

BİR GRUP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİNİN BAZI PSİKO-SOSYAL YAKINMALARINA İLİŞKİN BİR DEĞERLENDİRME

*Necmettin İNANÇ**

*Anahtar Terimler:Psiko-Sosyal Yakınma, Bireysel Görüşme, Kimlik
Key Words:Psycho-Social Complaint, Individual Interview, Identity*

OZET

Bu çalışmada, Gaziantep Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisine, psikolojik yardım almak üzere başvuran bir grup öğrencinin yakınmaları incelenmiştir.

1991-1993 öğretim yılları arasında psikolojik yardım hizmeti verilen 212 öğrencinin, ilk görüşmelerinde dile getirdikleri yakınmalarının bir sıralaması yapılmıştır. Böylece, sıklık açısından ilk beş sırayı oluşturan psiko-sosyal yakınmaların bir dökümü yapıp, hangi alanlarda yoğunlaştırdıkları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ilk görüşmelerde dile getirdikleri yakınmaların bedensel, ruhsal veya toplumsal nitelikli oldukları görüldü. Oysa, kendileriyle yapılan bireysel görüşmelerde; gerçek sorunlarının daha çok kimliğin bireysel, cinsel, mesleki veya toplumsal boyutlarına ilişkin olduğunu söyleyebiliriz.

SUMMARY

An Evaluation Relation to Some Psycho-Social Complaint of a Group of University Students.

In this study, complaints of a group of students who have applied to Gaziantep University, Psychological Consultation and Guidance Service for psychologice help has been examined.

Complaints stated by the 212 students receiving psychological aid between 1991-1993 educational years have set up in order. Consequently five complaints which have been declared more frequently than the others have been listed and the areas in which complaints are concentrated have been determined.

It has been observed that the complaints which have been stated at the first interview with the students are somatic, psychological or social. As a result of the individual interviews, however, it can be but forward that their real problems is connected with individual, sexual, professional or social elements of their identity to a greater extent.

GİRİŞ

Üniversitede öğrenci olmak, üniversite yaşamı, genelde ülkemizde ve diğer

ülkelerde kaygı ve stress üretecek bir ortamın niteliklerini taşımaktadır. Üniversite öğrencisi, bireyselleşme ile ilgili sorunları olan bir kişidir. Üniversite öğrencisi ne yetişkin ne de çocuktur. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminin sıkıntılarını yaşamaktadır(1). Kimliğini bulma, toplumsal yönden yerel çocukluk döneminin değerlerini daha geniş toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme ve uzlaştırma, toplum değerlerine uyum sağlama ve toplumsal olgunluğa erişmenin iki önemli boyutu olan bağımsızlık ve cinsel kimliğine uygun olan davranışları kazanmak zorundadır.

Üniversite öğrencileri, kendileri için stres kaynağı olabilecek bir dizi etkenle karşı karşıyadır. Öncelikle kendi bedensel ve ruhsal gelişimlerinin yarattığı değişikliklerle başetmeye çalışırlar. Kendi bedenlerindeki değişikliklere yükledikleri olumlu veya olumsuz duyguların yanısıra sık sık ben kimim, ben neyim, ben neredeyim sorusuna yanıt bulmak için çaba gösterirler. Bu nedenle, olumlu bir benlik kavramı ve kimlik geliştirme süreci, üniversiteli gençler için zor ve sancılı olabilmektedir.

Öte yandan üniversiteli gence dönük olarak; içinden geldiği çevrenin, yakın akraba ve ana-babalarının birçok beklentileri bulunmaktadır. Çoğu kez bu beklentiler de gerçekçi olmamaktadır. Beklentilerin gerçekçi olmayışı, gençler için ayrı bir stres ve zorlama kaynağını oluşturmaktadır. Özellikle; genç, köy ve kasaba kökenli olup üniversite olanağını yakalamış çok az kişiden biriye daha büyük zorlanmalarla karşı karşıya kalır. Bu nedenle, "başarılı olamazsam aileme, arkadaşlarıma ve çevreme karşı rezil olurum" diyen gençlerle karşılaşmak her zaman mümkündür.

Aileler büyük özverilerde bulunarak evlatlarına bir meslek, bir gelecek sağlayabilmek için çaba gösterirler. Bütün olanaklarını seferber ederek çocuklarının bir üniversiteyi kazanmalarını isterler.

