



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**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.

Tanidik 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 SÜRECİNDE YAŞANABİLECEK SORUNLAR

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 güvenemiyorum", "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.

ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM SAĞLAMAK İÇİN ÖNERİLER

- **Kendinize zaman tanıyın.** Özellikle çabalamasanız 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 kaçırmınızı 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 yaşamının 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 özen gösterin.** Düzenli beslenmeye ve uyumaya özen gösterin. Beden sağlığı ruh sağlığını etkiler. Bu yüzden içinizden gelmeseyse de kendinize dikkat edin.

- **Üniversitedeki hedefleriniz konusunda gerçekçi olun.** Lise ortamından oldukça farklı olan bu akademik ortamda ulaşılabilir hedefler koymak, mükemmeliyetçi davranmamak ve her şeyden 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 kaçırsanız da tamamen kopmamaya özen 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 eğlence arasındaki **dengeyi koruyun.** Üniversite ortamı diğer eğitim ortamlarına göre daha az yapılandırılmış bir ortamdır. Ders saatleriniz, derslere devamanız, 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 **suçlamamaya çalışın.** Bazen uyumla ilgili sıkıntılar ya kendinize ya da okula fazla yüklenmenize 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 özleminiz azalmak yerine gitgide artıyorsa daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psiko eğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem