

Üniversite Yaşamına Uyum

Başarılı ve mutlu bir üniversite hayatının en büyük belirleyicilerinden biri de üniversite ortamına uyum sağlamaktır. Üniversiteye tam bir uyum sağlamak akademik, psikolojik ve sosyal anlamda uyum sağlamak demektir. **Akademik uyum**, üniversitede okumanın gerektirdiği akademik görev ve sorumlulukları yerine getirmeye uyum sağlamak anlamına gelir. **Psikolojik uyum**, üniversiteye başlangıç döneminde kişiden beklenen bireysel davranış becerisine sahip olma, inisiyatif alma ve stresle başetme gibi unsurları içerir. **Sosyal uyum** ise kişinin bireyselleşme becerisi ile birlikte bulunduğu ortama uyum sağlayıcı davranışlar edinme ve zamanla ortama ait olma hissini yaşamasını içerir.

Psikolojik açıdan bakıldığında görülen o dur ki her değişim insanın stres yaşamasına sebep olur. Bireyin hayatındaki en büyük değişimlerden birisi de üniversiteye başlangıç sürecidir. Bu süreç lise döneminden çıkıp başka bir eğitim hayatına geçişin ve aynı zamanda içinde bulunduğu yaş dönemi itibariyle bireysel hareket edebilme becerisinin kazanıldığı bir süreçtir. Öğrenciler bu süreçte ilk kez başka bir şehirde yaşamak, ailelerinden ayrı eve çıkmak ve yurttan kalmak gibi ortaya çıkabilecek bireyselleşme becerisi gerektiren yeni deneyimler yaşarlar. Öğrencinin eğitim hayatında akademik sorumluluk ve kariyer gelişimi anlamında da bireysel kararlar alması gereken bir dönemdir.

Yetişkinliğe geçiş olarak değerlendirilen bu dönemde değişimlere uyum sağlamak bazen zorlayıcı olabilir. Fakat zorlayıcılık derecesi bireysel farklılıklara göre kişiden kişiye değişim gösterir. Kimileri bu değişimlere daha hızla alışırken kimileri de ayak uydurmada zorluklar yaşayabilirler. Bu sebeple bu geçiş sürecinde üniversite yaşamına adapte olmakta zorluk yaşamak normaldir. Ancak, okula başlayalı birkaç ay olduğu halde öğrenci akademik, sosyal ve psikolojik anlamda uyum sağlamada hala güçlükleri olduğunu düşünüyor, akademik görevleri yerine getirmede zorlanıyor, okula gelmeye isteksizse, sıklıkla keyifsizlik, kaygı, endişe gibi duygular hissediyorsa o zaman bir uyum sorunu yaşadığı düşünülebilir.

Üniversite ortamına uyumlarını kolaylaştırıcı bazı tavsiyeler:

- Her yeniliğin kaygı yaratıcı olabileceğini unutmayın ve uyum sağlama ile ilgili kendinize zaman tanıyın.
- Çevrenizde üniversite ortamına uyum sağlamada zorluk yaşadığını ve/veya sizi anlayabileceğini düşündüğünüz kişilerin olduğunu düşünüyorsanız duygu ve düşüncelerinizi onlarla paylaşın. Anlaşılacak sizi rahatlatır ve durumu normalleştirmenizi destekler.
- Bireysel olarak adapte olmakta zorluk yaşadığınız konuları belirlemeye çalışın.
- Bu konularla ilgili çözüm geliştirmek üzerine bazı yöntemler belirleyin.
- Belirlediğiniz yöntemleri denemek ve sonuçlarını görmek için kendinize süre tanıyın.

Uyum sağlamayı kolaylaştırıcı çeşitli yöntemler denediğiniz halde hala akademik, psikolojik ve/veya sosyal anlamda üniversite yaşamına adapte olmadığınızı düşünüyorsanız üniversitemizdeki Psikolojik Danışmanlık Birimimizden destek alabilirsiniz.

Uzm. Klinik Psikolog Gizem Bodur