Ülkemizde çok büyük önem atfedilen üniversiteyi kazanmak, gençler için gün geçtikçe daha da zorlaşmakta; zorlaştığı kadar maliyeti de yükselmektedir. Buna karşın, bu zorlukları aşarak üniversiteye gelen gençlerin bir kısmı, üniversite yaşamlarının başlamasıyla birlikte bir süre sonra beklediklerini bulamama, düşündüklerini gerçekleştirememeye, kazanmış olduğu bölümü benimseyememe gerçeği ile yüzyüze gelirler. Kendi gençlik sorunlarının da eklenmesiyle üniversite yaşamı gençler için daha da çekilmez hale gelir.

Sorunların yoğunluğu ve gerçekçi olmayan beklentilerin çokluğu, gençlerin doğru değerlendirmeler yapmalarını engellemektedir. Bununla birlikte, sorunlarla başa çıkma çabaları sonuçsuz kalınca değişik yakınmalar yavaş yavaş öne çıkmaya başlar. Bu durumda genç, sadece, kendinde yeni keşfetmiş olduğu yakınmalarla ilgilenmeye başlar. Böyle bir yönelim, genci esas sorunlarından uzaklaştırır. Dolayısıyla öne çıkan bu yeni yakınmalar sayesinde genç; gerçek sorunlarıyla yüzleşmemenin vermiş olduğu tatlı bir rahatlık nedeniyle, yakınmalarıyla daha çok ilgilenir.

Üniversitemiz Sağlık merkezi bünyesinde; üniversiteli gençlerin, üniversite yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri ruhsal sorunların çözümü, onların kendilerini daha iyi tanımaları ve geliştirip gerçekleştirebilmeleri için "Psikolojik Danışma Hizmetleri" çerçevesinde, kendilerine gerek "bireysel" gerekse "grup" ile psikolojik danışma hizmetleri verilmeye çalışılmaktadır.

Burada psikolojik danışma hizmeti verilirken; başvuruda bulunan öğrencinin danışmaya getirdiği sorunun niteliği esas alınarak gerekli yardım hizmeti kendisine sunulmaya çalışılır.

Öğrencilerin gündeme getirdikleri sorunlar; bir takım ruhsal ve toplumsal yakınmaları içeriyorsa; bu yakınmalar kendileri için geliştirilmiş olan "psikolojik danışma bilgi formuna" işlenmektedir. Bu formlara, gençlerin ilk görüşmede dile getirdikleri yakınmalar kaydedilmekte ve formlar saklanmaktadır.

İşte bu çalışmamızdaki amacımız; psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanmak üzere başvuran üniversite öğrencilerinin sıklıkla dile getirdikleri yakınmaların bir dökümünü yapmak ve bu yakınmaların çoklukla hangi alanlarda yoğunlaştıklarını saptamaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmada, 1991-1993 öğretim yılları arasında, Gaziantep Üniversitesi Sağlık merkezi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisinde, psikolojik danışma hizmeti verilen ve yakınmaları kaydedilen 81'i kız, 131'i erkek öğrenci olmak üzere toplam 212 kişinin yakınmaları incelenmiştir. Bu öğrencilerle yapılan ilk görüşmelerde kaydedilen yakınmaların hepsi incelenmiş olup bunların sıklıkları ve hangi alanlarda yoğunlaştıkları tesbit edilmiştir.

BULGULAR

Açıkladığımız bu yöntemle 212 öğrencinin ilk görüşmede ifade ettikleri yakınmalara bakıldığında şöyle bir tablo ortaya çıkmaktadır:

YAKINMA TÜRÜ	ÖĞRENCİ YÜZDESİ
Uyku bozuklukları (Uyuyamama, uyanmakta güçlük çekme vb.)	% 75
Halsizlik, isteksizlik ve bitkinlik	% 70
Ders çalışamama ve dikkatini yoğunlaştıramama	% 65
Başansızlıkla ilgili yakınmalar	% 58
Aşırı heyecanlanma ve rahat olamama	% 52

Yukarıdaki tablodan da görüleceği üzere, psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanmak üzere başvuran gençlerin yakınmalarında ilk sırayı "uykusuzluk çekiyorum", "uyuyamıyorum", "geceleyin sık sık uyanıyorum", "sabahleyin uyanmakta güçlük çekiyorum", "uyumak için saatlerce çaba gösteriyorum" şeklinde ifade edilen "uyku bozuklukları" yer almıştır.

"Uyku bozuklukları" başlığı altında incelenebilecek bu tür yakınmalar öğrencilerin % 75'i tarafından dile getirilmiştir. Buna göre, kayıtlarını tuttuğumuz 212 öğrencinin 159'u uyku bozukluklarıyla ilgili bir yakınmasını dile getirmiştir.

