

Cengiz ŞAHİN

Prof. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Psikologiya Bölümü, Türkiye

E-mail: csahin40@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-2936-4395

Dünyamin Eldar oğlu MƏMMƏDZADƏ

Xəzər Universiteti, Psixologiya departamenti, Klinik Psixologiya, magistrant

E-mail: memmedzadedunyamin@gmail.com

İŞSİZLİYİN DEPRESSİYA VƏ HƏYAT MƏMNUNİYYƏTİ İLƏ ƏLAQƏSİ

Xülasə

Bu məqalədə işsizliyin fərdlərin psixoloji sağlamlığına, xüsusilə depressiya səviyyəsinə və həyat məmnuniyyətinə təsiri nəzəri ədəbiyyat əsasında təhlil edilmişdir. Müasir dövrdə işsizlik yalnız iqtisadi problem kimi deyil, eyni zamanda fərdin sosial statusuna, özünə hörmətinə və ümumi rifahına təsir edən çoxölçülü bir fenomen kimi qiymətləndirilir. Araşdırmalar göstərir ki, işsiz fərdlərdə depressiya simptomları daha yüksək səviyyədə müşahidə olunur, həyat məmnuniyyəti isə əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olur. Bu vəziyyət xüsusilə uzunmüddətli işsizlik hallarında daha da dərinləşərək sosial təcrid, ümitsizlik və psixoloji tükənmişlik kimi problemlərə yol açır. Bundan əlavə, maliyyə çətinlikləri və sosial dəstəyin azalması bu mənfi təsirləri daha da gücləndirə bilər. Məqalədə həmçinin işin fərd üçün yalnız maddi qazanc mənbəyi deyil, həm də sosial inteqrasiya, özünərealaşdırma və psixoloji sabitlik baxımından mühüm rol oynadığı vurğulanır. Əldə edilən nəticələr göstərir ki, işsizlik və psixoloji rifah arasında güclü qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. Bu səbəbdən, işsizliyin psixoloji təsirlərinin azaldılması üçün sosial dəstək mexanizmlərinin gücləndirilməsi və psixoloji müdaxilə proqramlarının hazırlanması vacibdir.

Açar sözlər: işsizlik, depressiya, həyat məmnuniyyəti, psixoloji rifah, sosial faktorlar.

UOT: 331.56: 616.89-008.454: 364.122

JEL: J64, I12, J28

DOI: <https://doi.org/10.54414/GOXF9912>

Giriş

Son illərdə baş verən iqtisadi və sosial dəyişikliklər fonunda əhalinin psixoloji sağlamlığına və həyat keyfiyyətinə təsir edən amillərin öyrənilməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb etməkdədir. Qloballaşma, əmək bazarındakı dəyişkənlik və sosial qeyri-sabitlik kimi faktorlar fərdlərin gündəlik həyatına birbaşa təsir göstərərək onların psixoloji rifahını daha həssas hala gətirir. Xüsusilə, işləyən və işsiz fərdlər arasında depressiya səviyyələri və həyat məmnuniyyəti arasındakı əlaqənin araşdırılması cəmiyyətin ümumi rifah göstəricilərinin daha düzgün qiymətləndirilməsinə imkan yaradır. Bu əlaqələrin dərin şəkildə öyrənilməsi yalnız mövcud vəziyyətin təhlili baxımından deyil, eyni zamanda sosial və

psixoloji dəstək mexanizmlərinin formalaşdırılması və effektiv strateji müdaxilələrin hazırlanması baxımından da mühüm rol oynayır.

Müasir dövrdə işsizlik yalnız iqtisadi göstəricilərlə məhdudlaşan problem kimi deyil, həm də fərdlərin psixi sağlamlığına, sosial funksionallığına və ümumi həyat keyfiyyətinə birbaşa təsir göstərən kompleks sosial fenomen kimi qiymətləndirilir. Bu baxımdan, işsizlik problemi fərdin həyatının bir çox sahələrinə təsir edən çoxölçülü fenomen kimi aktuallaşır. Xüsusilə müasir dövrdə sosial dəyişikliklərin sürətlənməsi, əmək bazarının dinamik və qeyri-sabit xarakter alması işsizlik məsələsini daha da



