



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
İLETİŞİM FAKÜLTESİ



31.12.2025

Psikolog Dila Hür: “Gelecek kaygısı başaramayacağım korkusu değildir”

Aksaray Üniversitesi, öğrencilerin gelecek kaygısıyla başa çıkmalarına destek olmak amacıyla “Gelecek Kaygısını Yenmek” başlıklı bir etkinlik düzenledi. Yoğun katılımı ile gerçekleşen programda, kaygının bireyin yaşamındaki etkileri ve bu duyguyla baş etme yolları ele alındı.

Etkinliğin konuşmacısı Psikolog Dila Hür, konuşmasına erteleme eğilimi ve korkunun bireyin harekete geçmesini nasıl engellediği üzerine değerlendirmelerde bulunarak başladı. Korkunun, kişiyi “savaş ya da kaç” tepkisine sürüklediğini ifade eden Hür, bu durumun kaçınma davranışlarına ve dikkat dağınıklığına yol açarak ilerlemeyi zorlaştırdığını belirtti. Bitirilemeyen işler ve sürekli ertelenen sorumlulukların zamanla yetersizlik duygusunu beslediğine dikkat çekti.

Psikolog Dila Hür, çoğu zaman asıl engelin yapılacak işin kendisi değil, başlamak olduğunu vurgulayarak, hayatın pek çok “ilk” deneyimi barındırdığını ve insanların çoğu şeye önceden deneyim sahibi olmadan adım attığını ifade etti. Bu nedenle belirsizlikten kaçmak yerine, sürecin doğal bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiğini dile getirdi.

Konuşmasında aile yapısının ve ebeveyn tutumlarının bireyin zihniyeti ve karar alma süreçleri üzerindeki etkisine de değinen Hür, çocuklukta yapılan kardeşler arası ya da toplumsal karşılaştırmaların, bireyin seçimlerini ve özgüvenini doğrudan etkileyebildiğini belirtti. Kişinin kendi hayatını yaşama isteği ile aile ve toplum beklentileri arasında yaşanan içsel çatışmanın, gelecek kaygısını artıran önemli faktörlerden biri olduğunu söyledi.

Sosyal medyanın günümüzde artan kaygının temel nedenlerinden biri olduğuna dikkat çeken Psikolog Dila Hür, bu platformların bireyleri sürekli karşılaştırmaya ittiğini ifade etti. Sosyal medyada belirli mesleklerin ve yaşam tarzlarının ön plana çıkarılmasının, diğer seçenekleri değersiz gösterdiğini ve gençlerde kararsızlık ile bunalma duygusunu artırdığını vurguladı. Sürekli seçenek bolluğuna maruz kalmanın, bireylerin kendi yolunu belirlemesini zorlaştırdığını belirtti.

Etkinlik sonunda öğrenciler, yapılan paylaşımların kendilerini yalnız hissetmemelerini sağladığını ve gelecek kaygısıyla baş etme konusunda farkındalık kazandıklarını dile getirdi. Aksaray Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekan Yardımcısı Mehmet Safa Çam ise bu tür psikolojik destek ve farkındalık çalışmalarının artarak devam edeceğini ifade etti.

Aksaray Üniversitesi İletişim Fakültesi, öğrencilerin yalnızca akademik değil, psikolojik açıdan da güçlenmelerini hedefleyen etkinlikleriyle gençleri geleceğe daha sağlam adımlarla hazırlamayı sürdürüyor.



