
Üniversite Gençliği Döneminin Gelişimsel Özellikleri ve Psikolojik Zorlukları

Gülcan Akpınar – Hande Dünder

Gençliğin psiko-sosyal gelişim özelliklerini ve yetişkinliğe geçiş sürecinin beraberinde getirdiği ruhsal çatışmaları anlamak gençlerin gelişimlerini desteklemek ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak açısından oldukça önemlidir.

Aynı zamanda gelişimsel mücadelelerin birçok ciddi psikolojik problemlere zemin hazırladığı bu dönemde normal gelişimsel sancuların nerede bittiği ve klinik tabloların nerede başladığını ayırt edebilmek sorunların ciddi boyutlara dönüşmeden önlenmesini sağlayacaktır.

Ergenlik dönemi, gerek fiziksel gerek sosyal ve duygusal birçok ihtiyacımız açısından ebeveynlerimize tabi olduğumuz çocukluk döneminden bir çıkış, bu ihtiyaçlarımızı karşılamanın yolunu kendi başımıza bulduğumuz ve birçok açıdan özgürlüğümüzü ilan ettiğimiz, yetişkinlik dönemine hazırlandığımız bir süreçtir.

Bu dönemde genç bireyler psikolojik ve fizyolojik bir dizi değişimden geçerek erişkinlik rollerini keşfederler. Bu keşif çok hızlı bir değişim süreciyle beraber çalkantılı ve sancılı bir süreci de beraberinde getirir.

Genç birey üniversiteye böyle bir karmaşa içinde girer. Kendini tanımladığı birçok sıfat, değer, hatta görünüşü artık eskisi gibi değildir ama henüz yeni şekli de tam belirmemiştir. Üniversite dönemi, bu yerlerinden oynayan taşları ele almak ve yeniden düzenlemek adına önemli bir geçiş alanı sunar.

1. Bedensel ve Cinsel Gelişim Özellikleri

Ergenlik döneminin birincil özelliği vücuttaki hormonal değişimlerdir. Cinsiyet ile ilgili olan östrojen (kadınlık hormonu) ve androjen (erkeklik hormonu) üretimi bu dönemde en üst seviyededir. Bu hızlanan hormon salgılama çocuksu vücudun zamanla erişkin bir kadın ya da erkek bedenine dönüşmesini sağlar.

Çocukluktan erişkinliğe geçişin somut bir simgesi olarak beden, bu gelişimsel dönemde bireyin önemli bir odağı olur. Bedeniyle ilgili daha fazla düşünmeye ve uğraşmaya başlar. Bedendeki her değişiklik kaygı ve korku uyandırır. Gencin kendini yeniden tanımasını ve tanımlamasını gerektirir.

Kendi cinsiyetine ve yetişkin olmaya atfettiği anlamlar ve öğrendiği değer yargıları bu dönemde gencin bedeniyle kurduğu ilişkiyi önemli ölçüde belirler. Beden bazen yetişkinlerin kontrol ve müdahalelerine karşı bir isyan bayrağı, bazen saklanması gereken bir utanç kaynağı, bazen benliğin (ya da benlik değerinin) aynası, bazen hazzın yolu, bazen de beklentilerin paratoneri olur ergen için. Zamanla bu anlamlar bütünleştikçe ve benliğin diğer öğeleriyle de sentezlendikçe genç birey bedeniyle de bütünleşir. Beden benliğin akışkan bir parçası olarak deneyimlenir ve ruhsal yapıyı tamamlar. Bedene karşı aşırı odaklanmalar da zamanla söner.

Diğer taraftan bedene yüklenen bu anlamlar gencin baş etme yetilerini sekteye uğratacak kadar yoğun duygu ve çatışmalar uyandırdığında, bir rehber ya da model bu çatışmaları çözmesine eşlik etmediğinde bu bütünleşme ve sentezleme süreci tamamlanamaz. Beden, benliğin yabancı bir parçasıymış gibi yaşanır, sahiplenilmez ve sürekli bir savaş alanı yaratır.

2. Bilişsel Gelişim Özellikleri

Pruning mekanizmasına bağlı olarak ergenlik döneminde beynin en çok değişen bölümü prefrontal kortektir (Romer & Walker, 2007). Prefrontal korteks için beynin orkestra şefi benzetmesi yapılır. Bu bakımdan prefrontal korteks karar verme, planlama, muhakeme, problem çözme, sosyal normlar doğrultusunda dürtüleri kontrol etme gibi karmaşık bilişsel işlevlerin yürütüldüğü yerdir.

