

GELECEK KAYGISI

Gelecek endişesi bütün canlıların arasında yalnızca insanda olan bir özelliktir. Kişinin gelecekte kendisini hangi yaşantıların beklediğini bilememekten kaynaklanan ve gelecek hakkında hissedilen olumsuz duygulardır.

SEBEPLERİ NELER?

1)Belirsizlik: Geleceğin belirsizliği ve sonsuz ihtimaller içermesi kaygı verici olmasının en büyük sebeplerindendir.

2)Hedef Belirleyememe: Geleceğe dair özellikle somut hedeflere sahip olmamak gelecek zamana yabancılaşmaya sebep olabilir.

İçindekiler

Gelecek Kaygısı ve Sebepleri.....	1
Baş Etme Yöntemleri.....	2
Psikoloji ve Mitoloji.....	4

3) Motivasyon eksikliği: Gelecek inşa etmek emek isteyen bir süreçtir. Kişinin kendisinde motivasyon bulamayıp bu emeği sarf edecek kaynaklarını kullanmaması durumunda gelecek kaygı verici olabilir çünkü kişi kendisini gelecek için hazırlıksız hissedebilir.

4) Yetersizlik Hissi: Geleceğine yön verebilme ve zorluklarla baş etme yetisinin yetersiz olduğuna inanmak gelecek için kaygı duymaya sebep olabilir.

5) Beklenmedik Olaylar: Ani kayıplar, doğal afetler vb. gelişmeler genel kaygı seviyesini arttırabilir ve güvensiz hissetmelerine sebep olabilir.

6) Sosyal İzolasyon: Kaygıları paylaşmak, onlarla baş etme yolunda önemli bir adımdır. Kişi paylaşmadığında bu kaygıların ona özgü olduğunu düşünüp sorunu kişiselleştirebilir. Kocaman belirsiz bir geleceğin karşısında tek başına duruyor olma imgesi kaygı uyandırıcı olabilir.

BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

1) Yeniliğe Açık Olmak: Farklı alanlarda beceri edinmek ve kendini donanımlı hale getirmek, kendini geliştirmeye çalışmak kaygının daha kısa sürmesinde yardımcı olabilir.



2) Hazırlıklı Olmak: Yaşanabilecek olumsuz olaylara karşı önlem almak, hazırlık yapmak kaygıyı azaltabilir.

3) Kullanılan Dile Dikkat Etmek: "Keşke", "acaba" gibi kelimeleri günlük hayatımızda fazla kullanmamaya dikkat edilebilir. Gerçekleşmemiş olasılıkları düşünmeye fazla zaman ayırmak olumsuz sonuçlara odaklanılmasına sebep olabilir.

4) İyi İlişkiler Kurmak: Sağlıklı aile ya da arkadaşlık ilişkilerinin kurulması yalnızlık ve umutsuzluk hislerini azaltıp kaygının kontrol edilmesini kolaylaştırabilir.

5) Hedef Belirlemek: Geleceğe dair amacın veya yol haritasının olması belirsizliği giderip kaygının azaltılmasında yardımcı olabilir.



KAYNAKÇA

- <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/4226/prof-dr-nevzat-tarhan-gelecek-kaygisi-yol-haritasi-ile-asilabilir>
- https://copes.tedu.edu.tr/sites/default/files/content_files/gelecek_kaygisi.pdf
- Tekeli, T. N. (2022). Gelecek kaygısının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Psikoloji ve Mitoloji



“Bir keresinde Kaygı (Cura) bir nehirden geçiyordu, bir kireç parçası gördü ve ona şekil vermeye başladı. Oluşturduğu şeye bakıp düşünürken Jüpiter geldi. Kaygı Jüpiter’den bu parçaya ruh vermesini istedi. Jüpiter memnuniyetle kabul edip kireç parçasına ruh verdi. Ardından Jüpiter parçaya kendi isminin verilmesini istedi. Kaygı ile Jüpiter arasında bu konuda bir tartışma başladı. Derken yeryüzü ayaklandı ve yaratığa kendi isminin verilmesi gerektiğini çünkü kendi parçasından yapılmış olduğunu söyledi. Üçü birden Satürn’den hakemlik yapmasını istediler. Satürn şu karara vardı: Jüpiter, sen ruhunu vermiş olduğun için yaratık öldüğünde ruhu senin olacak, sen yeryüzü, bedeni verdiğin için, bu şeyin bedenini sen alacaksın. Ama bu yaratığa ilk Kaygı biçim vermiş olduğundan, yaşadığı sürece bu yaratığa Kaygı sahip olacak. Ve aranızda isim konusunda bir anlaşmazlık olduğuna göre, gelin ona insan (homo) ismini verelim, çünkü topraktan (humus) yapılmıştır.”

"Eğer birisinin ruhuna bakmak istersen, sana hayallerini göstermesini istemelisin."



İletişim Bilgileri

Telefon: 0346 311 58 40

Adres: Kemalpaşa Mahallesi Ordu Cad. NO:24/1 Suşehri/Sivas



<https://susehriam.meb.k12.tr/>



@SusehriR



susehriam



Suşehri Ram