

## Üniversite Öğrencisi Olmak ve Gelecek Kaygısı

Üniversite dönemi, bireylerin kimlik gelişiminde, kariyer planlamasında ve hayata dair önemli seçimler yapmasında önemli bir evredir. Bu dönemde öğrenciler çoğunlukla gelecek kaygısı olarak bilinen yoğun endişeler yaşayabilmektedir. Gelecek kaygısı; iş bulamama, ekonomik bağımsızlığa ulaşamama, meslek seçimi konusunda yanlış karar verme, toplumsal beklentileri karşılayamama ya da kişisel hedeflerine ulaşamama gibi düşüncelerle ortaya çıkan bir endişe durumudur (Karataş & Yavuzer, 2017). Aslında kaygı, insanı motive eden ve geleceğe hazırlanmasını sağlayan doğal bir duygudur (Cüceloğlu, 2019). Ancak bu duygu yoğunlaştığında, bireyin yaşam doyumunu azaltan, akademik başarısını olumsuz etkileyen ve psikolojik iyi oluşuna zarar veren bir hale gelebilir (Özden & Sertel-Berk, 2017).

Gelecek kaygısının etkileri düşünsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik boyutlarda gözlemlenebilir. Genellikle “Ya başarılı olamazsam?”, “Hangi mesleği seçmeliyim?” gibi tekrarlayan düşüncelerle kendini gösterir. Bu düşünceler beraberinde huzursuzluk, karamsarlık ve motivasyon kaybını getirebilir. Bazı öğrenciler ders çalışmayı erteleyerek akademik erteleme davranışında bulunabilir, sosyal ilişkilerden geri çekilebilir ya da geleceğe yönelik somut adımlar atmakta zorlanabilir (Sarı, 2019). Fiziksel olarak uyku düzensizliği, baş ağrısı, mide sorunları ve kronik yorgunluk gibi belirtiler de görülebilmektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Kaygının tamamen yok edilmesi hem mümkün değildir hem de gerekli değildir. Çünkü kaygı, bireyin kendisini geliştirmesine ve geleceğe hazırlanmasına yardımcı olan uyarıcı bir duygudur (Pekrun, 2006). Buradaki asıl amaç, kaygıyı tanımak ve onunla başa çıkabilmektir. Bu noktada öğrencilerin kullanabileceği bazı baş etme yöntemleri bulunmaktadır. Öncelikle kendini tanımak büyük önem taşır. İlgi alanlarını, değerlerini ve güçlü yönlerini fark eden öğrenciler, kariyer seçimlerini daha bilinçli yapabilir (Korkut-Owen & Bugay, 2014).

Hedef belirlemek de gelecek kaygısıyla baş etmede temel bir stratejidir. Öğrencilerin kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturması, bu hedefleri küçük adımlara bölmeleri ve başarıyı adım adım deneyimlemesi süreci daha yönetilebilir kılar (Snyder, 2002). Bununla birlikte esnek olmak, hayatın her zaman planlandığı gibi gitmeyebileceğini kabul etmek önemlidir. Başarısızlıklar, yolun sonu değil öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır (Cüceloğlu, 2019).

Zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi de öğrencilerin kaygıyla baş etmesine yardımcı olur. Günlük ve haftalık programlar oluşturmak, ertelemeyi azaltmak ve küçük adımlarla çalışmaya başlamak, kaygıyı daha kontrollü hale getirir (Pekrun, 2006). Bunun yanı sıra sosyal destek koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin güvendikleri kişilerle duygularını paylaşması, üniversitenin sağladığı kariyer danışmanlığı veya psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanmaları süreci kolaylaştırır (Yalçın, 2011).

Kaygıyı azaltmada yaşam tarzı da önemli bir rol oynar. Düzenli uyku, dengeli beslenme, egzersiz ve hobilere zaman ayırmak hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılığı artırır. Özellikle sanat, spor ve sosyal faaliyetler öğrencilerin stresini dengelemeye yardımcı olur (Özden & Sertel-Berk, 2017).

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin yaşadığı gelecek kaygısı doğal bir süreçtir ve aslında onların geleceğe önem verdiklerini gösterir. Kaygı, doğru yönetildiğinde kişisel gelişim ve hedeflere ulaşma yolunda motive edici bir güç olabilir. Ancak kaygı düzeyi günlük yaşamı,

akademik performansı ve sosyal ilişkileri ciddi şekilde etkiliyorsa, profesyonel destek almak önemlidir. Gelecek, tek bir sınavın, tek bir işin veya tek bir tercihin sonucu değildir. Yaşam boyu şekillenen, bireyin sürekli yeniden inşa ettiği bir süreçten oluşur. Öğrencilerin bugün atacakları küçük adımlar, yarınlarına güvenle yaklaşmalarında önemli farklar yaratacaktır.

#### Kaynakça

Cüceloğlu, D. (2019). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Karataş, Z., & Yavuzer, H. (2017). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(13), 273-288.

Korkut-Owen, F., & Bugay, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde kariyer karar verme güçlüklerinin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(41), 24-36.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

Özden, S. Y., & Sertel-Berk, H. Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki. International Journal of Human Sciences, 14(1), 1026-1036.

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. Educational Psychology Review, 18(4), 315-341.

Sarı, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı: Psikolojik danışma perspektifinden bir inceleme. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 52(2), 451-472.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249-275.

Yalçın, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlik, sosyal destek ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 35-44.