



Genç Araştırmacılarda Gelecek Kaygısı

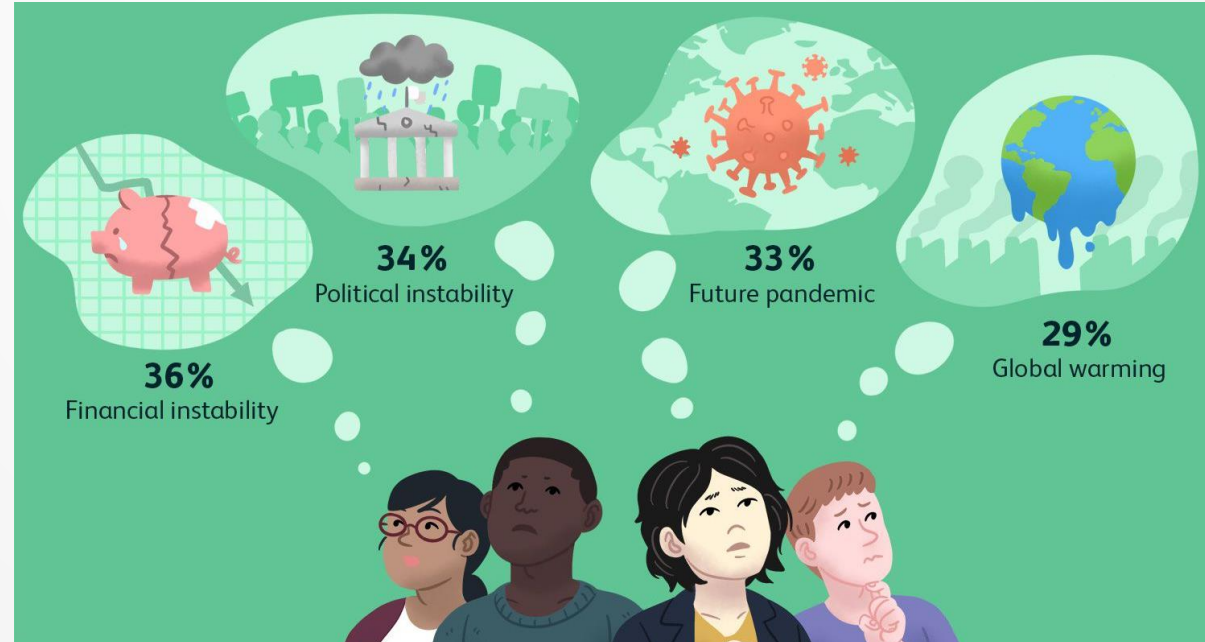
Arş. Gör. Zahide Gül KARAAĞAÇ
(Bursiyer)

Bu çalışma, 123K277 sayılı TÜBİTAK Projesine aittir.



Genç araştırmacıların iyi oluşlarının arttırılması için yaşadıkları gelecek kaygısının incelenmesi elzemdir.

Gelecek kaygısı,
Kişinin görece uzak bir gelecekteki yaşantısı hakkında olumsuz duygularını ifade etmektedir.





Genç Araştırmacıların Gelecek Kaygısı Tanımları



Belirsizliğin neden olduğu bilinmezlik



**Sahip olduğum maddi ve manevi kaynaklarımı
kaybetme olasılığı**



Yaptığım planların bozulması



Koyduğum hedeflere ulaşamamak



Genç Araştırmacıların Gelecek Kaygısı Yaşadıkları Konular

Ekonomik istikrarsızlık

Nitelik açısından yetersiz olmak

Cinsiyete özgü (kadın) negatif ayrımcılık

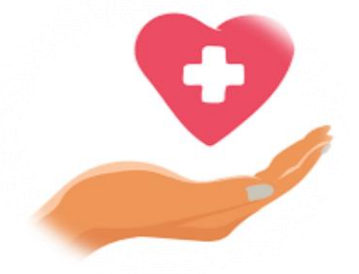
Kadro alımlarında adaletsizlik

Romantik ilişki durumu

Başarısız olmak

Cinsiyete özgü yaşam tarzı

Yakınlarının iyilik hali





Gelecek Kaygısının Neden Olduğu Olumlu ve Olumsuz Etkiler

Uykuya dalmakta güçlük

İsteksizlik

Çaresizlik

Üzüntü

Mide ağrıları

Stres

Düşük Motivasyon

Gelişim için
itici bir güç





Gelecek Kaygısı ile Baş Etme Yolları



Farklı meslekten
arkadaşlarla
görüşmek

Dua etmek

Spor yapmak



Aile bireyleri ve
arkadaşlarla daha
fazla zaman
geçirmek

Fırsatları ve
engelleri
belirlemek; yeni
planlar oluşturmak

Müzik dinlemek,
dizi-film izlemek



123K277 - TÜBİTAK-COST Projesi



TEŞEKKÜRLER...

Arş. Gör. Zahide Gül KARAAĞAÇ
zgul@yildiz.edu.tr