aktual edir və onun psixoloji nəticələrinin öyrənilməsinə zəruri edir. Əmək bazarından kənar qalma, fərddə yalnız gəlir itkisi ilə nəticələnir, eyni zamanda sosial rolun zəifləməsi, özünə dəyər hissinin azalması və gələcəyə dair qeyri-müəyyənliyin artması ilə müşayiət olunur. Beynəlxalq empirik tədqiqatlar göstərir ki, işsizlik depressiya simptomlarının artmasına, həyat məmnuniyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına və ümumi psixoloji rifahın zəifləməsinə səbəb olur [1,2]. Xüsusilə uzunmüddətli işsizlik hallarında bu təsirlər daha da dərinləşərək sosial izolyasiya, ümitsizlik, özünə inamın itməsi və psixoloji tükənmişlik kimi problemlərin yaranmasına gətirib çıxarır [3].

Depressiya və həyat məmnuniyyəti müasir psixoloji və sosial elmlərin əsas tədqiqat mövzularındandır. Cəmiyyətin psixoloji rifahı, insanların gündəlik həyatla bağlı düşüncə və emosional münasibətləri, onların sosial və iqtisadi şəraiti ilə sıx bağlıdır. Xüsusilə də işsizlik və ya qeyri-sabit məşğulluq psixoloji sağlamlığa mənfi təsir edən əsas sosial amillərdən biri kimi qəbul olunur.

İş və işsizlik anlayışlarına nəzəri yanaşmalar. Elmi ədəbiyyatda iş anlayışı təkcə maddi qazanc üçün bir vasitə deyil, həm də fərdi və ictimai varlığın mərkəzi elementi kimi xarakterizə olunur. Lüğət mənası ilə iş, ödəniş qarşılığında göstərilən fəaliyyət kimi göstərilərsə də, onun fərd üçün kəsb etdiyi mənə bu tərifdən daha dərinidir. Əmək fəaliyyəti, fərdin öz potensialını reallaşdırdığı, nizamlı bir zaman çərçivəsində güc sərf etdiyi və bunun müqabilində həm iqtisadi, həm də mənəvi mükafatlar aldığı mürəkkəb bir prosesdir. Bu proses şəxsin iş dünyasına daxil olması ilə başlayır və karyerası boyu davam edən maddi-psixoloji qazancları ilə formalaşır. İş anlayışının, tarixi və sosial transformasiyalar nəticəsində onun qavranılması əhəmiyyətli dərəcədə dəyişmişdir. Əvvəlki əsrlərdə iş daha çox fiziki sağqalma və sadəcə dolanışq vasitəsi kimi görüldüyü halda, müasir dövrdə təhlükəsizlik qaydalarının, hüquqi tənzimləmələrin və sosial haqların inkişafı ilə işçinin statusu köklü sürətdə yenilənmişdir. Müasir iş dünyasında nəzarət mərkəzi işəgötürəndən işçiyə doğru meyil etmiş və işləmək bir növ

fərdi hüquq və özünü ifadə vasitəsinə çevrilmişdir. Belə bir mühitdə rəsmi qeydiyyat və sosial təminatın olması fərdin psixoloji rifahı üçün fundamental əhəmiyyət daşıyır. Çünki qeyri-rəsmi əmək münasibətləri gələcək qeyri-müəyyənliyi yaradaraq depressiv meyllərə və həyat məmnuniyyətinin azalmasına yol açır. Psixoloji nöqtəyi-nəzərdən işə yanaşma geniş bir spektrdə təzahür edir. Bu yanaşmanın bir qütbündə işin böyük bir həzz mənbəyi və şəxsi xoşbəxtliyin açarı olduğu, digər qütbündə isə onun sadəcə maddi ehtiyaclar üçün dözülməsi lazım olan bir öhdəlik olduğu fikri dayanır. Lakin əksər hallarda fərdin işə münasibəti bu iki kəskin yanaşmanın ortasında yer alır. Sağlam bir əmək həyatı fərdə yalnız iqtisadi azadlıq deyil, həm də sosial status, özünə hörmət, məsuliyyət hissi və cəmiyyətə aidiyyət duyğusu bəxş edir. İş mühitindəki sosial qarşılıqlı əlaqələr, paylaşma və ortaq məqsədlər uğrunda mübarizə fərdin psixoloji doyumunu artırır, onu aktiv saxlayır və şəxsiyyətinin inkişafına töhfə verir. Beləliklə, iş təkcə yaşayış üçün bir zərurət deyil, həm də mühim sosial-psixoloji konstruksiyalardan biridir [4].

