

ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM

Üniversiteye başlamak yeni insanlarla paylaşacağınız yeni bir yaşam biçimine adım atmaktır. Her yeni durum, hayattaki her geçiş dönemi gibi üniversite öğrencisi olmak da heyecan uyandırdığı kadar kaygı vericidir de. Üniversite hem kişisel hem de akademik gelişimleri ve bazen de mücadeleleri beraberinde getirir. Çoğunlukla üniversite yaşamının stresiyle etkin bir biçimde baş etmek mümkünken, bazen üniversite öğrencisi olmanın getirdiği değişimler (sorumluluk alma, bireyselleşme, karar verme, vb.) ya da bazı kişisel güçlükler (kayıp, travma, ekonomik zorluklar, vb.) bir öğrenciyi çok fazla zorlayabilir.

Tanıdık yerlerde insan kendini güvende hisseder, kabul edildiğini hisseder. Yaşamını daha kolay sürdürür ve güçlüklerle daha iyi baş eder. Üniversiteye başlarken yeni insanlar, yeni bir ortam, yeni derslerle tanışılır. Tanıdıklardan, her zamanki destek kaynaklarından uzak kalınca güçlük çekilebilir. Alışma süreci geçene kadar iki zorluk bir arada yaşanır:

- Eski insanlar, ortamlar ve durumlardan ayrılmak
- Yeni insanlar, ortamlar ve durumlara alışmak

Her bireyin değişimle baş etme tarzı farklıdır. Kimi hemen bu yeni duruma uyum sağlar, kiminin uyum sağlaması biraz daha fazla zaman alır. Özellikle, evinden ilk defa uzaklaşanlar ve üniversitede daha önceden tanıdığı arkadaşları olmayanlar yabancılık çekebilir. Üniversiteye yeni başlamış bir insanın bu süreci yaşaması son derece doğaldır.

Özellikle ilk günlerde duygular çok yoğun yaşanabilir. Karamsarlık, kaygı, takıntılı düşünceler, hatta bedensel rahatsızlıklar yaşanabilir. Bu geçici bir dönemdir. İlk aylardan sonra, özellikle de ilk dönemin sonuna doğru çoğunlukla geçer. Bu en zorlu dönemde iki noktayı unutmamakta yarar vardır: **“Bunu tek hisseden siz değilsiniz.”** ve **“Zorlanıyor olmak yetersiz olduğunuzu, baş edemeyeceğinizi göstermez.”**

Uyum Sağlamada Rol Oynayan Etkenler

- Üniversiteye gelme fikri size aitse, okulunuzu ve bölümünüzü siz seçtiyseniz daha kısa sürede uyum sağlarsınız.
- Üniversite eğitiminin şimdiki hayatınızda ve gelecek planlarınızda nasıl bir yeri olduğunu biliyorsanız uyum sağlamak kolaylaşır.
- Üniversiteyle ilgili gerçekdışı, olağanüstü beklentiler uyum sağlamayı zorlaştırır.
- Aşırı yoğun bir ders programı ve her şeyi aynı anda yapmaya çalışmak uyum sağlamanızı güçleştirir.
- Üniversitedeki yaşam tarzı sizinkinden çok farklıysa uyum sağlama süreniz uzayabilir.

- Üniversite bulunduğunuz veya tanıdığınız bir şehirdeyse uyum sağlamak kolaylaşır.

Uyum Sürecinde Yaşanabilecek Sıkıntılar

Üniversite yaşamına uyum sağlama sürecinde bazı bedensel ve duygusal olumsuzluklar yaşayabilirsiniz. Uykusuzluk, iştahsızlık, (kadınlarda) düzensiz adet görme, aklının 'havada' olması, beklenmedik duygusal tepkiler, sık ağlama, odaklanma veya hatırlamada güçlükler, baş dönmesi, mide rahatsızlıkları gibi sıkıntılarınız uyumla ilgili güçlüklerle bağlı olabilir. Aklınızdan “Çok yalnızım”, “Sevilmiyorum, mutsuzum, kendime güvenmiyorum”, “Buraya ait değilim, keşke gelmeseydim” gibi düşünceler sıklıkla geçebilir.

Bunların dışında kendinizi derslere, yeni insanlarla tanışmaya, daha önce size keyif veren şeyleri yapmaya dair isteksiz hissedebilirsiniz. Her şey ve herkes gözünüze olumsuz görünmeye başlayabilir.

