresyon ve anksiyete ile ilişkilidir.
- **Mevcut Psikolojik Destek Politikaları:** Her ülkedeki mevcut psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlığı
- **Önerilen Çözümler:** İşsizlik kaygısının azaltılması için her ülke özelinde yapılması gereken stratejiler

Tablo 1'de işsizlik oranlarının ve kaygıların ülkeler bazında nasıl değiştiğini, mevcut destek politikalarını ve her

bir ülke için öngörülen çözüm önerilerini karşılaştırarak, işsizlikle başa çıkmanın sadece ekonomik değil, aynı zamanda psikolojik bir boyutu olduğuna dikkat çekmektedir. Bu sayede işsizlik kaygısının hem bireyler hem de toplum açısından nasıl bir çözüm süreci gerektirdiği net bir şekilde ortaya konmuş olur. 2024 yılı itibarıyla, sektörel bazda işsizlik kaygısının farklı alanlarda nasıl farklılaştığını incelemek önemli. İşsizlik kaygısının sektörler göre değişen etkileri, ekonomik dalgalanmalara, teknolojik gelişmelere ve toplumsal dönüşümlere paralel olarak şekilleniyor. Aşağıda, 2024 yılı itibarıyla bazı sektörlerdeki işsizlik ve kaygı oranlarının örneklerinden bahsedilmektedir:

Teknoloji Sektörü - Dijital Dönüşüm ve Otomasyon: 2024 yılı, teknoloji sektöründeki hızlı gelişmelerin, özellikle yapay zekâ (AI), otomasyon ve robotik teknolojilerinin daha da yaygınlaştığı bir yıl oldu. Bu gelişmeler, iş gücünde bazı işlerin yok olmasına ve yeni işlerin ortaya çıkmasına yol açtı ancak bazı meslekler hızla eskiyor, bu da özellikle düşük beceri gerektiren işlerde çalışan bireylerin işsizlik kaygısını artırıyor. Otomasyon ve yapay zekâ, bazı geleneksel işlerin yerini alırken, teknolojiye uyum sağlamayan bireylerin iş bulma süreçlerinde zorluk yaşaması kaygıyı artırıyor. Yazılım geliştirme, yapay zekâ mühendisliği gibi yüksek beceri gerektiren alanlarda iş

Tablo 1: Ülkemiz ve Gelişmiş Ülkelerdeki İşsizlik Oranları, Genç İşsizlik ve Kaygı Düzeyleri (2024)

Ülke	Genel İşsizlik Oranı (%)	Genç İşsizlik Oranı (%)	İşsizlik Kaygısı	Mevcut Psikolojik Destek Politikaları	Önerilen Çözümler
Türkiye	10.5	20.2	Yüksek	Sınırlı devlet destekleri, psikolojik danışmanlık hizmetleri gelişmekte	Gençlerin kariyer planlaması yapması için eğitim ve rehberlik hizmetleri sağlanmalı; psikolojik destek ve iş arama danışmanlık hizmetleri artırılmalı.
Almanya	5.0	7.5	Orta	Yaygın işsizlik sigortası, sosyal hizmetler ve psikolojik destek hizmetleri mevcut	Eğitimde dijital beceriler ve yeşil ekonomi sektörüne yönelik yatırımlar artırılmalı; işsizlik kaygısı için psikolojik danışmanlık destekleri güçlendirilmeli.
Fransa	7.0	10.5	Orta	Psikolojik rehberlik, işsizlik sigortası ve sosyal güvenlik destekleri var	Gençler için işsizlik kaygısını azaltacak sosyal güvenlik politikaları, kariyer koçluğu programları artırılmalı.
Amerika Birleşik Devletleri	4.1	8.6	Orta- Yüksek	Çeşitli devlet destek programları, iş bulma programları ve psikolojik rehberlik hizmetleri mevcut	Kişisel gelişim ve dijital beceriler eğitimine daha fazla yatırım yapılmalı; psikolojik kaygıyı yönetmeye yönelik ulusal destek programları artırılmalı.
İngiltere	3.9	9.0	Yüksek	Psikolojik destek programları, iş bulma ve kariyer danışmanlığı hizmetleri	Sosyal destek ağı güçlendirilmeli ve iş arayanlar için düzenli rehberlik hizmetleri sağlanmalı.
Kanada	5.5	12.0	Orta	İşsizlik sigortası ve psikolojik rehberlik programları mevcut	İşsiz kalan bireyler için sosyal çevre ve psikolojik destek, kaygıyı azaltmada önemli olacak şekilde yaygınlaştırılmalı.



bulma daha kolayken, çağrı merkezi temsilciliği ve veri giriş işlerinde ise kaygı seviyesi artmaktadır.