İşsizlik, işləmək istəyən və işləməyə hazır olan fərddə mövcud iş imkanlarını tapa bilməməsi nəticəsində ortaya çıxan sosial-iqtisadi bir fenomendir. Bu vəziyyət, sadəcə iqtisadi gəlir mənbəyini itirməsi deyil, həm də fərdin psixoloji rifahına, özünə inamına və cəmiyyətdəki mövqeyinə ciddi təsir göstərən kompleks bir problem kimi qəbul edilir [5]. İşsizlik, iş gücünə daxil olmaq arzusunda olan, işləmək qabiliyyətinə malik, lakin mövcud əmək bazarı şərtlərində iş tapa bilməyən şəxslərin vəziyyətini təsvir edir. Bu baxımdan işsizlik, fərdin məşğulluq statusunun olmaması ilə xarakterizə olunur və bu, onun sosial-iqtisadi həyatının bütün sahələrinə təsir edir [6]. Buna görə də, işsizlik təkcə iqtisadi deyil, həm də fərdi psixoloji və sosial sabitliyi təhdid edən bir problem kimi dəyərləndirilməlidir. İşsizlik fərdin psixoloji rifahı üçün təhdid olmaqla yanaşı, həm də cəmiyyətin ən təməl quruluşlarından biri olan ailə həyatına mənfi təsir göstərir və sosial problemlərin, hətta cinayətkarlığın artmasına səbəb ola bilər [7].



İşsizliyin sosial-iqtisadi və psixoloji təsirləri. Əmək bazarı dinamikası və texnoloji inqilabın sürəti ilə əlaqədar olaraq, işsizliyin sosial və psixoloji təsirlərini anlamaq getdikcə daha vacib hal alır. Bu kontekstdə, fərdlərin işsizliklə əlaqədar psixoloji reaksiyaları və həyat məmnuniyyəti səviyyələri ətraflı araşdırılmalıdır. Müasir dünyada işsizliyin artması, pandemiyalar və digər hadisələrlə əlaqədar olaraq insanların psixoloji sağlamlığı üzərində ciddi təsirlər yaratmışdır ki, bu da onların həyat məmnuniyyəti səviyyələrini aşağı salıb, depressiya səviyyələrini də artırır. Xüsusilə 21-ci əsrin başlarından etibarən qlobal miqyasda baş verən müxtəlif mənfi inkişaf, Covid-19 kimi pandemiyaların iqtisadiyyat və məşğulluq üzərindəki təsirləri ilə etibarsız iş şərtlərinin yayılmasına səbəb olmuşdur [8].

İşsizlik, təkcə iqtisadi bir problem olmayıb, həm də fərdlərin sosial təcridinə, özgüvən itkisinə və ümumi psixoloji rifahının pozulmasına səbəb olan dərin bir sosial problemdir. Çünki bu vəziyyət həyat keyfiyyətini aşağı salır, yoxsulluğa yol açır və fərdləri cəmiyyətə qarşı yararsız hiss etdirərək eqo qavramını zədələyir, sosial əlaqələrdə qopmalara və ekzistensial boşluğa səbəb olur [9]. Bu səbəbdən, işsizlik təkcə iqtisadi müstəvidə deyil, həm də psixoloji və sosial aspektlərdən hərtərəfli təhlil edilməlidir ki, onun fərdlərə və cəmiyyətə olan mənfi təsirləri daha dərinə başa düşülsün. İşsizlik, depressiya, narahatlıq və stress kimi psixoloji problemlərin yaranmasına səbəb olur və eyni vaxtda həyat keyfiyyətini və məmnuniyyətini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır. İşsizlərin stress, depressiya və narahatlıq səviyyələrinin artması ilə yanaşı, özünə hörmətin azalması və ümitsizlik hissinin güclənməsi kimi nəticələrə yol açır [5]. Bu psixoloji təsirlər fərdlərin sosial inteqrasiyasına mane olmaqla yanaşı, onların gələcəyə dair ümidlərini də azaldır, cəmiyyətin ümumi rifahına mənfi təsir göstərir. Maddi çətinliklər depressiya və çarəsizlik hisslərini artıraraq həyat nəticələrindəki nəzarəti saxlama hissinə zəiflədir [9]. Bu baxımdan, işsizliyin psixoloji nəticələrini müəyyənləşdirmək, xüsusilə yüksək təhsilli işsizlərin iş gücü bazarından kənarlaşmasının qarşısını