Fiziksel tepkilerinizin, düşünce ve hislerinizin, bunlara neden olacak başka bir sıkıntınız yoksa, üniversite yaşamına uyum süreci ile ilgili olduğunu fark etmeniz, daha iyi baş edebilmek için önemli bir adım olacaktır.

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlamak için Öneriler

- **Kendinize zaman tanıyın.** Özellikle çabalamaşanız bile, zaman geçtikçe ortama uyum sağlayacaksınız. Size çok yabancı ve kaygı verici gelen durumlar bir süre sonra gündelik hayatınızın sıradan bir parçası olacak.
- **Ani kararlar vermeyin.** Okulu bırakma, eve dönme gibi kararlarınızı çok çabuk vermemeye çalışın. Bu kararları düşünerek ve mümkünse birilerine danışarak almak, geçici duygu ve düşünceler nedeniyle önemli fırsatları kaçırmamanızı engelleyecektir.
- **Duygularınızı fark edin ve kabul edin.** Özellikle daha önce bu tür sıkıntılar yaşamadıysanız “uyum sağlamakta güçlük çekiyorum” demek zor gelebilir. Ancak baş etmenin ve üniversiteyi keyifli bir süreç olarak yaşamamanın en önemli adımı sıkıntılarınızın ve kaynaklarının farkında olabilmektir.
- **Bir rutin oluşturun.** Günlerinizi doldurun. Kampüs içinde ve dışında size faydalı olabileceğini düşündüğünüz tüm fırsatları değerlendirmeye çalışın.
- **Sosyal faaliyetlere katılın.** Öğrenci Birliği ve öğrenci kulüpleri ile tanışmak, aktivitelerine katılmak bir öğrenci olarak üniversite yaşamının önemli bir parçasıdır. Böyle organizasyonların içinde olmak hem deneyimli öğrencilerden destek alabilmek hem de kişisel gelişiminiz açısından çok işinize yarayacaktır.

- **Bedensel sağlığınıza zen gösterin.** Düzenli beslenmeye ve uyumaya zen gösterin. Beden sağlığı ruh sağlığını etkiler. Bu yüzden içinizden gelme de kendinize dikkat edin.
- **Üniversitedeki hedefleriniz konusunda gerçekçi olun.** Lise ortamından oldukça farklı olan bu akademik ortamda ulaşılabilir hedefler koymak, mükemmeliyetçi davranmamak ve her Őeyden önce kendi ilgi ve becerilerinizi iyi tanıyabilmek sizi daha ileriye taşıyacaktır.
- **İpin ucunu bırakmayın.** Bazen canınız okula gelmek ya da derse girmek istemese de okulla ve derslerle bağınızı koparmamaya çalışın. Unutmayın, gelmediğiniz her gün, bir sonraki gün okula gelmeyi daha da zorlaştırır. Arada ders kaırsanız da tamamen kopmamaya zen gösterin. 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 eğence arasındaki **dengeyi koruyun.** niversite ortamı diğer eğitim ortamlarına göre daha az yapılandırılmış bir ortamdır. Ders saatleriniz, derslere devamınız, programlarınız esnek olabilir. Ancak sizin bu esneklik içinde kendinize ait bir yapı oluşturmanız önemlidir.
- Yurtta ya da ailenizden ayrı bir evde kalıyorsanız, ortamı kendiniz için **tanıdık hale getirmeye çalışın.** Evden getireceğiniz eşyalar, kaldığınız yeri ve çevresini tanıma turları işinize yarayabilir.
- Kendinizi de, okulu da, çevrenizi de **sulamamaya çalışın.** Bazen uyumla ilgili sıkıntılar ya kendinize ya da okula fazla yklenmenize neden olabilir. Ancak kişiliğinizde ve/veya sistemde sorun aramak yerine çözüm aramaya odaklanırsanız sizin işiniz kolaylaşacaktır.

Eğer günlük yaşamınızı aksatacak düzeyde güçlük çekiyorsanız, akademik sorumluluklarınızı yerine getiremiyorsanız, yabancılık hissiniz ve zleminiz azalmak yerine gitgide artıyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIşMANLIK BİRİMİ**

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi niversitesi ğrenci ve
personeline hizmet verilmektedir*