

## ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE TRAVMA YARATAN SORUNLAR VE KRİZE MÜDAHALEDE ETKİN YAKLAŞIMLAR

Sabahat Yurdakul AVCI<sup>1</sup>

### ÖZET

Üniversiteler ergen yoğunluğuna hizmet veren kuruluşlardır. Bu nedenle gençlik dönemine özgü davranışlar, sorunlar ve travmalar sıklıkla karşılaşılan durumlardır. Psikolojik danışma birimlerinin bu gibi durumlarda uzman ve profesyonel yaklaşımı son derece önemli ve gereklidir. Çünkü, gençlerimize doğru yön göstermek ve farkındalık yaratmak, yalnız olmadıklarını hatırlatmak, travmaları ve krizi arızasız atlattırma büyük önem taşımaktadır. Onları dinlemek, anlaşıldıklarını ifade etmek, paylaşmak, sevildiklerini ve önemsendiklerini fark ettirmek, tutum değiştirmelerine yardımcı olmak kriz önlemede en doğru yaklaşımdır. Ayrıca duygusal travmalar da yas dönemindeki etkin davranış da kişilik örselenmelerini minimize edecektir. Bu tarz tedavi süreci en temel psikolojik destek tutumudur.

### ABSTRACT

Universities are institutions that mostly serve for adolescents. Thus, adolescence period behaviours, problems and traumas are frequently encountered. Professional and expert actions of Psychological counselling units are vital in these kind of situations. Because, leading young people to the right way and creating awareness, reminding them that they are not alone, are very important steps for them to overcome the crises and traumas. Listening to them, showing them that they are understood, sharing, making them notice that they are being loved and being considered important, helping them changing their attitudes are the basics of the most correct approach. This way of treatment is the bottom line of the psychological support practices.

*Anahtar Kelimeler:* Travma, kriz, etkin yaklaşımlar.

### GİRİŞ

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezleri”nin üç temel işlevi vardır. Bunlardan birincisi merkeze başvuranların kendilerini tanımlarına yardım etmektir. Bu yardımlar RPD konularında eğitim görmüş profesyoneller tarafından sağlanır. Bu süreçte birim uzmanlarınca konuya

---

<sup>1</sup>İstanbul Kültür Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı PDB, 34156, Ataköy/İstanbul.

ilişkin gözlem, anket, test, mülakat gibi tekniklerden yararlanılır. İkinci işlevi ise bilgi verme, yerleştirme ve izlemedir. Bilgi verme kişinin kişisel ve toplumsal uyumuna yardım etme ve yönlendirme hizmetlerini kapsar. Buraya kadar sunulan çalışmalar tamamı ile evrensel bir disiplin içinde gerçekleştirilir. Üçüncü işlevsel alan ise bireyin toplumsal ekonomik yapısı içinde, mensup olduğu normları kapsar. Bunlar din, inanç, mensubiyet, coğrafi ve sosyal sınıf, yerel değerler, cinsiyet, ırk vs gibi unsurlardır. Kısaca psikoloji biliminin makro düzeyde uygulanmasını kapsar.

İşte bu aşama Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlığın düzenli ve sistematik bir şekilde geliştirilen alanına yani, yardım etme sürecine dönüşür.

Bireylerin kendini ve çevresindeki olanakları tanıması, kendi potansiyel yeteneklerinin farkına varabilmesi, sorunlarını çözebilmesi gibi amaçlar, bu işi meslek edinmiş uzmanlarca yerine getirilir. Bu bağlamda, yüksek öğrenim kuruluşlarında bulunan RPD birimleri öğrenciye, öğrenci yakınlarına (tüm kurum çalışanlarına) verdikleri danışmanlık ve yön gösterme hizmetlerinin yanı sıra, araştırma, uygulama ve bilgi geliştirme laboratuvarı olarak da çalışmalar yapmaktadırlar.

## **TRAVMA YARATAN SORUNLAR**

Bilindiği üzere üniversiteler ergen yoğunluğuna hizmet veren kuruluşlardır. Bu nedenle gençlik dönemine özgü davranışlar, sorunlar ve travmalar sıklıkla karşılaşılan durum olarak gözlenmektedir. Kısaca değinecek olursak mikro seviyede karşılaştığımız sonuçları değerlendirebiliriz. Bunlardan bazılarını ele alalım.

Orta-üst gelir grubuna mensup çocuklarımız büyük kent dokusunda rol-model almada ciddi bir engelle karşılaşmaktadır. Çoğu zaman ailenin idealleri ile gençlerin yetenek ve genetik mirastaki potansiyeli paralellik göstermemektedir. Kitle iletişim araçlarının yaygın kullanımı da gençlerimizi büyük oranda etkilemektedir. Bunun sonucunda da proto-tip gençlik dokusu ortaya çıkmaktadır.