Piaget'in gelişim teorisine göre (Cole & Cole, 2001) soyut işlemsel düşünme düzeyi gerektiren bu bilişsel yetiler ancak ergenlik dönemiyle olgunlaşmaya başlar ve yetişkinliğe doğru da gelişimini büyük ölçüde tamamlar.

Kendi karar ve davranışlarının neden ve sonuç ilişkisini tahlil etme, belli bir benlik algısını ve kişisel tarihi referans olarak eylemlerde bulunma, iç dünyasının sunduğu verilerle dış dünyanın gerçeklikleri arasındaki farkları ayırttırma, çevresindeki bireyleri ve olayları farklı özellikleriyle birlikte ve bütünlüklü kavrayabilme ya da dürtülerini sosyal veriler doğrultusunda bastırabilme gibi bireyin hayatını şekillendiren önemli zihinsel süreçler bu dönemde gelişmeye başlar.

Ergenlik döneminde beyin yapısındaki değişimlerle birlikte gelişen soyut işlemsel düşünce tarzının oluşturduğu ileri düzey bilişsel yetileri beş temel başlıkta toplamak mümkündür: olasılıklarla düşünmek, çok yönlü düşünmek, soyut kavramlar üretmek, kendi düşünce süreçlerini fark etmek ve göreceli düşünmek (Steinberg, 2008).

- Ergenlik döneminde gelişen bilişsel yetilerden biri olasılıklar hakkında düşünebilmektir. Genç bireylerin gerçekleşmemiş olaylar üzerine tahmin yürütebilmesi ve farklı alternatifleri ve olası sonuçlarını değerlendirebilmesi seçimli davranışlar geliştirebilmesini mümkün kılar. Geleceği üzerine mantıklı hesaplamalar ve planlar yapar, kendine hedefler koyar. Nasıl biri olmak istediğini, hangi mesleği seçeceğini hayal ederek benlik idealini inşa etmeye başlar.
- Genç bireyin zihinsel özelliklerinden bir diğeri soyut kavramlar hakkında düşünmeye başlamasıdır. Siyaset, felsefe, din, ölüm, adalet ve ilişkiler gibi görünmeyen ve anlaşılması zor olan kavramları sorgular ve üzerlerine mantık yürütmeye çalışır. Kendi hayatına ve toplumsal hayat dair çıkarımlar ve genellemeler üretir. Böylelikle kendi değer sistemini tanımlar; hayat görüşünü, inançlarını ve ideolojilerini geliştirir.
- Üniversite yıllarında genç bireyler kendi düşünce süreçlerinin nasıl çalıştığına ve ilerlediğine dair daha hâkim hissederler. Bu bilişsel gelişimleri sayesinde kendi iç dünyalarını keşfettikçe, durumlar karşısında duygu ve düşüncelerini tanımladıkça, davranışlarının neden sonuç ilişkisini kurdukça kendi benliklerine dair daha tutarlı ve anlamlı bir bütünlük oluştururlar.

- Ergen zihninin bir başka özelliği de çok boyutlu düşünebilmesidir. İnsanların tek yönlü olmadığını anlayabildiği gibi farklı bakış açılarından olayların farklı yorumlanabileceğini de görür. Böylelikle kendi bakış açısıyla ötekinin bakış açısı farklı olmasına rağmen ikisinin de doğru olabileceği anlayışını geliştirir. Genç birey bu sayede daha renkli ve geniş bir sosyal çevre edinir, olgun ilişkiler kurar.
- Bireyin düşünce süreçleri ergenlik dönemiyle birlikte artık siyah ya da beyaz renklerin hâkimiyetinden kurtulur, grinin tonları hâkim olmaya başlar. Mutlak doğruların olduğu bir dünyadan ayrılır ve belirsizliğin ve bilinmezliğin olduğu bir diyara yelken açar.

3. Duygusal Gelişim Özellikleri

Her geçiş gibi ergenlik de bir ayrılık ve aynı zamanda yeni bir başlangıç demek olunca ortaya çıkan değişimlerin ikilemler, çatışmalar ve ikircikli duygular yaratması kaçınılmaz olur.

