

Gençler Kaygılı!

Elk. Elo. Müh. Gizem Boran
EMO İzmir Şubesi Genç Mühendisler Komisyonu

Üniversite eğitimlerinin ardından çalışma hayatına geçişteki sancılı işsizlik sürecimizde, çalışma hayatına başlandığında yaşadığımız çevre değişiminin büyük etkisiyle, iş hayatına adapte olmakta zorlanan ve henüz kendini bulamamışken belki de yanlış sektörü seçmenin yarattığı duygusal sancılar içindeyiz “KAYGI” artık gençlerin bir parçası.. Pandeminin de etkisi ile gençler içine kapanmış yaşadıkları tüm duygusal karmaşayı bastırmış durumda..

Yurtdışına çıkmayı artık sadece tatil olarak değil, yaşamak için bir kapı olarak gören gençlik; yetersiz istihdamın yarattığı sorunlarla yüzleşmeyen ülkenin, asgari ücretle mühendis çalıştıran firmaların, kabul etmediğinde sırada bekleyen yüzlerce işsiz meslektaşının, tüm bu karmaşanın ortasında psikolojisini “sağlıklı” tutmaya çalışmaktadır.

Bu verilerin yarattığı ışık altında Genç Mühendisler Komisyonu 23 Ocak 2021 tarihli **"Kaygı Durumunda Duygusal Dengeyi Koruma"** başlıklı semineri düzenlemiştir. Konuşmacı Emine Başdağ ODTÜ Psikoloji eğitiminin ardından özel sektörde insan kaynakları alanında profesyonelliğini sürdürmüş, 2016 yılında kendi danışmanlık firmasını kurmuş sonrasında yurtdışında da faaliyet göstererek şu anda da yaşadığı İngiltere'ye yerleşmiştir.

Öncelikle kaygının vücudumuzun strese veya belirsizliğe karşı verdiği doğal tepki olduğu konusu üzerinde durduk. Bireysel kaygılarımızı tanım-

lamamızı kaygılarımızın üstünü örtmek yerine kendimizi dinlememizi hislerimizin ne üzerine yoğunlaştığını anlamamızı konuştuk.

“Depresyon geçmişte, Kaygı gelecekte yaşar.” Diyerek duygu durumlarımızı tanımlamamızı, kendimizi dinleyerek yaşadığımız sıkıntılı süreçlerin karakterimizde, yaşantımızda açacağı yaraları görmemizi sağlamıştır.

Kaygı piramidine bakıp kaygının bizde nasıl görüldüğünden bahsettik:

Katılımcılar kaygı tanımlarını çeşitli betimlemelerle bizlere aktarırken hocamız bu bireysel yolculuğun bizlere katkısından bahsetti.

Gençler arasında ortak kaygılardan

birinin de tecrübesiz olduğundan üstlerinden gördüğü psikolojik baskının aslında bireyin kendi yetersizliğinden güvensizliğinden kaynaklanabileceği konusu üzerinde durduk.

Bir başka katılımcı yorumu ise şu şekildeydi: “Artık kavgalar, çatışmalar izlemek değil bilim üretmek istiyoruz.” Gençlerin kutusundan çıkmaya özgürleşmeye çalıştığı ancak kutudaki diğer varlıkların tüm çabalarıyla onları tuttuğu gerçeğini bir kez daha vurguladı.

Güzel günleri bekleyen tüm gençlere umut olabilmeyi amaçlayan yeni etkinliklerimizde buluşmak dileğiyle Genç Mühendisler Komisyonu hız kesmeden etkinliklerine devam ediyor.