Medya (gerek görsel, gerek yazılı basın) olumsuzluğunu erdemleştirme gayreti içine girince popüler kültür ilgi çekmektedir. Çünkü ergenliğin mitomani boş gururdan ve kendini değerli kılma arzusundan kaynaklanmaktadır. Gençlik çağlarında aşağılık

duygusuna ya da dönemseller komplekslere çok sık rastlanır. Genç, bedenini, davranışlarını beğenmez. Bazen de ailesini kendine layık görmez. Rakipleri hem çok fazla, hem de çoğu kez daha da üstündür. Ayrıca hiç

kimse de daha önce bu dönemseller kaygı ve sorunlara yönelik herhangi bir uyarıda bulunmamıştır. Bu nedenle bir çok ergen takıntılara yada fobik reaksiyonlara yatkınlaşır. Depresif kişilik, konsantrasyon bozukluğu, bununla beraber derslerde başarısızlık, çabuk yorulma, cinsel fonksiyon bozukluğu, kendini değersiz, çaresiz hissetme, karşı cinsle uyumlu arkadaşlık kuramama, anksiyete ya da panik atak gibi çok yaygın reaksiyonlara maruz kalır. Özellikle akut ve post-travmatik stres bozukluğu, arkasından da obsesif kompulsif baş gösterir.

Genç çaresiz ve kaygı yoğunluğu yaşarken profesyonel yardım alma fikrini kendine yakıştırmaz. Hem uzman yardımı almak ister, hem de kendilerini farklı (anormal) bakış açısı geliştirebileceği korkusuna kapılırlar. Psikolojik destek alma refleksinin ülkemizde gelişmemesi ve yaygın olarak benimsenmemiş olması da bu kaygıya tetikler.

Çevresinden bazen yanlış rol-model edinir, bazen de rol-model karmaşası yaşar. Kararsızdır. Duygusal sağanak bazen şiddet, bazen saldırı, bazen de ağlama şeklinde tezahür eder. Ya iştahları kesilir, uyku düzenleri bozular. Ya da aşırı yeme içme sorunu ile tanışır. Kısaca bir paradoks dönemi yaşar.

Ergenin duygu dünyaları ne kadar karışıkça karşılaştıkları sorunlar ve çözüm yolları da o denli farklı ve yorucudur.

Aile, eğitim sistemi ve büyük kent dokusu gençlerimize maalesef kendilerini tanıma şansı vermemektedir. Rekabet, yetenek, kabullenilmiş çaresizlik gibi güçlü kavramlar, kaygı bozukluklarını tetiklemektedir. Çünkü aileler maddi konfor sağlamayı, gençleri mutlu etmede yeterli bir kriter olarak görmektedirler. Ancak, bir ergene sadece maddi imkanlar verilmesi yeterli değildir. Onları manevi açıdan da koruyarak zenginleştirmek gerekir. Gelenek, görenek ve toplumsal normlar ve değer yarıları da bu anlamda çok önemlidir.

Telkin ve tedaviye yatkınlık gencin ait olduğu toplumsal ekonomik düzey ve genetik şifresi ile de ilişkili olduğundan tedavi süreçleri ve terapi stratejileri de farklılıklar arz eder.

Rehberlik ve psikolojik danışma birimleri (RPD) geniş bir kesime hizmet vermektedir. Hepimizin bildiği gibi geniş bir kesime hizmet vermekteyiz. Üniversite gençliğinin, kurum çalışanlarının ve ebeveynlerin karşılaştığı, eğitim, başarı, kariyer planlaması, duygusal travma, ebeveyn çekişmesi, cinsel kimlik ve cinsel fonksiyon bozuklukları gibi yakınmalar ile stres, anksiyete, obsesyon panik atak, asosyalite ve sosyopati gibi klinik tablolar sıklıkla karşılaşılan rahatsızlıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençler kendini cezalandırmak için ya da aileyi kırmak adına yanlış yollar seçebilir. Madde bağımlılığına yönelebilir.

Bu bağlamda; yanlış arkadaş seçimi ve grup etkisi bireysel özgürlüğü kominleştirip ortaklık olgusuna dönüştürür. Anne-babalar çocuklarını korumak ve bir engelle karşılaşmadan önlem almak konusunda hayli duyarlı ve aceleci davranırlar. Bu da gencin inisiyatif kullanmasına engeller ve kreatif olmasını geciktirir. Ayrıca aileler gençleri bir yatırım aracı gibi değerlendirebilir. Başarılı görme konusunda da yüksek umutlar taşırlar. Verimlilik ve karlılık beklerler. ( İyi okul, başarılı mezuniyet, prestijli iş, kaliteli eş, yüksek gelir vb ). Burada bir şiddet fark edebiliriz. Ancak bu şiddet alışılmışın dışından fiziki değil duygusal boyuttur. Çünkü, ülkemiz koşulların da gençler hem sosyal hem de ekonomik yönden aileleriyle olan organik bağıni sürdürmek zorundadır. Bu baskılar sonucunda da gençlerimiz geleceğe yönelik yoğun kaygı , depresyon yada travmatik sorunlar yaşayabilirler.