Çocuksu beden ve zihin değildir terk edilen; çocukluk rolleri, idolleri, ilişki tarzları, duygular ve hayal dünyasıdır aynı zamanda. Özgürlük demektir yetişkinlik, her özgürlük de bedelsiz gelmez. Kaygı, korku, öfke, hüznün, suçluluk, utanç ve zafer bu dönemin hâkim duygularıyken, bu duygular arasındaki gelgitlere ve çatışmalara tahammül etmek ise zorlu bir hedeftir.

Genç bireyin duygusal kargaşalarının ve istikarsızlığının en yoğun iz düşümü aile ilişkilerinde gözlemlenir. Ergenlik döneminin en temel duygusal edini mi bağımsızlaşmak ve bireyleşmektir (Mahler ve ark. 2000). Bu bağımsızlık ilanı doğal olarak anne-babaya karşı olunca duyguların da hedefinin onlar olması tabii ki kaçınılmazdır.

Yetişkinliğe hazırlandığı yolda genç birey kendi yetkinlik alanlarını belirlemek ve hayatla mücadele ederken kendi kendine baş edebileceğini görmek ister. Bunun için zaten her şeyi çok iyi yapan, bilgiyi ve doğruyu iktidarında barındıran tapındığı figürleri tahtlarından indirmesi gerekir (Mathelin, 2000). Anne-babalar beğenilmez olur, yaptıkları her şeyde eksik bir yan bulunur. Her söz özgürlüklerini zincirleyecek bir tehdit olarak algılanır ve adeta canları pahasına karşı durulur. Bu bağımsızlık mücadelesinde öfke ve saldırganlık kaçınılmazdır.

Anne-babanın yarattığı konfordan, onlara atfedilen her şeye muktedir güçlerinden ve onlarla kurulan yoğun güçlü bağlardan vazgeçiş, bir ölümdür aslında gencin iç dünyasında. İki ölü vardır bu süreçte: biri kendi çocukluğunun ölümüdür diğeri de çocukluk anne-baba temsilinin ölümüdür. Winnicott (1997) büyümeyi anne-babanın yerini almak olarak tanımlar. Bu yüzden de büyüyebilmek için gencin anne-babasının eski rollerini ve işlevlerini, onlarla kurduğu çocukluk bağlarını ve idealizasyonunu geride bırakması gerekir. Her kayıpta olduğu gibi yas da kaçınılmaz bir parçasıdır bu sürecin. Bu yüzden hüznün ve mutsuzluk vardır gencin dünyasında.

Anne-babalar sadece sundukları somut işlevler bakımından ölmezler. Genç birey sevmeye ve sevilme gibi duygusal ihtiyaçları bakımından da ebeveynlerinden bağımsızlaşmaya başlar. Ebeveynlerine duyduğu sevgiyi ve duygusal yatırımını kendi yaşlılarıyla kurduğu ilişkilere çevirir. Böyle bir arayış, çocukları için her şeyi yapmış ebeveynlerine karşı bir ihanet duygusu ve terk edilme suçluluğu yaratır. Tutsak eden sevgiden öfkeyle kaçmaya çalışırken, suçluluk ve özlem duygularıyla geri dönerken kendini bulur genç.

Gerek eğitim sistemi gerekse modern ebeveynlik tarzları üniversiteye kadar ebeveyn bağıllığının/bağımlılığının kesilmesine izin vermeyebilir. Üniversite yıllarının getirdiği duygusal, sosyal ve akademik yükümlülüklerle o güne kadar yaptıkları bağımsızlaşma çalışmaları gerçek hayatta pratiğe dökülür.

Daha önce hiç uğraşmak durumunda kalmadığı birçok sorumluluğun altında zaman zaman ezilmiş hisseder. Kendi hayatını idame ettirmede bazı yetersizlikleriyle karşılaştığında kaygı duyar. Bu çatışmalı duygular arasında gelgitler yaşar ve zamanla bu duyguları özümser. Hepsini bir arada hissedebilecek kadar içsel kapasitesini büyütür. Kendine ve ilişkilerine dair referans aldığı bütünlüklü bir ruhsal yapı oluşturur.

4. Sosyal Gelişim Özellikleri

Ergenlerin fiziksel, cinsel, bilişsel, ve duygusal gelişimlerinde yaşantıladıkları içsel değişimler ve yenilenmeler dış dünyadaki varoluşlarına da yansımaktadır. Hem bu yüzden hem de sosyal yaşamlarında artan hareketlenmelerden dolayı birçok sosyal değişim onları beklemektedir.

