

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlamak

Üniversite öğrencisi olmak; ergenlikten yetişkinliğe geçiş aşaması olup birçok zorluğu beraberinde getirebilir.

Birçoğunuz ilk defa kendinizi en güvende hissettiğiniz evinizden, ailenizden ayrılıyor da olabilirsiniz. Artık üniversite öğrencisi olduğunuza göre hayatın size getirdiği sorumlulukları üstlenmeli, kişisel, sosyal ve akademik ilişkilerinizi düzenlemeli-dengelemeli ve belirli bir akademik başarı-performans göstermelisiniz. Bu tarz zorluk ya da farklılıklarla nasıl baş edeceğinizi bilmek, geçiş sürecine uyum sağlamanızı daha kolay hale getirebilir.

Genel olarak üniversite hayatını üç kategoriye ayırabiliriz; akademik, sosyal ve kişisel.

Akademik uyum; üniversite öğrencisi olmanın gerektirdiği görev ve sorumlulukların nasıl yerine getirileceğini öğrenmek anlamına gelir.

Psikolojik uyum; öğrencilerin ilk senesinde ve sonraki yıllarda bireysel ya da bağımsız hareket etme, inisiyatif alma ve stresle başa çıkma beceresi gibi çeşitli olgulardan oluşur.

Sosyal uyum ise; kişinin yeni davranışlar kazanması ve eğitim ortamına uyum sağlmasına yardımcı olacak bir aidiyet duygusu geliştirmesi anlamına gelir.

Yetişkin yaşamına geçiş, kişilerin değişime uyum sağlamada zorlanabilecekleri bir dönemdir. Ancak, öğrencilerin karşılaştıkları ya da karşılaşacakları zorluklar farklılık gösterebilir. Bazı öğrenciler kendi koşullarındaki değişikliklere uyum sağlama konusunda başarılı olsa da bazı öğrenciler çevreye uyum sağlamayı daha zor bulabilirler. Bu nedenle, özellikle bu gibi geçiş süreçlerinde zorluklarla karşılaşmak oldukça normaldir ve emin olun bunu hisseden tek kişi siz değilsiniz. Unutmamanız gereken şey herhangi bir süreçte zorlanıyor olmanız; yetersiz olduğunuz anlamına gelmez.

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlamak için Öneriler

- Kendinize zaman tanıyın. İnanın zaman geçtikçe size yabancı ve korkutucu gelen durumlar hayatınızın sıradan bir parçası haline gelecek.
- Ani kararlar vermeyin. Okulu bırakma, eve geri dönme gibi kararlarınızı çok çabuk vermemeye çalışın. Bu kararları düşünerek ve mümkünse birilerine danışarak almak, geçici duygu ve düşünceler nedeniyle önemli fırsatları kaçırmamanızı engelleyecektir.
- Sosyal faaliyetlere katılın. Öğrenci kulüp ve aktivitelerine katılmak bir öğrenci olarak üniversite yaşamının önemli bir parçasıdır. Böyle organizasyonların içinde olmak hem deneyimli öğrencilerden destek alabilmek, yeni öğrencilerle tanışabilmek, hem de kişisel gelişiminiz açısından çok işinize yarayacaktır.
- Sağlığınıza özen gösterin. Düzenli beslenmek ve uykunuz almak önemlidir çünkü sağlıklı bir beden sağlığı ruh sağlığını olumlu anlamda etkiler.
- Üniversitedeki hedefleriniz konusunda gerçekçi olun. Ulaşılabilir hedefler koymak, mükemmeliyetçi davranmamak ve her şeyden önce kendi ilgi ve becerilerinizi iyi tanıyabilmek sizi daha ileriye taşıyacaktır.
- Zaman zaman okula gelmek ya da derse girmek istemeseniz de okulla ve derslerle bağınızı koparmamaya çalışın. Unutmayın, gelmediğiniz her gün, bir sonraki okula gelişinizi zorlaştırır. Kendi kendinizi motive edemiyorsanız bir arkadaşınız, hocanız

ya da uzmandan destek alın. Sorunları yok sayarsanız dönem sonunda daha büyük ve daha baş edilmesi güç bir halde karşınıza çıkabilirler.

- Ders ve eğlence arasındaki dengeyi koruyun.
- Yurtta ya da ailenizden ayrı bir evde kalıyorsanız, ortamı kendiniz için tanıdık ve daha sıcak bir hale getirmeye çalışın.

Üniversite hayatına uyum sağlamakta zorluk yaşıyorsanız, yardım istemekten çekinmeyin. Daha fazla yardım ve bilgi için tugce.kurkcuoglu@gedik.edu.tr veya 1238 dahili numaradan bana ulaşabilirsiniz.

Uzm. Psk. Tuğçe Kürkcüoğlu