## **KRİZE MÜDAHALEDE ETKİN YAKLAŞIMLAR**

Geniş bir kitleyi ilgilendiren ve sıklıkla görülen bu psikolojik sorunlar oldukça yaygındır. Adı geçen rahatsızlıklara rekabet ve özgüven eksikliği de eklenince kriz önleme ve başa çıkmada farklı boyutlar kazanmaktadır.

Buna göre; kaygıyı azaltmada en etkin yaklaşımlar şöyle sıralanabilir.

- Öncelikle bu tip birimlerin yani Rehberlik ve Psikoloji danışma hizmetlerinin önemini benimsetmeliyiz.
- Yardım alma refleksini geliştirmeliğiz.
- Anne-babaları veya yakınlarını zaman zaman bir etkinlik çerçevesinde davet edip, genel bilgilendirme toplantıları (en az yılda 2 kez) gerçekleştirmeliyiz.
- Akut-post travmalı stres bozukluğuna psikolojik desteği mutlaka vermeliyiz.
- Sosyal fobiler ve özgül fobileri, davranışçı tedavi yaklaşımıyla ele almalıyız.
- Depresyonda genetik yatkınlık bilinen bir gerçektir. Bu gibi durumlarda aile-hekim uzman işbirliğinin mutlaka sağlamalıyız.
- Gençlerimizi sosyal kulüp ve spor aktivitelerine yönlendirmeli ve özendir-meliyiz.
- Aileleri çocuklarının gerçek durumuna algılanmasına ve destek olmasına ön-cülük etmeliyiz.
- Enpati kurma yeteneği gelişmiş psikologlar sorunu daha net algılar ve çözümler. Bu konuya dikkat ve özen göstermeliyiz.

Gençlerimiz başarısız oldukları durumlarda kaygı bozuklukları yaşarlar. Kendilerini değersiz, çaresiz, işe yaramaz, beceriksiz ve suçlu görürler. Olayları olumsuz değerlendirirler. Negatif duygular geliştirerek geleceğe yönelik karamsar tutum ve sağlıksız düşünceler geliştirebilirler.

Psikolojik danışma birimlerinin bu gibi durumlarda uzman ve profesyonel yaklaşımı son derece önemli ve gereklidir.

Çünkü, gençlerimize doğru yön göstermek ve farkındalık yaratmak, yalnız olmadıklarını hatırlatmak, travmaları ve krizi arızasız atlattırda büyük önem taşımaktadır.

- Onları dinlemek, anlaşıldıklarını ifade etmek, sevildiklerini ve önemsendiklerini fark ettirmek tutum değiştirmelerine yardımcı olmak tedavide en doğru yaklaşımdır.

- Ayrıca duygusal travmalarda ve yas dönemindeki etkin davranış da kişilik ör-selenmelerini minimize edecektir.

## SONUÇ

Travma ve kriz önleme de en stratejik yaklaşım yön göstermek, olumlu savunma mekanizmaları geliştirmek ve gençlerimize şefkatli yaklaşmak olacaktır. Bu tarz tedavi sürecinin en temel psikolojik destek tutumu olduğu klinik deneyimlerimizle kanıtlanmıştır.

Öğretim elemanlarıyla işbirliği kurarak uyumsuz ve sorunlu öğrencilerin tespiti

sağlamak da en önemli koruyucu hekimlik prosedürüdür. Bu nedenle, seminer-konferans yoluyla da gençlerimizi güncel ve popüler alanlarda bilgilendirmek birimlerimizin en temel görevleri arasındaki önceliğini korumalıdır.

Dikkat, şefkat, işbirliği ve kişiye özel destek, akut sorunları kronikleştirmeden ortadan kaldıracaktır. Çünkü başvuruları değerlendirirken tanı koymada güçlükler yaşayabiliriz. Maskelenmiş kişilik yapıları gerçek soruna ulaşmayı zaman zaman güçleştirebilir. İşte o zaman biz PDB olarak devreye girmeli ve en uygun tedavi sürecini gerçekleştirmeliyiz. Bunun için de en temel unsur, bilgi ve doğru yaklaşım süreçleridir.

Yani; vakalar ikna edilerek mevcut durumu değiştirme gücüne kavuşturulmalı ve bu değişim süreklilik arz etmelidir.

## KAYNAKLAR

Mediko Sosyal bünyesindeki Psikolojik Destek Tedavileri baz alınarak bu çalışma gerçekleştirilmiştir.