Olumlu bir sosyo-kültürel kimlik hissiyatı oluşturmak, cinsel ve toplumsal cinsiyet kimliğine yerleşmek, farklı sosyal ve duygusal rolleri araştırabildiği olumlu ilişkiler kurmak, kendi kişilik özellikleri ve donanımıyla uyumlu bir kariyer planı yapmak, kendine ve çevresine karşı sorumlu etik bir yaşam algısı geliştirmek gençleri üniversite dönemlerinde bekleyen sosyal gelişim aşamalarıdır.

a. Kimlik Gelişimi

Ergenlik döneminin temel kazanımlarından biri bireyin kendini tanımladığı, kararlarını ve seçimlerini belirlerken referans aldığı, kendi geçmişi, bugünü ve geleceği arasında bir devamlılık sağladığı ve bütünlük oluşturduğu bir benlik algısı geliştirmektir.

Ben kimim ve kim değilim, nasıl biri olmak istiyorum ve nasıl biri olmamalıyım gibi sorgulamalar ve buna bağlı değişimler yaşam döngümüz boyunca devam ederken ergenlik döneminde gelişen zihinsel yetilerle birlikte benlik olgusu ilk kez bilinçli olarak ele alınır ve büyük bir yapılandırma işine girilir. Üniversite döneminde bireylerin bulunduğu sosyal ortamlara bağlı sosyal uyarılar önceki dönemlere göre oldukça çeşitlendiğinden, kimlik yapılanmalarının gelişimi özel bir hız kazanır.

Bir gruba ait hissetme ihtiyaçlarının en üst seviyede olduğu ergenlik döneminde, üniversite ortamı genç bireyin birçok farklı gruba katılmasına ve bu sayede birçok yeni sosyal rol ve ilişki modeli geliştirmesine olanak verir.

Öğrencinin içine girdiği gruplar arttıkça bu gruplara ait değerler ve özelliklerin de ruhsal yapılanmasına dâhil olması sosyal kimliğini geliştirir. Yeni girilen gruplardaki rol modellerle özdeşimler kurulur. Bu özdeşimler sonucunda içselleştirilen yeni kimlik yapılanmaları bu yeni gruplardaki aidiyet hissini besler. Aidiyet ve onaylanma hisleri kişinin kendine güven, değerlilik ve yeterlilik hislerini pekiştirir.

Genç birey, kendini içinde rahat hissettiği bir kimliğe yerleşene kadar gelişimsel olarak normal gelgitler yaşayabilir. Kimlik hissiyatında bir bütünlüğün oluşması, genç bireylerin bu sancılar içerisinde hem eski ve yeni ortamları arasında hem de iç dünyalarında hissettikleriyle dış dünyada karşılaştıkları arasında bir denge kurabilmeleri ile mümkün olabilir.

Genç birey, kendi özüne uygun bir kimlik hissiyatı geliştirebilmek için olabildiğince farklı seçenekleri değerlendirebilmiş olmalıdır. Sağlıklı kimlik gelişimi gerçekleştiğinde genç bireyin seçtiği ve yürüdüğü yolun kendi yolu olduğunu benimsemesi ve yöneldiği geleceğin özüne uygun olduğunu duyumsaması beklenir.

Genç bireylerin benlik sorgulamalarını yaptıkları ve kimlik yapılarını inşa ettikleri temel alanlar 3 başlık altında toplanabilir.

Sosyo-Kültürel Kimlik: Genç birey, üniversiteye başladığında içine doğduğu ve içinde yetiştiği kültürel, dini, etnik grupların değerleri ve beklentileriyle gelişip bugüne kadar getirdiği bir sosyal kimliğe sahiptir.

Üniversite nüfusunun önceki okullarının nüfusundan daha fazla olduğu ve üniversite yaşantısının önceki eğitim hayatına nazaran daha fazla etkileşime açık olduğu göz önüne alındığında, genç bireyin diğer kültürel, dini ve etnik grup üyeleriyle önceki yaşantısına kıyasla daha çok karşılaştığını düşünebiliriz.

Diğer sosyal kimliklerle tanışma ve etkileşim sürecinde genç bireyler, diğer grup üyelerinin kendi sosyal kimliklerine dair önyargı ve ayrımcılıklarıyla başa çıkmak durumunda kalabilirler. Gençler kendinin ve ötekilerin önyargılarından bağımsızlaştıkça ve karşılaştıkları farklılıklarla açıklıkla etkileşime girebildikçe zamanla yeni ve daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler.