Perakende ve Hizmet Sektörü - Tüketim Davranışlarındaki Değişim:

Perakende sektörü, 2024'te artan dijitalleşme ve çevrim içi alışveriş trendleri ile değişim göstermeye devam etti. Mağaza içi satışlar azalırken, e-ticaret şirketleri büyüdü. Perakende sektöründeki çalışanlar, özellikle mağaza içi satış elemanları, dijitalleşmenin getirdiği tehditler nedeniyle kaygı yaşamaktadır. Geleneksel perakende mağazalarında çalışanlar, online alışverişin yaygınlaşmasıyla işlerini kaybetme korkusu yaşıyorlar. Perakende satış, müşteri hizmetleri ve lojistik gibi alanlarda işsizlik kaygısı yüksekken, dijital pazarlama, e-ticaret yöneticiliği gibi alanlarda iş olanakları artmaktadır. Teknolojik dönüşüm, iş gücünün daha az kişisel etkileşim gerektiren işlerde çalışmasını sağlarken, geleneksel perakende iş gücünde işsizlik kaygısını artırmıştır.

Sağlık ve Hasta Bakım Sektörü: Artan İhtiyaç ve Zorluklar:

Sağlık sektörü, 2024 yılında pandemi sonrası dönemde artan sağlık ihtiyacı ve yaşlanan nüfus nedeniyle önemli bir büyüme gösterdi. Ancak, sektördeki bazı alt kollar, özellikle düşük ücretli sağlık hizmetleri çalışanları için işsiz-

lik kaygısı önemli bir sorun olmuştur. Düşük ücretli sağlık çalışanları (hemşire, bakım elemanı vb.) için iş gücü piyasasında zorluklar devam etmektedir. Sağlık sektörü, sağlık çalışanlarının sayısının artmasını gerektirse de bazı hizmetlerin otomasyonu ve dijitalleşmesi, daha az iş gücü gerektiren durumları beraberinde getirmektedir. Artan sağlık hizmetleri ihtiyacı ve çalışan yetersizliği, sağlık çalışanlarının kaygı seviyelerini artırabilir. Ayrıca, bazı sağlık hizmetlerinin dijitalleşmesi, geleneksel sağlık iş gücünün kaygı yaşamasına neden olmaktadır.

İnşaat Sektörü - Ekonomik Dalgalanmalar ve Belirsizlikler:

2024'te inşaat sektörü, yüksek faiz oranları ve ekonomik belirsizliklerle karşı karşıya kalmaya devam etti. Bu durum, inşaat sektörü çalışanlarının işsizlik kaygısını artıran önemli bir faktör oldu. İnşaat projelerinin azalması ve ekonomik krizlerin etkisiyle, sektördeki çalışanlar iş kaybı riski ile karşı karşıya kaldılar. Büyük altyapı projeleri, inşaat mühendisliği ve proje yönetimi gibi pozisyonlar hâlâ talep görürken, daha düşük beceri gerektiren alanlarda (inşaat işçiliği, taşeron işçilik vb.) işsizlik oranları artmaktadır. Ekonomik belirsizlikler ve faiz oranlarındaki artış, inşaat sektöründe iş kaybı korkusunu artırmaktadır.

Eğitim Sektörü - Uzaktan Eğitim ve Dijitalleşme:

2024 yılı itibarıyla eğitim sektörü, uzaktan eğitimin yaygınlaşmasıyla büyük bir dönüşüm geçirdi. Öğretmenler, eğitmenler ve eğitim sektörü çalışanları, bu dönüşüme ayak uydurmak zorunda kalmaktadır. Geleneksel sınıf eğitimi yerine online eğitim platformlarının yaygınlaşması, bazı öğretmenlerin iş kaybı yaşamasına yol açabilir. Dijital eğitim materyalleri üretimi, çevrim içi eğitim uzmanlığı gibi yeni meslekler ortaya çıkarken, geleneksel öğretmenlik mesleği bu dönüşümden olumsuz etkilenebilir. Uzaktan eğitimin yaygınlaşması, eğitimcilerin becerilerini güncellemeleri gerekliliğini doğurmuş ve bu da kaygıyı artırmıştır.

