



ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM

TOBB ETÜ
PSİKOLOJİK DESTEK MERKEZİ



TOBB ETÜ
Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi

Hayatınızın en büyük adımlarından birini üniversiteye başlarken atıyorsunuz. Üniversiteye başlamak; yeni bir ortama gireceğiniz, farklı insanlar tanıyacağınız ve aslında yeni bir düzene uyum sağlamaya çalışacağınız bir dönemdir.

Yeni bir döneme, yeni bir yaşantıya hoş geldiniz!

Yeni deneyimlenen her mekân, her olay herkes üzerinde heyecan ve merak gibi duygular uyandırır da aynı zamanda kaygı vericidir. Bazen kaygılandığımızı fark edemeyebiliriz. Çünkü kaygı çoğunlukla insanın kaçmak istediği, üzerinde durmak istemediği bir duygudur. Fakat unutmamalıyız ki kaygı verici olsa da hayatımızdaki her değişiklik aynı zamanda beraberinde bir uyum sürecini getirir. Bu uyum süreci bizim geçici olan bu kaygı durumumuzu düzenlemektedir. Önemli olan yaşamımızdaki bu yeniliklerin ve farklılıkların olumlu yönlerine odaklanmaktır.





Bu süreçte unutmamanız gereken üç önemli nokta vardır:

- o Her yıl üniversiteye başlayan milyonlarca öğrenci var ve onlar da bu süreçleri yaşamaktalar.
- o Kaygılı ve endişeli hissetmeniz doğal bir tepkidir, bu sizin yetersiz ya da uyumsuz olduğunuzu göstermez.
- o Yaşadığınız bu kaygı durumunun çoğunlukla geçici ve baş edilebilir olduğunu unutmamalısınız.

Üniversite yaşantıları ile ilgili daha memnun hisseden bireylerin bazı ortak özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- o Üretken olmak.
- o Bir işe kendini adayabilmek.
- o Kendine uygun ortam ve etkinliklere yönelmek.
- o Kendine özgü özelliklerini ifade etmek.
- o Geçmiş deneyimlerinden ders çıkarabilmek, geleceğe umutla bakmak.
- o Sosyal hayatta dürüst, açık olan ve yüzeysel olmayan ilişkiler kurabilmek.
- o Yaşadıkları duygu deneyimlerinin farkında olmak ve olumsuz duyguları ilişkileri bozmayacak şekilde ifade etmek.
- o Kendi hayatının üzerinde kontrol sahibi olmak.

Üniversiteye uyum sürecinizde bu özelliklere dikkat etmek uyum sürecinizi hızlandırabilir.

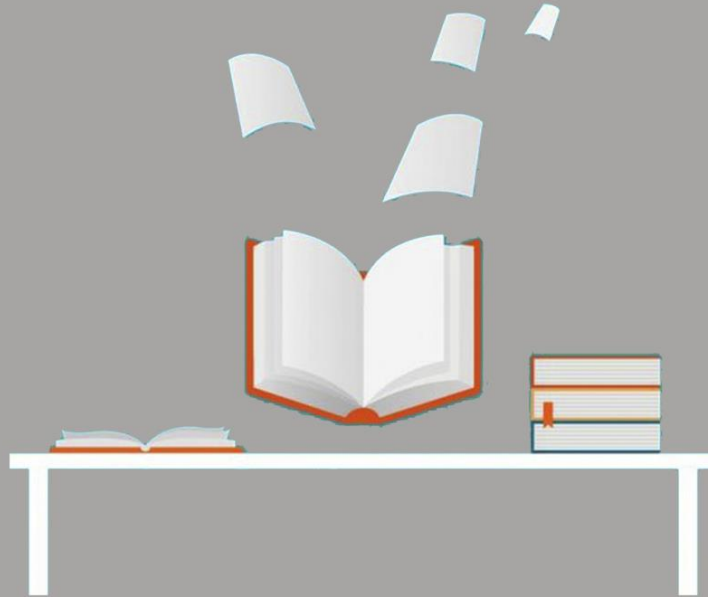
Üniversiteye yeni başlayan bireyler ağırlıklı olarak derslerin yürütülmesi, çevreye uyum ve arkadaşlıklarla ilgili zorluklar yaşayabilmektedir.

DERSLERE UYUM

Lise ve üniversitedeki dersleriniz arasındaki farklılık, üniversitede ders yükünün daha ağır ve ders sorumluluklarının size bırakılmış olmasıdır. Bir diğer farklılık ise lisedeki tahtaya bakıp not alma döneminin kapanmış olmasıdır. Üniversitede not alma tahtaya yazılan birkaç kelimeyi fark etmekten ve öğretim üyelerinin söylediklerini yazmaktan geçmektedir. Derste hocalarınızın söylediklerini bir kâtip gibi yazmanız sizi başta rahatlatsa da daha sonra daha büyük bir iş yükü olarak geri dönecektir. Bu sebeple derste anlatılanları ders anında anlamak ve anladığınızı kadarını not almak yükünüzü hafifletecektir.