Toplumsal Cinsiyet Kimliği: Toplumsal cinsiyet kimliği iki biyolojik cinsiyet için de toplumun oluşturmuş olduğu sosyal/kültürel normlar çerçevesinde gelişir (Bem, 1981).

Gençler üniversite yaşamlarında önceki yıllara nazaran daha fazla sosyal bağlamda var olmak durumunda olduğundan, kadın ve erkek kimliklerine dair sosyal ve kültürel olarak kodlanan rolleri daha fazla pratik etmeye başlarlar.

Kadın/erkek kimliklerini de içine girdiği diğer sosyal kimliklerle sentezlemek önündeki gelişimsel aşamalardan biridir. Bir kadın veya erkek olarak içinde bulunduğu gruptaki rolüne de sadık kalarak uygun tutum ve davranışları geliştirmeye çalışır.

Cinsel Kimlik: Cinsel arzularla tanışan genç bireyin bu arzularla beraber gelen deneyimlerine bağlı olarak kendi bedenine ve cinselliğine dair öznel tanımlamaları gelişir. Hem toplumsal cinsiyet alanında roller sorgulanırken hem de sevgili ilişkilerine duygusal yatırım artarken, gençlerin çocukluk ve ergenlikten beri içinde oldukları cinsel yönelimleri ve oluşturmayı sürdürdükleri cinsel kimliklerini tanımlama çabaları da yoğunlaşır.

b. İlişkisel Gelişim

Fiziksel ve duygusal gelişimler, düşünce süreçlerinin katmanlaşması, aile ortamından bağımsızlaşma ve gelişmiş kimlik yapılanmasıyla birlikte genç bireyin ilişki dünyası da oldukça değişir. İlişkisel ilgi ve merakı, ailesinden sosyal çevresine kaymaya başlar.

Kendini, iç dünyasını anlama ve diğerinin farklılığını kabullenme kapasitesiyle birlikte ilişkilere dair temsilleri, ilişkiden beklentileri ve ilişkiyel tutumları değışir. Somut işlevlerden (bakım alma, oyun oynama gibi) duygusal temellere kayar ilişkiler. Keyif almak, paylaşmak, kabul görmek ve önemsenmek ister ilişkilerinde. Varlığının tanınmasıdır önemli olan.

Anne-babasının sunduğu güvenli, sıcak ve korunaklı kozadan çıkarken ilişkiyellik ve sosyallik en temel ihtiyaçlarından biridir genç bireyin. Ancak bu dönem aynı zamanda kendini keşfetme, bağımsızlığını, özerkliğini kazanma, sınırlarını tanımlama ve kimliğini kurma gibi görevler de barındırdığından içe dönmek ve yalnız kalmak da bir o kadar elzemdir. Bütünlüklü ve sağlam bir benlik algısı ve kimlik hissiyatı henüz tam olgunlaşmamışken ötekiyle yakınlaşmak zaman zaman gencin kendi benlik sınırlarını kaybetme korkusu yaşamasına neden olur.

Sosyal ilişkilerin büyük önem kazandığı ergenlik döneminde üniversite yaşantısı, geniş bir sosyal ilişki ağı sunarken aynı zamanda aile ve arkadaşlık ilişkilerinin yanı sıra farklı bağlamlarda farklı kişilerarası ilişki modelleri deneyimleme fırsatı verir. Hocalarla, okul personeliyle, stajlarda işverenlerle, katıldığı kulüp ve dernek üyeleriyle, bir organizasyon ya da faaliyet hazırlarken muhatap olduğu kişilerle kurulan ilişkilerin ve iletişim şekillerinin birbirinden farklı olduğunu, farklı ilişkiyel tarzlar ve beceriler gerektirdiğini keşfeder.

