

GENÇLER İÇİN HAYAT OKULU PROGRAMLARI

21. yüzyıl psikologlar tarafından kaygı ve stres çağı olarak adlandırılmaktadır. Sanayi devrimine geçişle birlikte metropol yaşamına geçen insanlık maddi anlamda daha çok kazanmasına rağmen psikolojik ve ruhsal sorunlarla karşı karşıya kalmıştır. Öyle ki insanın yaşadığı ruhsal sorunlar iş ve sosyal yaşamını da büyük ölçüde etkilemeye başlamıştır. Amerika'da yapılan bir araştırmada toplumdaki kaygı artışı %85 düzeyindedir. 2010 yılında İstanbul'da gençler üzerine yapılan bir araştırmada kaygı düzeyinde 1982 yılına göre %87'lik bir artış görülmüştür. 2014 yılında Erciyes Üniversitesinde yapılan öfke ve kaygı düzeyi araştırmasında ortaya çıkan kaygı puanları "anksiyete bozukluğu" tanısı sınırına yakın düzeyde çıkmıştır. (Psikiyatrik olarak toplumun büyük çoğunluğunun kaygı bozukluğu sınırında olduğu söylenebilir) Bütün bu bilimsel verilerden yola çıkarak toplumda kaygı düzeyinde ciddi bir artış olduğunu söyleyebiliriz. Bu sorun sadece psikiyatri ve psikoloji sahasının bir sorunu değil, tüm toplumu ilgilendiren bir sorundur. Kaygıyı azaltma adına televizyon, internet ve cep telefonu gibi iletişim araçları kullanılmakta, bağımlılıklar artmakta ve sosyal ilişkiler sıfır düzeyine inmektedir. Gençleri sanallığa iten bu çabalar aslında kaygı düzeyini artırıcı bir etki de meydana getirmektedir.

Kaygı düzeyi her geçen gün artan bir gençlikle karşı karşıyayız. Bu gençlik yaşamdan keyif alamamaktadır. Normalde çok keyif verici şeyler bile bireyi huzursuz etmekte, kendisini bir dipsiz kuyuya sıkışmış hissetmektedir. Bu dipsiz kuyudan çıkmak için çırpınmakta fakat onun bu çılgınlıklarını kimse duymamaktadır. Kendisini anlama ve doğru ifade etme yetisinden de yoksundur. Temel kaygısı her geçen gün artan genç, dünyada kendini yalnız ve terk edilmiş hissetmektedir. Beklediği sevgiyi, ihtimamı, güveni, korunmayı ve huzuru bulamamıştır. Yalnızlığını ve çaresizliğini aşmak için ya insanlardan kaçarak kendi dünyasına çekilmekte, ya onlara aşırı bağlanmakta, ya da insanlar üzerinde tahakküm kurmaya çalışmaktadır.

İnsanla ilişkisi bozuk olan genç, eşya ile ilişkisinde de sorun yaşamaktadır. Tüketim toplumunun reklam dayatmasıyla ihtiyacı olmayan şeylerin ihtiyaç haline getirilmesiyle eşyaya bağlılık artmakta ve eşyaya ulaşınca mutlu olacağını düşünmektedir.

Kendi içine yönelemeyen genç, içinde barındırdığı can (Mevlana'nın ifade ettiği) potansiyeline ulaşamamakta ve çeşitli bağımlılık yapıcı nesnelere denemekte, başkalarını örnek alarak birçok yanlış yola sapmaktadır. Sonuçta sadece arzu ve isteklerinin peşinde koşan, her türlü ahlaksızlığı normal gören bir yapı karşımıza çıkmaktadır.

Yaratıcısına uzak duran, hayatın gerçeği olan ölümü yok saymaya çalışan genç, rotasız bir gemi gibi dünya sahnesinde rol almaktadır. İnsanda var olan aşkınlık ihtiyacı nefsinin isteklerinden kurtularak Yaratıcısına ulaşmakla mümkündür. Yaratıcısından uzaklaştıkça kişi birçok ruhsal problem yaşamakta ve isyan duygusuyla birlikte dünyayı karanlık bir yer olarak görmektedir.

Bu bağlamda gençlere verilecek olan eğitimler hem kaygıyı azaltıcı bir etki meydana getirecek hem de gençleri hayata hazırlama ve olgunluk kazanma noktasında önemli bir görevi ifa etmiş olacaktır.

HAYAT OKULUNDA VERİLECEK EĞİTİMİN İÇERİĞİ

1) Stresle ve Öfke İle Baş Etme

Öğr. Gör. Mustafa ATAK
ERÜ Psik. Dan. Merk. Müdürü

Stres nedir?

Strese bağlı hastalıklar

Stresten korunma yolları

Öfke Kontrolü

Öfke nedir?

Bastırılmış öfke

Öfkemize nasıl hâkim olabiliriz?

Öfkenin artmasını önleyen yöntemler

2) Yaşama Sevinci Kazanma

Yrd. Doç. Dr. Mustafa ULU
ERÜ İlahiyat Fakültesi

Mutlu olmak

Depresyonla mücadele etme

Yaşama sevinci için en güzel terapiler

3) Etkili İletişim ve Beden Dili

Öğr. Gör. Osman UTKAN
ERÜ İletişim Fakültesi

İletişim nedir?

İletişim kavramı ve beden dili

Atılganca beden dilini kullanma yöntemleri

Temel İletişim Becerileri

4) Sınav Kaygısı

Öğr. Gör. Mustafa ATAĞ
ERÜ Psik. Dan. Merk. Müdürü

Kaygı Nedir?

Sınav Kaygısı Oluşturan Etkenler

Sınav Kaygısını Yenme Teknikleri

5) Hayat Amaçları Edinme

Uzm. Psik. Dan. Ayşe SARSIKOĞLU