İkinci sırayı, "kendimi çok yorgun, bitkin ve halsiz hissediyorum", "hiçbir iş yapmak istemiyorum", "kendimi bir işi yapabilecek güçte hissetmiyorum" gibi yakınmalar oluşturmaktadır. Bu türden yakınmaların öğrencilerin % 70'i tarafından dile getirildiği tesbit edildi.

Özellikle sınav dönemleri öncesi veya sınav dönemleri süresince aşırı gergin olarak gelip, "ders çalışmıyorum", "dikkatimi odaklayamıyorum", "öğrendiklerimi çabuk unutuyorum" veya "sınav sırasında bildiklerimi karıştırıyorum" gibi ifadeler dile getiren öğrencilerin yakınmalarının üçüncü sırada yer aldığı saptandı. Ki, böylesi yakınmalar öğrencilerin % 65'i tarafından ifade edildiği belirlendi.

Öte yandan, "derslerden başarısız olma", "sınıfta kalma", "okuldan atılma", korkularının yanısıra; "başarısızlığı kabullenemiyorum", "sınıfta kalmayı içime sindiremiyorum", şeklindeki yakınmalarla başvuran öğrencilerin oranı % 58 olarak belirlendi.

Ayrıca, "aşırı heyecanlanıyorum", "topluluk içinde konuşamıyorum", "rahat ve doğal olamıyorum", "çabuk öfkeleniyorum" türündeki yakınmaların da öğrencilerin % 52'si tarafından dile getirildiği belirlendi.

Bir kısım öğrenci de bölümünden memnun olmadığını, istediği bölüme giremediğini bu nedenle okulu bırakmayı düşündüğünü söylemiştir.

"Umutsuzluk", "kötü birşey olacak korkusu", "suçluluk duygusu", "insanlara güvenmeme" gibi sık sık yaşadığı kararsızlıklardan bunalma türündeki yakınmaları dile getiren öğrencilere de rastalanmıştır.

Yine aynı sıklıkla, "hiçbir şeyden zevk alamıyorum", "zihnim sürekli karışık" "unutkanlığım benim için büyük bir sorundur" gibi yakınmalar da görülmüştür.

Ayrıca, "sağlıklı arkadaşlıklar edinememe", "kişiler arası ilişkilerdeki bozukluklar", "kendine güvensizlik", "girişken olamama", "çekingenlik", "karşıt cinsle sağlıklı ilişkiler geliştirememe" ile bedenini değişik yerlerinde; özellikle el ve kollarda titreme, ağız kuruması, baş ağrısı, boğulma hissi, çarpıntı ve uyuşma gibi psikosomatik yakınmaların da öğrencilerin bazıları

tarafından dile getirildiğini belirtmek gerekir.

TARTIŞMA

Yukarıda sıraladığımız yakınmalar; tekrar belirtelim ki, gerek doğrudan psikolojik yardım almak üzere başvuran ve gerekse Sağlık Merkezi hekimlerinin psikolojik danışma için gösterdikleri öğrencilerce ifade edilip, kaydetmiş olduğumuz yakınmalardır. Daha doğrusu sözünü ettiğimiz yakınmalar, öğrencilerle yapmış olduğumuz ilk görüşmelerde dile getirdikleri yakınmalardır. Bunu özellikle belirtmeliyiz. Çünkü, sadece bu yakınmalara bakarak sağlıklı değerlendirmeler yapmak her zaman mümkün değildir. Diğer türlü, sadece bu belirtilere bakarak öğrencilerin büyük çoğunluğunun depresyon sendromu veya hastalığı yaşadıkları yargısına varmak gerekirdi. Fakat, bu hem doğru bir yaklaşım olmazdı. Hem de günlük yaşamda insanların çoğu zaten depresif belirtilerden bir yada birkaçıyla içiçedir. Önemli olan bu belirtilerin bulunması değil, bunların sık sık ve şiddetli bir biçimde yaşanıp yaşanmadığıdır.

Öğrencilerimizin yakınmalarına bir bütünsellik içinde baktığımızda; bunların çok genel bir ifade ile bedensel, ruhsal ve toplumsal nitelikli olduklarını görüyoruz.

Ancak bu öğrencilerin büyük çoğunluğu ile süreç içerisinde, uzun süreli bireysel görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde, öğrencilerin, ilk görüşmelerde ifade ettikleri yakınmaların ötesinde, daha değişik sorunlar yaşadıkları gözlenmiştir. Bu sorunların gelecek endişesi, iş bulma; üniversite yaşamı; kişiler arası ilişkiler; aile ve karşıt cinsle ilgili sorunlar; öğretim elemanları ile aralarındaki diyalog eksikliği ve özellikle kimlik sorunları olmak üzere geniş bir yelpazeye yayıldıkları görülmüştür.