almaq üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Çünki təhsil səviyyəsi yüksəldikcə gözləntilər və yaşama standartları artır ki, bu da işsizliyi daha dərin psixoloji reaksiyalarla nəticələnməsinə səbəb ola bilər. Buna görə də, işsizliyin fərdlərin həyatında bir çox sahəni əhatə etdiyi və işini itirmiş şəxslərdə yüksək stress, narahatlıq, depressiya və fiziki sağlamlığın pisləşməsinə səbəb olduğu aydın formada görünür. İş itirmə prosesi yüksək stressli təcrübə kimi depressiya, narahatlıq və fiziki sağlamlıqla pisləşməyə səbəb olur [6].

Depressiya anlayışı və klinik xüsusiyyətləri. Latınca “depressus” sözündən yaranan depressiya, “aşağı basdırmaq”, “çökmək”, “durgunlaşdırmaq”, “bitkin etmək”, “kədərli və donuqlaşdırmaq” kimi mənaları ifadə edən bir termdir [10]. Ümumilikdə kədərli ruh halını təsvir edir. Bu terminoloji, şəxsin psixoloji vəziyyətinin aşağı düşdüyünü, fəaliyyət və həyat eşqinin azaldığını, kədərli hiss etməsi, həyatı və funksional aktivliklərin azalması, şəxsin mənəvi çökmüş vəziyyəti ilə üzləşməsi kimi bir həyat tərzini təsvir edir [11]. Bu fərdin düşüncələrinə, davranışlarına, emosiyalarına və fiziki sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən, istəksizlik halı yaradan ciddi bir vəziyyətdir [7].

Klinik təcrübədə depressiya müxtəlif formalarda təsnif edilir. DSM-5-TR-ə görə depressiv pozuntular kateqoriyası, dağdııcı əhval-ruhiyyə disregulyasiya pozğunluğu, major depressiya pozğunluğu, distimia, premenstrual disforik pozğunluq, maddə və ya dərman istifadəsi ilə bağlı depressiv pozğunluq, başqa bir tibbi vəziyyətlə bağlı depressiya və digər təyin olunmuş və təyin olunmayan depressiv pozğunluqlar kimi növləri əhatə edir. Bu növlər simptomların şiddəti, müddəti və etioloji faktorlarına görə fərqlənir. Lakin ümumilikdə çökmüslük, boşluq hissi və narahat ruh halı ilə müşayiət olunan koqnitiv və somatik əlamətlər əsas xüsusiyyətlərdir [12].

Depressiya yalnız ruhi bir çöküntü olmayıb, eyni vaxtda düşüncə, nitq və hərəkətlərdə yavaşlama, durgunluq, yorğunluq, diqqət və konsentrasiyasının azalması, istəksizlik və motivasiyanın düşməsi, dəyərsizlik, günahkarlıq, bədbinlik kimi əlamətləri özündə

birləşdirən mürəkkəb bir pozuntudur [13]. Bu psixoloji vəziyyət, yaşama sevincinin azalması və itməsi (anhedonia), aşağı özünə hörmət, narahatlıq, günahkarlıq, bədbinlik və təklilik kimi emosional əlamətlərlə yanaşı, fiziki funksialarda pozulmalara səbəb olur [12]. Bu pozulmalar arasında iştaha, yuxu və cinsi funksialarda dəyişikliklər, çəki dəyişiklikləri, psixomotor ajitasiya və ya gerilmə, enerji itməsi xüsusilə önəmlidir. Bu simptomlar, fərdin gündəlik həyat fəaliyyətlərini və sosial münasibətlərini ciddi formada pozaraq həyat keyfiyyətini aşağı salır [15].