Öğretim üyeleri sizden sadece not almanızı değil derslere aktif katılmanızı, ödevleri verilen tarihlerde yapmanızı ve tabii ki ders çalışmanızı da bekliyor olacaklardır. Bu süreçte size en çok yardımcı olacak pusulanız “zamanı iyi yönetmektir”. Planlı olma ve karar verme süreçlerimizi iyi değerlendirmek zamanı iyi yönetmemiz açısından yararlı olacaktır.

Ders ve not sürecini bu kadar anlatmışken üniversitenin sadece akademik yaşamdan oluştuğunu düşünmemelisiniz. Bir öğrencinin başarısı sadece akademik yaşamda ulaştığı hedefler değil; *sosyal* ve *kişisel* açıdan da ulaşmak istediği hedefleri tamamlamış olmasıdır.



ÇEVREYE UYUM

Üniversiteye başlamadan önce birçoğunuz “Üniversitede çok farklı insanlar tanıyacaksınız.” ifadesine maruz kalmıştır. Gerçekten de üniversite çevresi size çok farklı gelecektir. Sınıfınızda, yurdunda ve aldığınız seçmeli ders sınıflarında farklı şehirlerden gelmiş, farklı kişilik yapılarına sahip insanlarla tanışacaksınız. Yurtta kalıyorsanız odanızı paylaşmak durumda olacaksınız. Bu yeni çevrenizde aldığınız kararları tek başınıza vermek durumunda kalacaksınız. Bu özgürlük başta size tatlı gelse de ileriki dönemlerde bu yük size ağır gelmeye başlayabilir. Deneyimleriniz arttıkça bu yükü baş etmede daha yetkin duruma geleceksiniz. Eğer ailenizden ayrılarak üniversiteye geldiyseniz konaklamanız, paranızın yönetimi ve kendi ayaklarınızın üstünde durmakta size sorumluluk verecektir. Konakladığınız yer, gereksinim duyduğunuz her şeyi size vermeyecektir. Bu gereksinimleri sizin karşılamamanız gerekecektir. Bu aşamada para yönetimi de tamamen sizin sorumluluğunuzda olup yeri geldiğinde tutumlu olmayı öğreneceksiniz. Bahsedilen bu sorumluluklar günlük yaşam becerilerinizin gelişimine katkı sağlayacaktır.





ARKADAŞLIK

Herkesin idealinde bir arkadaş tipi bulunmaktadır fakat üniversite yerleşkesi içerisinde hayal ettiğiniz karakterde arkadaş tipine ulaşamayabilirsiniz. Bu süreçte tek yönlü bakmamanız çok önemlidir. Çünkü siz de karşı tarafın idealindeki arkadaş olmayabilirsiniz. Sizinle aynı zevklere sahip, benzer sosyal çevreden gelen insanlarla iletişim kurmanız çok daha kolay olacaktır. Arkadaşlık kurarken sözel ipuçlarını yakalamak kadar sözel olmayan ipuçlarını da yakalamanın çok önemli olduğunu bilmeniz iletişimi kolaylaştıracaktır. Ayrıca her insanın yaşantısında farklı sorunlar oluşabileceği için bazen anlaşmanız kolay olmayacaktır. Bu sebeple o insanlara zaman tanımanız anlaşmazlıkları çözmeniz açısından çok değerlidir. Öğrenci topluluklarını arkadaş edinmenin eşsiz bir kaynağı olarak belirtebiliriz. Öğrenci topluluklarında aktivitelere katılarak hem kendinizi gerçekleştirebilir hem de üniversitede farklı bölümlerde bulunan kişilerle de tanışıp arkadaşlık kurabilirsiniz.

ÖZETLE;

- o Kendinize zaman tanıyın ve fevri kararlar vermeyin.
- o Duygusal ve fiziksel sağlığınıza gözlemleyin, olumsuz ipuçların farkında olun.
- o Üniversite yaşamınız için bir rutin oluşturun.
- o Öğrenci topluluklarına ve sosyal etkinliklere katılın.
- o Üniversitedeki hedefleriniz konusunda gerçekçi olun.
- o Tek bir başarısızlık sonucunda hemen vazgeçmeyin.
- o Arkadaşlık ve dersleriniz arasındaki dengeyi koruyun.
- o Zorlandığınız konularla ilgili duygu ve düşüncelerinizi yakın gördüğünüz kişilerle paylaşmaktan çekinmeyin.
- o Günlük yaşamınızı aksatacak düzeyde güçlük çekiyor, kaygınız ya da yabancılık gibi hisleriniz gitgide artıyorsa bir uzmandan yardım isteyin.



KAYNAKLAR

1. Erkin, N., Tüzün, Z. ve Işıklı, S. (1997). *Üniversite Yaşamına Uyum*. Ankara: Meteksan A.Ş.
2. Karahan, F., Sakdoğan M., Özkamalı E. ve Dicle A. (2005). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 6-15.
3. Kutlu, M., (2004). Üniversite öğrencilerinin alıştırma-oryantasyon hizmetlerine ilişkin karşılaştıkları sorunlar ve beklentileri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. (207-208). 6-9 Temmuz 2004. Malatya: İnönü Üniversitesi.
4. Yurtseven, F. ve Paker, M. (2015). *Üniversitede Psikolojik Danışmanlık El Kitabı*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