Genç üniversitelilerin kim oldukları, neler hissettikleri, ne olmak istedikleri, neler yapmak istedikleri gibi sorular karşısında netleşmiş cevapları bulunmamaktadır. Üniversiteli gençlerle yapılan bireysel görüşmelerde, onların kendilerini çok az tanıdıkları, gerçekçi seçimler yapamadıkları ve belirsizlikler içinde buldukları gözlenmiştir. Ayrıca, bu gözlem ve tesbitlerimizi destekleyen başka araştırmalar da vardır.

Örneğin, Dr.Güleç, Hacettepe Üniversitesi Merkez Kampüsü Mediko-Sosyal Merkezine 1979-1981 öğretim yılları arasında başvuran 220 öğrenci üzerinde yaptığı bir değerlendirmede öğrencilerin % 80'inin kimlik bocalaması içinde olduğu ve derslere karşı ilgi azalması, akademik başarının düşmesi, iştah ve uyku bozuklukları, yaşamın anlamını yitirmesi, sıkıntı hissi gibi belirtilerle seyreden psiko-sosyal inhibisyonla karakterize klinik durumlar gösterdiklerini belirtmiştir(2).

Aynı merkezde 1986-1988 yılları arasında psikiyatriste başvuran öğrencilerin

yakınmaları incelendiğinde 227 öğrencinin ancak % 17'sinin kendinden hoşnut olmama, başarısız olmaktan korkma, amaçsızlık, boşluk hissi, kendine güvenmeme, kararsızlık çekme, bedenin bazı bölümlerinden mumnun olmama ve değiştirmek isteme gibi "kendisi" ile ilgili yakınmalarla başvurduğu; buna karşılık depresif belirtiler (% 78), anksiyete belirtileri (% 70) aile ve arkadaş ilişkilerinde uyum sorunları (% 30) ile ilişkili yakınmaların başvurularında ilk üç sırayı aldığı saptanmıştır(2).

Yine aynı merkezde Dr.Çuhadaroğlu 1989 yılı içinde psikiyatrik yakınmalarla başvuran 52 üniversiteli genci incelemiştir. Psikolojik-psikiyatrik yardım almak amacıyla başvuran bu üniversiteli gençlerin yaklaşık % 80'inin kimlik bocalaması içinde olduğunu tesbit etmiştir(2).

Öte yandan Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada depresyon ve problemlerin yaygın olduğu ve başarı ile negatif korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Öğrencilerin depresyonlu olması, başarıyı olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Bu sonuç, öğrencilerin içinde buldukları depresif ruh hali, kendilerini olumsuz değerlendirmeleri, dikkatlerini toplayamama, halsizlik, uyku bozuklukları vb. gibi klinik ya da subklinik semptomlarının etkisine bağlanmıştır. Depresyon şiddeti arttıkça başarısız olma durumunun artacağı saptanmıştır. Problem alanları açısından öğrencilerin % 70'e varan çoğunluğunda korku ve kaygıların bulunuşu, üniversite öğrencilerinin geniş ölçüde problemleri olan bir grup olmaları ile açıklanmıştır. Öğrencilerin bu problemlerle, üniversitenin getirdiği stresler yüzünden olduğu kadar içinde buldukları geç ergenlik döneminin gelişme süreçleri nedeniyle karşı karşıya oldukları vurgulanmıştır(3).

Ayrıca, Yeşilyaprak(4), "Üniversite Gençlerinin Psikolojik Sorunları" adlı makalesinde; daha önce hazırlamış olduğu "Üniversite Gençliğine Sağlanan Psikolojik Hizmetler" konulu yayınlanmamış araştırma raporundan bazı alıntılar yapmıştır. Bunlar üniversiteli gençlerin yakınmalarına ilişkindir. Yazarın, Psikolojik Danışma servislerine başvuran öğrencilerin yakınmalarına ilişkin değerlendirmesi ve ortaya çıkan sonuçlarla, bizim 212 üniversiteli gencin yakınmalarıyla ilgili olarak yaptığımız gözlem ve tesbitler birçok açıdan benzerlikler göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin ilk görüşmede dile getirdikleri yakınmalar; genellikle bedensel, ruhsal ve toplumsal özelliklerine ilişkin bazı somut ifadelerden oluşmaktadır. Fakat, bu öğrencilerin hemen hemen tümü ile bireysel görüşmeler sürdürdüğümüz için esas sorunlarının çok farklı olduğunu görme olanağına kavuştuğumuzu belirtebiliriz. Bu sorunların daha çok kimliğin bireysel, cinsel, mesleki ve toplumsal boyutlarına ilişkin olduğunu söyleyebiliriz. Bunlarla birlikte, gençlerin dile getirdikleri sorunların daha farklı alanlara yayıldıklarını