Həyat məmnuniyyəti anlayışı və nəzəri əsasları. Həyat məmnuniyyəti psixoloji elmdə fərdlərin ümumi həyat keyfiyyətini qiymətləndirmək və anlamaq üçün istifadə olunan əsas anlayışlardan biridir. Martin Seligman tərəfindən qurulmuş Pozitiv Psixologiyanın da vacib anlayışlarından birini təşkil edir. Seligman həyat məmnuniyyətini şəxsin öz həyatını və özünü qəbul etməsi, gələcəyə ümidlə baxaraq məqsədlərinə doğru irəliləməsi kimi tərif edir [16]. Həyat məmnuniyyəti fərdin həyatını ümumi olaraq qiymətləndirməsinə aid subyektiv rifah göstəricisi kimi tərif olunur. Xoşbəxtlik anlayışının mühüm komponenti olan bu anlayış fərdin həyatını müxtəlif sahələrdə qiymətləndirməsi və müsbət və ya mənfi şəkildə şərh etməsini ifadə edir. Həyat məmnuniyyəti şəxsin standartları ilə hiss edilən həyat şərtləri arasındakı uyğunlaşma nəticəsində yaranır [17].

Həyat məmnuniyyəti ilə bağlı nəzəri baxışlar, insanın xoşbəxtliyi və xoşbəxtliyi təmin edən şərtlərin nə olduğu mövzusu üzərində köhnə dövrlərdən bəri diqqət cəlb edib. Son dövrlərdə bu mövzu psixoloji yaxşı olma, subyektiv rifah, həyat keyfiyyəti, həyat məmnuniyyəti və müsbət emosiyalar çərçivəsində araşdırılır. Xoşbəxtlik və ya subyektiv rifah bir şəxsin həyatının koqnitiv və emosional qiymətləndirilməsi kimi adlandırılır və həyat məmnuniyyəti müsbət emosiyaların mövcudluğu, mənfi emosiyaların isə olmaması ilə xarakterizə olunur [14]. Həyat məmnuniyyəti fərddən-fərdə müxtəlif qiymətləndirmə meyarları ilə şəxsin öz həyatına qarşı formalaşdırdığı bir anlayış kimi izah oluna bilər. Həyat məmnuniyyəti şəxsin həyatının

çoxsaylı müxtəlif sahələrini əhatə edir və yalnız müəyyən bir vəziyyətə deyil, ümumi yaşayışdakı bütün məmnuniyyətləri işarə edir. Moral, motivasiya, xoşbəxtlik kimi dəyişkən aspektlərdə yaxşı olma halını və həyatdan zövq alma halını ifadə edir [18].

İşsizlik, depressiya və həyat məmnuniyyəti arasındakı əlaqə. Aparılan tədqiqatlar işsizlik və depressiya arasında güclü əlaqənin olduğunu göstərir. Çünki işsiz qalan fərdlər arasında depressiya simptomlarının yayılma tezliyi əhəmiyyətli dərəcədə yüksəkdir. Bu əlaqə, fərdlərin sosial təcrid, maliyyə çətinlikləri və özgüvən itkisi kimi amillərlə üzləşməsi nəticəsində daha da güclənir ki, bu da onların psixoloji sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Yüksəl-in tədqiqatına əsasən, işsizlik prosesinin başlanğıcında fərdlər şok, gələcək qeyri-müəyyənliyi, kədər və qorxu hissələri yaşayır ki, bu da özünə hörmətin itirilməsinə, utanc və status itkisinə, həmçinin ailə ilə münasibətlərdə dəyişikliklərə yol açır. İşsizlik müddəti uzandıqca fərdlər sıxılma, tənhalıq və cəmiyyətə qarşı küskünlük hissi artmağa başlayır. Ümumi sağlamlıqda pisləşmə, psixoloji və fiziki rifahda pozulmalar müşahidə olunur. Maddi çətinliklər depressiya səviyyəsini yüksəldir, iş tapma ümidi olanlarda depressiya aşağı, ümidi olmayanlarda isə yüksək olur ki, bu da aktiv iş axtarışını zəiflədərək işsizlik müddətini uzadır [5].