Gençlik yıllarında uyanan cinsellikle birlikte romantik ilişkiler de çok önem kazanmaya ve gencin yoğun olarak enerjisini almaya başlar. Lise yıllarına göre bireysel ve sosyal kimliği daha bütünleşmiş olan ve aile bağlarından biraz daha bağımsızlaşmış hisseden genç, bir sevgili ilişkisine yerleşerek romantik partner rollerini geliştirir. Sevgili ilişkilerinde olağan hayal kırıklıkları genç bireyde; kendine güven, yeterlilik, değerlilik hislerinde ciddi sarsıntılar yaşatabilir. Ruhsal enerjinin büyük bir kısmını bu alan meşgul ettiğinde kişinin bireysel, akademik, mesleki ve sosyal gelişiminde duraklamalar gözlenebilir.

c. Mesleki ve Etik Gelişim

Bireyin sosyal kimliğini oluşturan alt kimliklerden biri de mesleki kimliğidir. Üniversite hayatında mesleki kimliğin sağlıklı gelişimi, genç bireyin olumlu bir benlik hissiyatı geliştirmesine, toplumda saygınlığını kazanmasına yardımcı olur. Bunun için öncelikle gencin kişiliğine, yeteneklerine, ilgi alanlarına, ideallerine uygun bir meslek dalı seçmiş olması önemlidir.

Genç bireyin gerçekleştirmesi beklenen bir diğer gelişimsel aşama üniversite yaşamı boyunca kendi içsel çatışmalarını çözdükçe, bireysel ihtiyaçları ve seçimleri doğrultusunda donanım kazandıkça ruhsal enerjisini kendinden diğerlerine çevirerek sosyal sorumluluk duygusunu geliştirmesi ve bu yönde davranış ve tutumlar sergilemesidir (Adams, 1979/1995).

Kendilerine ve kendi çevrelerine sorumlu oldukları kadar ötekilere karşı da sorumlu olduklarına dair bir bilincin gelişmesi etik bir yaşam algısı geliştirmenin esaslarındanadır.

5. Gençlik Döneminin Gelişimsel Sancılarının Klinik Tablolara Dönüşmesi

Gençler ergenlikten yetişkinliğe geçişlerini kapsayan üniversite dönemlerinde pek çok gelişimsel aşamayı tamamlamaya çalışırlar.

Bir yandan sağlıklı ve bütünlüklü bir beden algısı inşa etmeye çalışırken, cinsel dürtülerini anlamlandırmaya, cinsel ve toplumsal cinsiyet kimliğine yerleşmeye, bağımsızlaşma-bireyleşme sürecini tamamlamaya, olumlu sosyal ilişkiler geliştirmeye, romantik ilişkilerde olgunlaşmaya, mesleki kimliğini oluştururken kendi kişilik özellikleri ve donanımıyla uyumlu bir kariyer planı yapmaya, toplumsal ve kültürel rolleri araştırmaya ve deneyimlemeye çalışırken psikolojik olarak gerçekten zorlu süreçlerden geçerler.

Bu dönemin gelişimsel sancılılarıyla başa çıkmada içsel ve/ya dışsal kolaylaştırıcı etkenlerin yetersizliği uyum bozukluğu, kaygı bozuklukları, depresyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, kimlik karmaşası veya dağılması gibi daha klinik düzeyde problemlerin ortaya çıkmasını tetikleyebilir.

a. Depresif Duygudurum

Gençlik dönemi oldukça buhranlıdır. Gelişimsel olarak yaşanan zorluklar mutsuzluk ve iç sıkıntılarını da beraberinde getirebilir. Kendini beğenmeme, kimse tarafından anlaşılmama hissiyatları genç bireyin yalnız ve sevilmez hissetmesiyle sonuçlanabilir.

Kendi içine dönen gençlerin zaman zaman kederli bir ruh hali, belirli konulara dair aşırı düşünme veya ilgisizlik, uyku ve iştahta değişiklikler gibi depresif duygudurum belirtileri yaşamaları beklenebilir. Kişinin uzun dönemli işlevselliğini bozmadığı müddetçe bu durumu gelişimsel sürecin doğal bir parçası olarak anlamak ve hatta gençleri bu konuda bilgilendirmek önemlidir.

Fakat bu çökkün ruh hali kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuz etkileyerek ilişkilerini, mesleki ve sosyal becerilerini ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyecek düzeydeyse psikiyatrik bir tabloya dönüşmüş demektir ve mutlaka klinik bir tedavinin düzenlenmesi gerekir.

b. Kaygı

Gençler, okul hayatları boyunca sınav, sunum, performans, mezuniyet ve kariyer planlama kaygıları gibi akademik ve mesleki kaygılar; yeni roller geliştirme, sorumluluklar alma, uyum sağlama, arkadaş edinme, sağlıklı ilişkiler kurma, ilişkilerde kabul ve takdir görme kaygıları gibi sosyal kaygılar yaşayabilirler. Aynı zamanda kendilerini, kimliklerine, yaşamın anlamına ve ölüme dair sorgulamaların yarattığı varoluşsal kaygılar içerisinde de bulabilirler.