Sektörel Kaygının Genel Değerlendirmesi:

2024 yılı itibarıyla, işsizlik kaygısı sektörlerle göre farklılık göstermektedir. Teknoloji ve sağlık sektörleri, dijitalleşme ve otomasyon gibi faktörlerden daha fazla etkilenirken, perakende ve inşaat gibi sektörlerde ekonomik belirsizlikler kaygı yaratmaktadır. Eğitim ve turizm sektörü ise pandeminin izlerini hâlâ taşımakta, çalışanlar bu belirsizlikler ve dönüşümle başa çıkmakta zorlanmaktadır. 2023 yılında yayımlanmış olduğum *"Yapay Zekâ Kaygısının Çalışanların Yenilik Odaklı Davranışlarına Etkisine Yönelik Bir Araştırma"* adlı çalışmada, teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, insanların iş gücü piyasasındaki yerlerinin nasıl değişeceğine dair duyduğu kaygıları derinlemesine incelenmektedir. Yapay zekâ ve otomasyonun, birçok sektör üzerinde önemli etkileri olması beklenmektedir. Özellikle düşük vasıflı işlerde çalışanlar, bu teknolojilerin devreye girmesiyle birlikte işlerini kaybetme korkusu taşımaktadır. Bazı işlerin ortadan kalkması, özellikle teknolojik gelişmelere adapte olamayan bireyler için ciddi kaygılara neden olmaktadır. Çalışma bu kaygıların sadece iş gücü piyasasındaki bireylerin yaşamlarını değil, aynı zamanda psikolojik durumlarını da etkilediğini vurgulamaktadır. Bu teknolojiler, daha önce insanlar tarafından yapılan birçok görevi devralacak şekilde tasarlanıyor. Dolayısıyla, yapay zekânın iş gücüne etkisi, gelecekte işsizlik oranlarını artırarak daha geniş kaygı döngülerine yol açabilir.

Teknolojik gelişmeler ve yapay zekânın hızla gelişmesi, bireylerin yaşamlarını tehdit eden faktörler arasında yer

almaktadır. Özellikle düşük gelirli kesimlerin iş bulma olanakları azalırken, yapay zekâ ve dijitalleşme, sektörel değişimlere uyum sağlamayan bireyler için derin kaygılar yaratmaktadır. Bu durum, sadece işsizlik değil, aynı zamanda mesleki yetkinliklerin yetersiz kaldığı düşüncesiyle bireylerin öz güven kaybına da yol açmaktadır.

2022 yılında “Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin İş Yaşamından Beklentilerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmamda pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin iş yaşamı hakkında duyduğu kaygıları ve beklentilerini inceledim. Pandemi sonrası iş gücü piyasasında belirsizlikler ve değişen talepler, öğrencilerin iş yaşamına dair beklentilerini derinden etkilemiştir. Örneğin erkek ve kadın öğrenciler arasında, özellikle sektör seçimi ve çalışma koşulları hakkında belirgin farklar ortaya çıkmaktadır. Kaygı, daha çok gençlerin iş bulma süreçlerindeki belirsizliklere ve piyasada yer bulma çabalarına dayalı olarak artmaktadır. Ayrıca, gençlerin dijitalleşmeye dair eğitim almış olmaları, iş gücü piyasasına girişte avantaj sağlasa da bu, kaygıyı tamamen ortadan kaldırmamaktadır. Pandemi süreci, gençlerin iş hayatına dair kaygılarını artırmış ve iş gücü piyasasında daha esnek ve dijital odaklı işlere yönelmelerine sebep olmuştur.

Gelecekteki Tablolar ve Stratejiler

Gelecekte işsizlik oranlarının azalması, özellikle gelişmekte olan ülkelerde daha da artması beklenmektedir. Bu durum hem ekonomik hem de psikolojik etkiler yaratacak, işsizlik kaygısı, depresyon ve anksiyete gibi problemleri artıracaktır. Bunun önlenmesi için, hükümetlerin sadece ekonomik teşviklerle değil, aynı zamanda psikolojik destek politikaları ile de bu soruna çözüm üretmeleri gerekecektir.