İşsizlik müddəti uzandıqca fərdlər sıxılma, tənhalıq, cəmiyyətə qarşı küskünlük və sağlamlıq pisləşməsi yaşayır. Stress, narahatlıq və depressiya simptomları artmaqla yanaşı özünə hörmət azalır, ümitsizliklə tənhalaşma güclənir. Uzunmüddətli işsizlik ailə daxili münasibətləri artırır, sosial əlaqələri zəiflədir, gələcəyə ümidin itirilməsinə və sosial təcridə dərinləşməyə səbəb olur. Bu psixoloji vəziyyət iş tapma ehtimalını azaldır, çıxılmağı çətin vəziyyət yaradır. İşsizliyin psixoloji rifahı pozduğu və həyat məmnuniyyətini azaldır və cəmiyyətdə sosial iqtisadi problemlərə yol açır. İş tapmaq ümidi olmayanlara depressiya yüksək olur, aktiv axtarışdan çəkinmə yaradır, psixoloji rifahı pozur, sosial dəstək və ümidlərin təsirini vurğulayır [19].



İşsiz şəxslər özlərini dəyərsiz və aidıyyatsız hiss edir, həyat məmnuniyyətləri aşağı düşür, sosial əlaqələr zəifləyir, ailə münaqişələri və boşanma riski artır. Depressiya, narahatlıq və stress iş tapmağı çətinləşdirərək uzunmüddətli işsizliyə səbəb olur, maliyyə çətinlikləri çarəsizlikləri artırır, həyat nəzarətini zəiflədir. Bu faktorlar işsizliyin depressiya və həyat məmnuniyyəti üzərindəki təsirini mürəkkəbləşdirir, psixoloji rifahı ciddi pozur, sosial izolyasiya və ailə problemlərinə yol açır [9]. Uzunmüddətli işsizlik stress səviyyəsini artıraraq xoşbəxtlik və həyat məmnuniyyətini sürətlə azaldır, özgüvən itkisi, pessimizm, çarəsizlik və dərin depressiyaya səbəb olur [3].

İşsizlik təkcə maddi çətinliklərlə deyil, həm də fərdlərin ümumi həyat məmnuniyyətinə ciddi təsir göstərən mürəkkəb bir problemdir. Bu təsir, fərdin özünə inamını, sosial əlaqələrini və gələcəyə dair ümidlərini mənfi istiqamətdə dəyişdirərək həyat keyfiyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına səbəb olur. İşsizlik həyat məmnuniyyəti ilə mənfi korelyasiya yaradır. İqtisadi yoxsulluq və sosial izolyasiya səbəbindən bədbəxtlik yaradır. Hətta qısa müddətli işsizlik belə həyat məmnuniyyətini azaldır və uzunmüddətli işsizlikdə bu azlıq daimi olur. Bir çox fərd işə qayıtsalar belə əvvəlki səviyyə tam qayıda bilmir. Çünki işsizlik uzunmüddətli həyat məmnuniyyəti itkisinə səbəb olur. İşsizlik psixoloji sıxıntıları sinir sistemində bioloji pozğunluqlara, konsentrasiya çətinliklərinə, yuxu və iştaha pozğunluqlarına, əsəbiliyə və bədən ağrılarına yol açır. Fiziki və psixoloji simptomlar stresslə mübarizə qabiliyyətini zəiflədir, ümumi həyat keyfiyyətini aşağı salır, işsizliyin mənfi nəticələri fərdi və cəmiyyət səviyyəsində problemlər yaradır. İş tapma ümidi müddət uzandıqca azalır, söyləri minimuma endirir, psixoloji sağlamlığı pozur [20].

Tədqiqatlar göstərir ki, işsiz fərdlər arasında həyat məmnuniyyəti işləyən fərdlərə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olur. Xüsusilə Amiraslanlı və digərlərinin tədqiqatı universitet tələbələri kontekstində stress, depressiya və həyat məmnuniyyəti arasındakı əlaqələri araşdıraraq, işsizlikdən sonra iş tapan

şəxslərin həyat məmnuniyyəti səviyyəsinin işsiz qalana nisbətən daha yüksək olduğunu vurğulayır. Bu fərq, işsizliyin gətirdiyi maddi çətinliklər, sosial təcrid və şəxsi dəyər itkisi kimi amillərlə izah edilir [21].