Öğrencilerin, yaşam olaylarının hareketlendiği, gelişimsel olarak duygusal ve fiziksel değişim ve krizlerin yaşandığı, pek çok alanda başarı ve performans beklentilerinin arttığı, yeni ilişkilerin geliştiği üniversite dönemlerinde kaygı reaksiyonlarının yoğunlaşması beklenebilir. Yaşadıkları kaygılar yoğunlaşır ve uzun sürerse, öğrencilerin bireysel, sosyal ve akademik hayatlarındaki işlevsellikleri olumsuz yönde etkilenir.

c. Kimlik Bocalaması ve İlişki Problemleri

İçinde doğup büyüdüğü kültürel, sosyo-ekonomik, etnik, dinsel ve dilsel kültürün yapısından farklı ortamlara girdiğinde karşılaştığı farklılıklar ve yenilikler, bireyde korku, kaygı ve tedirginlik uyandırabilir.

Genç birey, karşılaştığı farklılıkları var olan kimliğine tehdit olarak algıladığı müddetçe uyum güçlüğünü yaşayabilir. Adaptasyon sürecinin ardından da kendi geçmiş değer ve inançlarına ihanet ve suçluluk veya küçümseme duyguları yükselebilir.

Yaşanan bu duygusal çatışmalar, ancak genç bireyin farklı mozaiği olan ortamlarda da kendi ihtiyaçlarına ve kendi değerlerine temas etmesiyle ve kendi doğrularını bulmasıyla çözülebilir.

Genç bireyin sosyal kimliğine dair ayrımcı ve yargılayıcı tutumlarla karşılaşması kendini güvende hissetmek için ait olduğu grubun değerlerine ve kimlik şablonuna sıkı sıkıya yapışmasına neden olabilir. Bu durum yeni ve farklı sosyal gruplarla etkileşimini azaltabilir.

Genç birey sadece kendisine ayna olacak niteliklerde insanlarla birlikte olursa farklılıkları tanıma ve kabul etme becerilerini geliştirme fırsatlarını kaçırabilir. Yeni ve farklı ilişkilerden korkarak uzaklaştığında yalnızlık, sıkışmışlık ve tekdüzelik duygularıyla depresif bir duygudurum içine girebilir.

d. Bağımsızlaşma-Bireyleşme Krizleri

Genç, anne-babasının değer ve ideallerinden kendilerininkini oluşturma çabasıyla ayrışırken duygularını yönetmekte zorlanabilir. (Parman, 2012). Bir yandan ailelerinden farklılaşmak ve bağımsızlaşmak isterken, diğer yandan da bu yeni rollerin yükümlülüklerini gerçekleştirmede ailelerinin desteğine ve onayına ihtiyaç duyarlar.

Gencin, bireyleşme sürecinde ailesinden farklılaşması hem kendinde hem de ailesinde terk etme / terk edilme korkularını uyandırabilir. Bireyleşme ve bağımsızlaşmanın aileyle olan bağların yeniden düzenlenerek korunduğu bir uzlaşma zemininde gerçekleşmesi oldukça uzun zaman alabilir.

Anne-babalar da eski rollerini ve hayallerini bırakmaya direndiklerinde ve hatta gence adeta büyüdüğü için gücendiklerinde gencin bağımsızlık arzuları suçluluk duygularına esir düşer. Esaret ve suçluluk duygularının gölgesinde kendi hayatına kendi hayallerinin eşliğinde bir yol çizemez. Ancak ebeveynlerinin hayallerini de sahiplenemez. Tutkusuz ve arzusuz bir hayatın anlamsızlığının sancılarını çeker.

e. Kendine Yönelik Yıkıcılık

Genç birey, dış dünyada diğerlerini ve bazı durumları istediği yönde kontrol edemediğinde kendi gücünün sınırlarıyla karşılaşır. Bu sınırlılık durumunun yarattığı öfke ve çaresizliği kendi bedenine yönelik yıkıcı davranışlarla eyleme vurabilir.