Eğitim ve İstihdam Politikaları: İş gücü piyasası ile uyumlu eğitim ve mesleki yeterlilik programlarının güçlendirilmesi, gençlerin iş bulma süreçlerini kolaylaştıracaktır. Bununla birlikte, gelişen teknolojilere paralel olarak, dijital becerilerin kazandırılması da büyük önem taşımaktadır. Yapay zekâ ve otomasyon gibi alanlarda eğitim programlarının artırılması, işsizlik kaygısını azaltabilir.



Psikolojik Destek ve Sosyal Hizmetler: Gelecekte, işsizlik kaygısını önlemek için, psikolojik destek hizmetleri daha da yaygınlaşmalıdır. İşsizlik döneminde bireylerin sosyal çevrelerinden ve ailelerinden aldıkları destek önemli bir etken olsa da profesyonel psikolojik destek programları ve iş arama danışmanlık hizmetleri büyük bir fark yaratabilir. Bu tür programlar, bireylerin kaygıyı daha kolay yönetmelerine ve daha sağlıklı bir iş bulma süreci yaşamalarına yardımcı olacaktır.

Yeni İş Alanlarının Oluşması: Gelişen teknolojiyle birlikte yeni iş alanları ve sektörler ortaya çıkmaktadır. Yeşil ekonomi, dijitalleşme ve sağlık teknolojileri gibi alanlarda iş olanaklarının artırılması, gençlerin iş gücüne katılımını olumlu yönde etkileyebilir. Bu sektörlerdeki gelişmeler, gençlerin işsizlik kaygısını azaltmak adına yeni fırsatlar sunacaktır.

Sosyal Güvenlik Sistemlerinin Güçlendirilmesi: İşsizlik sigortaları ve sosyal güvenlik ağlarının güçlendirilmesi, işsiz kalan bireylerin bu süreçte daha az kaygı yaşamalarına yardımcı olabilir. Gelişmiş ülkelerde uygulanan sosyal güvenlik sistemleri, bireylerin iş kaybı sonrası psikolojik olarak daha rahat bir dönem geçirmelerine olanak tanımaktadır.

Bu bağlamda, her iki makale de iş gücü piyasasında yaşanan değişimlerin ve dijital dönüşümün, işsizlik kaygısı üzerindeki etkilerini inceleyen önemli kaynaklardır. Kaygının yalnızca ekonomik değil, psikolojik boyutları da göz önünde bulundurularak, politika yapıcıların bu konularda daha fazla adım atması gerekmektedir.

İşsizlik Kaygısını Azaltma ve Psikolojik İyileşme İçin Öneriler

İşsizlik, yalnızca ekonomik bir zorluk değil, aynı zamanda bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde derin etkiler yaratabilen bir durumdur. Ancak işsizliğin getirdiği psikolojik baskılarla başa çıkmak, ruhsal iyileşmeyi hızlandırmak ve kaygıyı azaltmak mümkündür. Bu süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için önerilen yöntemler şu şekildedir:

1) Kişisel Farkındalık ve Gelişim: İşsiz kalmak, bir kişinin hayatında belirsizlikler yaratırken, aynı zamanda birey için kişisel gelişim ve içsel farkındalık kazandırmak için bir fırsata dönüşebilir. Bu dönemi, kişisel eksiklikleri belirleyip geliştirme süreci olarak görmek oldukça faydalıdır. İş kaybı, insanın kendisini daha iyi tanımasına, güçlü yönlerini ve gelişmeye açık alanlarını keşfetmesine olanak tanır. İşsizlik dönemi, kişinin kendi becerilerini değerlendirme, yeni beceriler öğrenme ve gelişim alanlarına odaklanma zamanı olabilir. Kendinizi yeni alanlarda geliştirmek, iş dünyasına geri dönmek için hazırlığınızı artıracaktır.

2) Olumlu Bir Yaşam Planı Oluşturma: İş kaybı, çoğu zaman belirsizlik ve kaygıyı artırabilir ancak bu durum aynı zamanda bireyin yeni bir yaşam planı oluşturması için de bir fırsat sunar. Kendine yeni hedefler koymak, yeni bir kariyer yolu belirlemek ya da kişisel ilgi alanlarına yönelmek, kaygıyı azaltabilir ve kişinin ruhsal sağlığını iyileştirebilir. İşsizlik, bir dönüm noktası olabilir. İş kaybını bir fırsat olarak görmek, yeni kariyer yollarını keşfetmek, kişisel hedefler koymak bu sürecin daha sağlıklı geçmesini sağlayacaktır.