görmek de mümkündür. Şöyle ki, yurt sorunları, sosyal çevre yetersizliği, kişiler arası ilişkiler, aile ve karşıt cinsle ilgili sorunlar, öğretim elemanlarıyla iletişim kuramama, iş ve gelecek endişesini belli başlı sorunları arasında belirtmişlerdir. Gençlerin, saymış bulunduğumuz bu sorunları, ilk görüşmelerde dile getirdikleri yakınmalarında belirleyici olmaktadır.

Üniversite ortamı; gençler için yeni, kendine özgü özellik ve ilişkileri olan bir ortamdır. Bu değişik ortamda bocalamadan, örselenmeden sağlıklı ilişkiler kurup geliştirmek, sürdürmek oldukça büyük emek ve çabalar gerektirir. Üniversite ortamı, adeta gençler için toplumsallaşma sürecinin yaşandığı bir laboratuvarıdır. Üniversiteli gençler, bu ortamın ilişkileri, heyecanları, güzellikleri ve genel olarak üniversite yaşantısı ile bir takım yetersizlikleri nedeniyle bütünleşemiyor ve dolayısıyla bazı sıkıntılar yaşıyorlarsa, açıktır ki, sağlıklı bir üniversite yaşamını geçirmeleri güçleşecektir.

Böyle gençler herhangi bir etkinliğe katılmaz, sürekli anlaşılmadıklarından yakınıyor; ilişkilerin çok basit olduğunu söyler; hiçbir şeyi beğenmez; birdenbire ahlakçı veya özgürlükçü kesilirler. Bu gençler, akranlarına oranla enerjilerinin büyük bir kısmını kendi yetersizliklerinin başkaları tarafından fark edilmemesi için harcarlar. Sürekli eleştireci bir durumları vardır. Böyle oldukları için ne yazık ki, hep yaşamın seyircisi olurlar. Yaşamın öznesi olmayı bir türlü başaramazlar. Çoğu kez yardım kabul etmez ve bu tür yönelimlere aşırı bir direnç gösterirler.

Gençlerin sağlıklı ve kendileri için yararlı olabilecek bir üniversite yaşamını başarıyla sürdürebilmeleri, biraz da yapacakları akılcı ve gerçekçi seçimlere bağlıdır. İçerisine girecekleri bu üniversite yaşamıyla ilgili olarak iyi bir araştırma yapmaları gerekir. Bununla birlikte, gençlerin seçecekleri alan kişilik özelliklerine uyuyor mu? Beklentilerine cevap verebilecek bir alan olarak görüyorlar mı? Gelecekte bu alanda iş bulabilecekler mi? Bu tür sorular daha da arttırılabilir. Üniversiteye girecek olan gençlerin bu sorulara uygun cevaplar bulup ona göre kararlarını vermeleri daha doğru olur.

Çünkü, üniversite yaşamı başladıktan sonra bu yaşamın getirdiği bir yığın sorunun yanında; genç, okumakta olduğu bölümü ve dolayısıyla alanı ile bir bütünleşme ve benimseme sürecine girer. Bu süreç aynı zamanda gencin "ben kimim, neyim, geniş toplumsal düzen içindeki yerim nedir?" şeklindeki sorulara cevap ararken ister istemez okumakta olduğu bölümün kendisine kazandıracığı mesleğin ışığı altında kendisini değerlendirir. Sonuçta, gencin yapmış olduğu değerlendirme olumlu; yani, kendi kişisel özellikleri, ilgi, yetenek ve tutumları ile seçimini yapmış olduğu alanın içeriği birbiriyle örtüşüyorsa, genç için üniversite yaşamı daha da kolaylaşabilir.

KAYNAKLAR

- 1- Özgüven İE.:Üniversite Öğrencilerinin Uyum Sorunları ve Başetme Yolları.Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi. Ankara. 1:23,22-24 Kasım 1989.
- 2- Çuhadaroğlu F.:Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi. Ankara. 1:36-38, 22-24 Kasım 1989.
- 3- Güney M.:Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarı İle İlişkileri. Ankara. Ankara Üniversitesi Yayınları. No:92. 989.s:83.
- 4- Yeşilyaprak B.:Üniversite Gençlerinin Psikolojik Sorunları. Psikoloji Dergisi 20:80-83, 1986.