
Gelecek Kaygısı

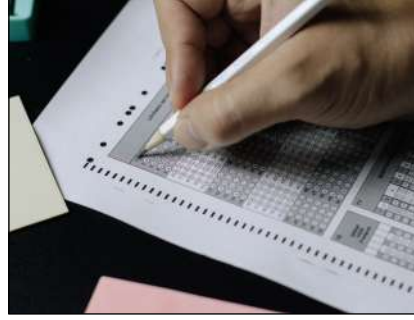
Mezuniyet döneminin ve gelecekle ilgili belirsizliklerin getirdiđi endişeler

12 Mayıs 2021



Mutsuzluk, endişeli düşünceler, kötü bir şey olacağı hissi ile ortaya çıkan duygusal gerilim durumu anksiyete olarak tanımlanmaktadır. Evrensel bir duygudur. Yaşımın belli dönemlerinde deneyimlenmesi mümkündür. Kaygı, karamsarlık, belirsizlik, korku, umutsuzluk gibi duygular hisseden bireyler bunlara bağlı olarak yaşamlarında güçlüklerle mücadele ettiklerini düşünebilmektedirler.

Kaygı iki türe ayrılmaktadır. Birincisinde bireyler kendilerini ilgilendiren bazı anlık olaylar karşısında endişe yaşarlar. İkincisinde ise bu durum sürekli bir hal almıştır. Hayatımızın bazı dönemlerinde pek çok farklı nedenle kaygı hissedebiliriz. Bizi etkileyen durumlar karşısında endişelenmemiz normaldir ancak şiddeti ve süresi önemlidir.



Eğitimin kişilerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilme, kariyerlerini büyütme, bağımsız yaşama, kendi ayaklarının üzerinde durma gibi imkanlar sağladığı düşünülmektedir. Bununla beraber herkesin eğitim süreci pek çok farklı istek, olanak ve motivasyonla bireysel olarak şekillenmektedir. Öğrencilik hayatı boyunca sıklıkla yarış ortamı geliştiği görülmektedir. Liseye ve üniversiteye geçişte sınavlara girmek, istenilen okula yerleşmeye çalışmak, belli puanların üzerine çıkmak, sıralama yapmak gibi farklı konularla mücadele edilmesi söz konusudur. Üniversitenin bitmesi ile bu alanda değişim olmaktadır. Yıllardır süren sınav ve puanlama sistemi bitmekte onun yerine iş bulma, yüksek öğrenime devam etme, kariyer belirleme gibi yeni kavramlar ortaya çıkmaktadır. Geleceğimizde ne olacağını bilmediğimizi ya da planlayamadığımızı düşündüğümüzde, kararsızlık yaşadığımızda, etrafımızda benzer durumda olan kişilerle karşılaştırma yapmaya başladığımızda endişemiz artabilir.

Gelecek kaygısının temelinde olumlu ya da olumsuz net bir bilginin olmayışı yer almaktadır. Belirsizlik ile baş etmek bazen zor olabilmektedir. Üniversite mezuniyetinin yaklaşması bu konuyla ilgili kaygıların artmasını tetikleyebilmektedir. Aile beklentileri, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, yaşanılan şehir, sosyoekonomik düzey, üniversite ortamında kurulan ilişkiler, işsizlik oranları, kişisel hedefler, arkadaş çevresi, okuldaki başarı, anne-baba mesleği, okunan bölümü tercih etme nedenleri gibi pek çok faktör kaygı düzeyini etkilemektedir.



Pandemi ilk olarak geçtiğimiz yıl mezuniyetlerin nasıl olacağını dair öğrencilerin zihninde soru işaretleri oluşturmaya başlamıştı. Kep töreninin nasıl gerçekleşeceği ya da mezuniyet balolarının iptal edilip edilmeyeceği pek çok kişinin gündemindeydi. Eğitim dönemi süresince de öğrencilerin sürekli ev içinde çevrimiçi olarak çalış, ders dinle, sınava gir, sosyalleş modeli yeni yaşam tarzı pek çok zorluk getirdi. Okul pek çok kişi için sosyalleşme, arkadaş edinme alanıydı. Büyük bir grup öğrenci uzayan pandemi süreci ile eğitim aldıkları şehirlerden çıkıp ailelerinin yaşadıkları şehirlere/ülkelere dönüp sosyal çevrelerinden tamamen uzaklaşma durumunda kaldılar. Derslerin çevrimiçi olması teknolojik imkanları kısıtlı olan gençler için dezavantaj oluşturdu. Eğitim hayatını çalışarak sağlayan pek çok öğrenci için ya da pandemi nedeniyle işini kaybeden ebeveynleri olan öğrenciler için ise maddi zorluk getirdi. Staj dönemi, iş başvuru ve görüşmeleri gibi süreçlerde eskisi ilerleyemedi.

Eğer mezuniyetin yaklaşması ya da gelecekle ilgili endişelerinizden dolayı destek alma ihtiyacı hissediyorsanız birimize başvurabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için aşağıda yer alan e-posta adreslerine ulaşabilirsiniz:

Genel bilgi ve başvuru için: psikolojikdestek@altinbas.edu.tr

Mahmutbey Yerleşkesi için: elif.colakoglu@altinbas.edu.tr

Gayrettepe Yerleşkesi için: gizem.bodur@altinbas.edu.tr

Bakırköy Yerleşkesi için: beliz.iseri@altinbas.edu.tr, ozgu.halitogullari@altinbas.edu.tr

Referanslar

Akhan, N. E. & Kaymak, B. (2020). A common anxiety in the final stage graduation: the reality of pandemic, Akademik sosyal arařtırmalar dergisi, 110, 95-108.

Alaosman, F. B. (2019). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ve başa çıkma yöntemleri, yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Ateş, S. S. (2019). Anxiety of unemployment before the graduation: reseach on university students in the aviation departments. International journal entrepreneurship and management inquiries, 5, 165-174.

Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S. & Pekşen, Y. (2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler, Genel Tıp Derg, 1, 17.

Durdun, S. & Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı, Uludağ üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi, 1, 71-84.

Korkmazer,F. (2020). Üniversite öğrencilerinin kaygısını algılarının incelenmesi.

Şahin Kutlu, Ş., Çetinbakış, M. & Kutlu, M. (2019). Üniversite son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencileri üzerine bir uygulama. Ekev akademi dergisi, 23,78.

Saraç, T. (2015). Ahi Evran üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi, yayımlanmamış yüksek lisans tezi.