3) Proaktif Olma ve Yeniden İş Arayışına Başlama: İş kaybı, duygusal olarak zorlayıcı olsa da bu durumdan kaçmak yerine, yeni iş fırsatlarına odaklanmak, kaygıyı azaltabilir. Düzenli olarak iş başvuruları yaparak aktif olmak, iş bulma sürecinin de daha kontrollü hâle gelmesini sağlar. Kişi, iş piyasasına dair sağlıklı bir bakış açısına sahip olmalı ve "iş bulamamak" kaygısını geride bırakmalıdır. İş arayışına odaklanmak ancak bu süreci de yapıcı ve sağlıklı bir şekilde sürdürmek önemlidir. İş görüşmelerinde olumsuz sonuçlar alındığında pes etmemek, her deneyimin bir öğrenme fırsatı olduğunu unutmamak gerekir.

4) Sosyal Bağlantıları Güçlendirme, Networking ve Destek Arayışı: İş kaybı, kişinin sosyal çevresiyle olan ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve yalnızlık duygusuna yol açabilir. Bu durumda, sosyal bağlantıları güçlendirmek ve çevreyle etkileşimi sürdürmek çok önemlidir. İşini kaybeden bireyler, aile üyeleri, arkadaşlar veya diğer destek gruplarıyla zaman geçirebilir, güven veren ve pozitif insanlar ile iletişimde kalabilir. Sosyal destek almak, yalnızlık hissinin azalmasına yardımcı olabilir. Bu dönemde yalnız kalmamak, aile ve arkadaşlar ile daha fazla vakit geçirmek, kişi üzerinde psikolojik olarak olumlu etkiler yaratacaktır. Ayrıca, gönüllü çalışmalar veya sosyal gruplara katılmak, kaygıyı azaltabilir ve kişinin yaşam kalitesini artırabilir.

5) Kendini Değerlendirme ve Hedef Belirleme: İşsizlik döneminde kişinin duygusal olarak boşa düşmesi ve kendine olan güvenini kaybetmesi yaygın bir durumdur. Bu dönemi, kişisel hedefler belirleme ve bunlara ulaşmak için plan yapma fırsatı olarak görmek önemlidir. Kısa vadeli hedefler belirlemek, küçük başarılar elde etmek, kişinin öz saygısını ve kendine güvenini yeniden inşa etmesine yardımcı olabilir. İşsizlik sürecinde, her gün küçük bir hedef belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak, bireyin ruh hâlini iyileştirecek ve kaygısını azaltacaktır. Örneğin yeni bir dil öğrenmek, bir hobi geliştirmek veya fiziksel aktivite yapmak gibi hedefler, olumlu bir tutum geliştirmenize yardımcı olabilir.

6) Duygusal ve Fiziksel İyi Olma Durumunu Destekleme: İş kaybı, yalnızca psikolojik değil, fizyolojik etkiler de yaratabilir. Düzensiz uyku ve yemek yeme alışkanlıkları, stres seviyesini

artırabilir ve kişiyi daha da huzursuz edebilir. Bu yüzden, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek hem bedensel hem de ruhsal sağlığı destekler. Düzenli uyumak, sağlıklı beslenmek ve egzersiz yapmak, vücudun stresle daha iyi başa çıkmasına yardımcı olur. Ayrıca, meditasyon, yoga gibi rahatlama teknikleri, kaygı ile başa çıkmada etkili olabilir.

7) Profesyonel Yardım Alma: İşsizlik kaygısı, bazı bireyler için ciddi bir psikolojik sorun hâline gelebilir. Özellikle uzun süre iş arayan bireylerde depresyon, kaygı bozuklukları ve düşük öz güven gibi durumlar gelişebilir. Bu durumda, profesyonel yardım almak oldukça önemlidir. Psikolojik destek alarak, birey duygusal olarak bu zorlu süreçle daha sağlıklı başa çıkabilir. Uzman bir psikolog ya da danışmanla çalışmak, duygusal yükleri hafifletebilir ve kaygı ile başa çıkma yolları hakkında daha fazla bilgi edinilmesine olanak tanır.