Longhi və həmkarlarının tədqiqatı Birləşmiş Krallıq məlumatlarına əsasən işsizliyin həyat məmnuniyyətinə güclü neqativ təsir etdiyini, lakin bu təsirin cinsiyyət rolları və iş kimliyi kimi amillərdən asılı olaraq hər kəsdə fərqləndiyini göstərir. Həm kişilər, həm də qadınlar işsiz olduqda həyat məmnuniyyətində itki yaşayır, lakin kişilərdə bu itki daha böyükdür. İş kimliyi güclü olanlarda və ya bərabər cinsiyyət rollarını dəstəkləyənlərdə bu itki daha çox olur [22].

Nəticə

Nəticə olaraq qeyd etmək olar ki, işsizlik fərdlərin həyatında yalnız iqtisadi deyil, eyni zamanda dərin psixoloji və sosial nəticələr doğuran kompleks bir problemdir. Aparılan nəzəri təhlillər göstərir ki, işsiz fərdlərdə depressiya səviyyəsi yüksəlir, həyat məmnuniyyəti isə azalır. Bu təsir xüsusilə işsizlik müddəti uzandıqca daha da güclənir və fərdin sosial münasibətlərinə, özünə inamına və gələcəyə baxışına mənfi təsir göstərir.

Eyni zamanda, işin fərd üçün sosial status, özünərealaşdırma və psixoloji sabitlik baxımından əhəmiyyətli olduğu bir daha təsdiqlənir. Bu baxımdan, işsizliyin təsirlərini azaltmaq üçün yalnız iqtisadi tədbirlər kifayət etmir; psixoloji dəstək proqramları, məşğulluq siyasətləri və sosial inteqrasiya tədbirləri paralel şəkildə həyata keçirilməlidir.

Beləliklə, işsizlik probleminin həlli multidissiplinar yanaşma tələb edir və bu sahədə aparılacaq gələcək empirik tədqiqatlar daha effektiv müdaxilə strategiyalarının hazırlanmasına töhfə verə bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Gedikli C., Miraglia M., Connolly S., Bryan M., Watson, D. The relationship between unemployment and wellbeing: An updated meta-analysis of longitudinal evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology*,

- 2023;32(1):128–144. Doi:
10.1080/1359432X.2022.2106855
2. Yang Y., Niu L., Amin S., Yasin I. Unemployment and mental health: A global study of unemployment's influence on diverse mental disorders. *Frontiers in Public Health*, 2024;12:1440403. Doi: 10.3389/fpubh.2024.1440403
 3. Gökçe A. Üniversite mezunu gençlerde uzun süreli işsizliğin psikolojik yansımaları: Nitel bir araştırma. *Emek Araştırma Dergisi (GEAD)*, 2022;13(22):265–288.
 4. Ogundipe F. What is work? *Occupational Medicine*, 2023;73(2):114–114. Doi: 10.1093/occmed/kqac143
 5. Yüksel İ. İşsizlik olgusunun psikolojik boyutu: Görgül bir araştırma. 2005. Doi: 10.1501/SBFder_0000001427
 6. Gediz. B., Yalçınkaya M.H. Türkiye'de İstihdam-İşsizlik ve Çözüm Önerileri. *Yönetim Ve Ekonomi Dergisi*, 2000;6(1): 161–184. <https://izlik.org/JA78NY42LC>
 7. İşlek Y. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin işsizlik ile ilgili kaygılarının depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkisi açısından incelenmesi (Akdeniz Bölgesi örneği) [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2018.
 8. Kirazcı F., Ergin Z.Ö., Büyükgöze-kavas A. İnsana yakışır işten iyi oluşa: Çalışma psikolojisi kuramına dayalı bir model testi. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 2022;13(2):567–591. Doi: 10.54688/ayd.1163363
 9. Yıldırım D.S. İşsizlik psikolojisinin nüfus hareketlerine etkisi: Teori inşasına yönelik nitel bir araştırma [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2025.
 10. Moussavi S., Chatterji S., Verdes E., Tandon A., Patel V., Ustun B. Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *Lancet*. 2007;8;370(9590):851-8. Doi: 10.1016/S0140-6736(07)61415-9.
 11. Işık E., Işık U., Taner Y. Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar. Ankara, Rotatıp Kitapevi. 2013.
 12. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). 2022. Doi: 10.1176/appi.books.9780890425787
 13. Şireli Ö. Depresyon tanısı almış ergenlerde anne baba kabul reddi-kontrolü ve aile içi ilişkilerin depresyon şiddetine etkisi [Tıpta uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi]. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi. 2012.
 14. Yıldız M.A. Sokakta çalışan ve çalışmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin incelenmesi (Diyarbakır ili örneği) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2010.
 15. Erbay L. Çalışmanın evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2015.
 16. Dağyeli Y. Erkeklerde duyguları ifade etme, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Doğu Üniversitesi]. Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. 2024.
 17. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984;95(3):542–575. Doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
 18. Beksaçı I. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2019.
 19. Ekşioğlu Z. Üniversite mezunu işsiz bireylerde psikolojik iyi oluş, umutsuzluk seviyesi ve algılanan sosyal destek



- arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. 2022.
20. Karaçay G. İşsiz bireylerde yaşam doyumu: Eğitim, dini duygulanım ve sistemi meşrulaştırma bakımından bir inceleme [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2011.
21. Ekşioğlu Z. Üniversite mezunu işsiz bireylerde psikolojik iyi oluş, umutsuzluk seviyesi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. 2022.
22. Longhi S., Nandi A., Bryan M., Connolly S., Gedikli C. Life satisfaction and unemployment—The role of gender attitudes and work identity. *Scottish Journal of Political Economy*, 2024;71(2):219–236. Doi: 10.1111/sjpe.12366

Cengiz SHAHIN

Prof. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli University, Department of Psychology, Turkey

Dunyamin Eldar MAMMADZADA

Master's student at Khazar University, Department of Psychology, Clinical Psychology

THE RELATIONSHIP BETWEEN UNEMPLOYMENT, DEPRESSION, AND LIFE SATISFACTION

Summary

This article examines the impact of unemployment on individuals' psychological well-being, particularly focusing on depression levels and life satisfaction, based on theoretical literature. In the modern era, unemployment is considered not only an economic issue but also a multidimensional phenomenon affecting an individual's social status, self-esteem, and overall well-being. Research indicates that unemployed individuals tend to experience higher levels of depressive symptoms and significantly lower levels of life satisfaction. This situation becomes more severe in cases of long-term unemployment, leading to social isolation, hopelessness, and psychological exhaustion. The article also emphasizes that work is not only a source of financial income but also plays a crucial role in social integration, self-realization, and psychological stability. The findings suggest a strong relationship between unemployment and psychological well-being. Therefore, it is important to strengthen social support systems and develop effective psychological intervention programs to reduce the negative psychological effects of unemployment.

Keywords: unemployment, depression, life satisfaction, psychological well-being, social factors.

Дженгиз ШАХИН

Проф. д-р, Университет Анкары Хаджи Байрам Вели, психология, Турция

Дунямин Элдар МАММАДЗАДА

Хазарский университет, кафедра психологии, Клиническая психология, магистр

СВЯЗЬ БЕЗРАБОТИЦЫ, ДЕПРЕССИИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Резюме

В данной статье рассматривается влияние безработицы на психологическое благополучие личности, с особым акцентом на уровень депрессии и удовлетворенность жизнью, на основе теоретической литературы. В современную эпоху безработица рассматривается не только как экономическая проблема, но и как многомерное явление, влияющее на социальный статус человека, его самооценку и общее благополучие. Исследования показывают, что безработные люди чаще испытывают более высокий уровень депрессивных симптомов и значительно более низкий уровень удовлетворенности жизнью. Данная ситуация особенно усугубляется в случаях длительной безработицы, приводя к социальной изоляции, чувству безнадежности и психологическому истощению. В статье также подчеркивается, что работа является не только источником дохода, но и играет важную роль в социальной интеграции, самореализации и психологической стабильности. Полученные результаты свидетельствуют о наличии тесной взаимосвязи между безработицей и психологическим благополучием. В связи с этим важно укреплять системы социальной поддержки и разрабатывать эффективные программы психологического вмешательства для снижения негативных психологических последствий безработицы.

Ключевые слова: безработица, депрессия, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, социальные факторы

Daxil olub: 06.04.2026