Genç birey, içinden çıkmakta zorlandığı durumdan olduğu kadar, çaresiz hissettiği için kendinden de nefret edebilir. Nefret ve çaresizlik duygularının şiddeti yükseldikçe kendine yönelik saldırgan tutumlar artabilir ve kendini öldürme düşünceleri ve planları gündeme gelebilir.

f. İntihar

Gençlik çağının kimlik bunalımları, duygu/dürtü kontrol ve kişilerarası ilişkilerde problem çözme zorlukları gibi gelişimsel sancıların, intihar girişimi olan gençlerde daha yoğun olduğu görülmüştür.

15-24 yaş arasında sosyal değişimlerin artışı, nesiller arası ve ebeveynlerle yaşanan çatışmalar, alkol/madde bağımlılığı, ölümün yaşamın zorluklarından kaçış olarak görülmesi, umutsuzluk ve çaresizlik gibi hisler gençlerin intihar oranını artıran etkenler olarak değerlendirilmiştir. (Oto, Özkan, Altınay'dan aktaran Tüzün, 2005).

g. Yeme ve Beden Algı Bozuklukları

Gençler, hem ruhsal hem fiziksel enerjilerinin büyük bir kısmını nasıl göründüklerine harcayabilirler. Toplumsal olarak idealize edilen beden kriterlerini karşılayıp karşılamadıklarıyla fazlaca uğraşabilirler.

Her ergen bedeni ile ruhsal ve fiziksel olarak yoğun bir uğraş içinde olsa da fiziksel görünüşe dair yoğun kaygılar, kendi bedenlerindeki kimsenin fark etmediği kusurlar üzerine takıntılı düşünceler ve kendi bedenlerine dair gerçekçi olmayan algılar ve inançlar beden algı bozukluğu ya da yeme bozukluğu gibi daha ciddi psikolojik problemlerin göstergeleri olabilir.

h. Alkol/Madde Kötüye Kullanımı ve Bağımlılığı

Gençlik çağının gelişimsel değişiklikleriyle ve fiziksel ve sosyal değişimlerin yarattığı zorluklarla başa çıkarken alkol ve madde kullanımı bazen merak duygusu veya bir gruba ait olma isteğiyle artabilir.

Beynindeki haz merkezlerinin ergenlik döneminde, diğer gelişimsel dönemlere oranla daha fazla çalışması ve aynı zamanda risk değerlendirme yetisinin henüz tam gelişmemesi alkol/madde bağımlılığına yatkınlık oluşturur genç bireyde.

Bu durum genetik yatkınlığın yanı sıra özellikle bu yaş dönemine has kimlik bunalımları, duygu/dürtü kontrolü, aileden ayrışma, sosyalleşme, akademik ve mesleki başarı gibi alanlarda yaşanan bazı psikolojik zorluklar ve bu zorluklara dair başa çıkma kapasitelerinin ve sosyal desteklerin azlığı ile birleştiğinde alkol/madde kullanımının bağımlılığa dönüşme riski yükselir.

i. Sanal Bağımlılık

Bu dönemde, sanal dünyada oynanan oyunlar, aynı çocukluk çağında oynanan oyunlarda olduğu gibi, genç yetişkinlik gelişim döneminin zorlu duygularının boşaltımı ve ruhsal çatışmaların çözümü için bir ara alan olabilir.

Ancak yaşanan psikolojik zorlukların çözüm alanı internet ve bilgisayar yaşantısıyla sınırlı kalmaya başlarsa, yoğun internet kullanımı internet dışında sosyal etkileşimin kesilmesi gibi gündelik hayatta bozulmalara neden olursa, bir bağımlılığın gelişip gelişmediği gözlenmelidir.

j. Psikoz

Genç bireyin henüz tam olgunlaşmamış benlik algısının ve iniş çıkışlı duygu dünyasının onu strese ve özgüven kırılmalarına karşı daha hassas kıldığından daha önce bahsetmiştik. Bu bağlamda gençlerin kendilerini önemli ve güçlü hissedebilmek için sıklıkla narsisistik savunmalara başvurdukları gözlenir.

Bu şekilde yanılısalı düşünceler normal bir ergenlik gelişiminin parçasıyken, beyin kimyasındaki bu yaş döneme özgü değişimler (özellikle dopamin seviyesindeki artış) yoğun bir stres altında genç bireyi daha ciddi boyutlardaki patolojilere yatkın kılabilir. Psikotik bozukluklar gibi bazı psikiyatrik hastalıkların ilk olarak ortaya çıktığı yaşların genellikle gençlik çağında olması da bu bakımdan tesadüfi değildir (Romer & Walker, 2007).