Sonuç

İşsizlik kaygısını azaltmak, bireylerin iş arayışında daha pozitif ve sağlıklı bir yaklaşım geliştirmelerini sağlayabilir. Bu süreçte kişisel farkındalık, sosyal destek, hedef belirleme, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve profesyonel yardım gibi unsurlar, psikolojik iyileşme sürecini hızlandırabilir. İşsizlik, bir kayıp değil, aynı zamanda kişisel gelişim ve yaşam hedeflerine ulaşma yolunda bir fırsat olarak değerlendirilebilir. İşsizlik, yalnızca bireysel bir ekonomik sorun olmanın ötesine geçerek ruh sağlığını da tehdit eden önemli bir faktör hâline gelmiştir. İşsizlik kaygısı yalnızca bireylerin değil, toplumların da karşı karşıya olduğu bir sorundur. Bu kaygının yönetilmesi ve işsizlikle ilgili olumsuz ruhsal etkilerin azaltılması için sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, iş gücü piyasasının iyileştirilmesi ve psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması önemlidir. Ekonomik krizlerin etkisiyle artan işsizlik, toplumsal düzeyde kaygı, depresyon ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açmakta, bu durum uzun vadeli psikolojik etkiler yaratmaktadır.

Kaynaklar

- Biswas, M. M., Das, K. C., & Sheikh, I. (2024). Psychological implications of unemployment among higher educated migrant youth in Kolkata City, India. *Scientific Reports*, 14(1), 10171.
- Brenner, M. H., & Bhugra, D. (2020). Acceleration of anxiety, depression, and suicide: Secondary effects of economic disruption related to COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 592467.

Dünya Sağlık Örgütü (2023). *Mental Health and Economic Stability*. WHO. <https://www.who.int>.

Dzinamarira, T., Iradukunda, P. G., Saramba, E., Gashema, P., Moyo, E., Mangezi, W., & Musuka, G. (2024). COVID-19 and mental health services in Sub-Saharan Africa: A critical literature review. *Comprehensive Psychiatry*, 152465.

Elbejjani, M., Mansour, S., Hammoud, R. A., Ziade, C., Assi, B., Assi, A., ... & Kerbage, H. (2024). Mental health during the COVID-19 pandemic and first lockdown in Lebanon: Risk factors and daily life difficulties in a multiple-crises setting. *Plos One*, 19(2), e0297670.

Freud, S. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. International Psychoanalytical Press.

Godinic, D., & Obrenovic, B. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: Social identity disturbance, job uncertainty and psychological well-being model.

Hemberg, J., Sundqvist, A., Korzhina, Y., Östman, L., Gylfe, S., Gädda, F., ... & Nyman-Kurkiala, P. (2024). Being young in times of uncertainty and isolation: adolescents' experiences of well-being, health, and loneliness during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2302102.

Herrmann, K., Beese, F., Wollgast, L., Mauz, E., Kersjes, C., Hoebel, J., & Wachtler, B. (2024). Temporal dynamics of socioeconomic inequalities in depressive and anxiety symptoms during the COVID-19 pandemic: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1397392.

Horne, R. (2024). Employment and social trends by region. *World Employment and Social Outlook*, 2024(1), 37-60.

Kaur, P., & Sokhey, G. (2024). Early Maladaptive Schemas and Anxiety: A Correlational Study. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 15(4).

OECD. (2023). *Youth Unemployment Rates by Country*. OECD Employment Outlook. <https://www.oecd.org/employment-outlook/>.

Öztürk, M. (2023). A Study on the Impact of Artificial Intelligence Anxiety on the Innovation-Oriented Behaviours of Employees. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 267-286. <https://doi.org/10.17541/optimum.1255576>.

Öztürk, M., & Salepçioğlu, M. A. (2022). Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin İş Yaşamından Beklentilerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 315-341. <https://doi.org/10.17755/igu-sbd.2022.9.2.315>.

Tan, M., Wu, Z., Li, J., Liang, Y., & Lv, W. (2024). Analyzing the impact of unemployment on mental health among Chinese university graduates: a study of emotional and linguistic patterns on Weibo. *Frontiers in Public Health*, 12, 1337859.

Türk, A., & Işık, A. (2024). Üniversiteli gençlerde kaygı ve çözüm önerileri. *AKADER*, 8(1), 32-44.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024). İşgücü İstatistikleri, Mart 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İsgucu-İstatistikleri-Mart-2024-53510>.

Wani, H. R., & Ahmed, A. (2024). A study exploring the impact of unemployment on the psychological well-being of youth. *Asian Social Work and Policy Review*, 18(2), e12316.