

- Üniversiteyi yepyeni bir başlangıç olarak görün. Geçmişteki başarılarınızı veya başarısızlıklarınızı, hayal kırıklıklarınızı geride bırakmaya çalışmak sahip olduğunuz özelliklerin ve potansiyelinizin farkına varmanıza yardımcı olabilir.
- Oda arkadaşları ile yaşamak bazen ufak tefek bazen de büyük problemlere yol açabilir. Kişisel alan, özel eşya, uyku, dinlenme ve çalışma zamanları gibi konularda anlaşmaya varmak özellikle çok farklı kültürlerden gelen ve farklı değer yargılarına sahip bireyler arasında oldukça karmaşık bir iş olabilir. Haklı ihtiyaçlarınızı karşınızdakine sakince iletmek, oda arkadaşınızın söylediklerini saygıyla dinlemek ve birbiriniz için önemli konularda karşılıklı olarak uzlaşmaya açık olmak büyük sorunlar yaşamamanıza veya aranızdaki sorunların çözülmesine yardımcı olabilir. Daha detaylı bilgi için "Oda Arkadaşları İlişkiler" broşürünü inceleyebilirsiniz.
- Üniversite yaşamına uyum kuşkusuz dersleri yani akademik yaşamı da içerir. Lise yılları ile kıyaslandığında üniversite yıllarının akademik açıdan daha zorlayıcı olduğunu söyleyebiliriz. Daha fazla okuma, sınav ve yazılı ödev, ders saatleri dışında çalışmaya daha fazla zaman ayırma ve tüm bu yapılması gerekenler için sorumluluğu üzerine alma üniversitedeki akademik yaşamı önceki yıllardan farklı kılan özellikler arasında sayılabilir. Akademik konularda sıkıntı yaşıyorsanız, arkadaşlarınızla çalışma grupları oluşturmayı deneyebilir ve hocalarınızla konuşup onlardan yardım alabilirsiniz. Akademik yaşamınızla sosyal yaşamınızı dengede tutmak, hem akademik yaşıntınız, hem de ruh sağlığınız açısından faydalı olacaktır.

Kaynaklar

Adjusting to College. Villanova University.

Elde edilme tarihi: 07 Haziran 2007

http://www.villanova.edu/studentlife/counselingcenter/infosheets/psych_topics.htm?page=adjusting_college.htm

Adjusting to Freshman Year. Saint Joseph's University.

Elde edilme tarihi: 07 Haziran 2007

http://www.sju.edu/counseling/pages/freshman_m.html

Tips for Adjustment to University Life. Trent University.

Elde edilme tarihi: 07 Haziran 2007

http://www.trentu.ca/counselling/overview_tips.php

Coping with Change and Transitions.

Elde edilme tarihi: 07 Haziran 2007

http://appserv.pace.edu/execute/page.cfm?doc_id=5116

Hazırlayan : Dr. Z. Eda Sun Selişik

ÖGPDM : 661 (2185)-(2187)-(2188)



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Kuzey Kıbrıs Kampusu

ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM

Öğrenci Gelişim
ve
Psikolojik Danışma Merkezi

Hayatımızda değişimi içeren her bir süreç bir geçiş dönemidir. Olumlu değişimleri içerse bile geçiş dönemleri zorlayıcı ve stresli dönemler olabilir. Bu anlamda üniversiteye başlangıcı da içinde çok fazla değişimi barındıran bir geçiş dönemi olarak sayabiliriz. Bu geçiş döneminin beraberinde getirdiği zorlu temel değişimler arasında:

- Artan kişisel özgürlüğün pek de kolay olmayan ve/veya alışık olunmayan sorumlulukları (ör. ne zaman ve nasıl çalışacağına, eğleneceğine ve uyuyacağına karar verme, para yönetimi, temizlik işleri, alışveriş ve tüm bunları yerine getirebilmek için zamanı iyi kullanma) beraberinde getirmesi;
- Yeni bir çevreye uyum sağlamanın, arkadaşlıklar kurabilmenin ve arkadaşlıkları sürdürmenin farklılıklara saygılı olmayı, farklılıkları kucaklamayı ve çatışma çözme becerilerine sahip olmayı gerektirmesi;
- Aile ve eski arkadaşlarla ilişkilerdeki değişimin arkada bırakılanlarla oluşabilecek fiziksel ve duygusal mesafeden korkma ve eve döndüğünde evin eski kurallarına uyum sağlama gibi güçlüklerle baş etmeyi gerektirmesi yer almaktadır.

Geçiş dönemleri, stresli ve zorlayıcı dönemler olarak görüldüğünden, üniversiteye uyum sürecinde gösterilen tepkiler stres altında gösterilen tepkilerle benzerlik göstermektedir.

Üniversiteye Uyum Sürecinde Yaşanabilecek Stres Belirtileri

- Fiziksel:** Bitkinlik/halsizlik, baş ağrısı, mide ve bağırsak rahatsızlıkları
- Duygusal:** Yalnızlık, çökkünlük, çaresizlik, hayal kırıklığı, duygu dalgalanmaları, çabuk sinirlenme, huzursuzluk, endişe, yoğun ev/aile özlemi
- Davranışsal:** İştahsızlık veya aşırı iştah, uyku problemleri (az veya çok uyuma), erteleme davranışı, karar vermede ve dikkati toplamada güçlük, yoğun alkol kullanımı, oda arkadaşları ile ilişkilerde güçlük

Üniversiteye Uyum Sürecini Kolaylaştırabilecek Birkaç Öneri

- Kampusu, kampusta faydalanabileceğiniz olanakları, kampustaki öğrenci hizmet birimlerini ve kampusun çevresini iyi tanımaya çalışın. Kampusu ve çevresini tanıyın ve olanaklardan faydalanmaya başlarsanız kampusu ikinci bir ev olarak görmeyi kolaylaştıracaktır.
- Üniversitede ilginizi çekebilecek öğrenci topluluklarına (<http://ncc.metu.edu.tr/tr/ogrenci-topluluklari>) ve etkinliklerine katılın. Bu etkinlikler %100 size hitap etmiyor bile olsa sizinle ortak ilgileri olan diğer insanlarla tanışmanıza ve arkadaş olmanıza yardımcı olacaktır.
- Öz bakımınıza ekstra özen gösterin. Dinlenmeye, spor yapmaya, dengeli beslenmeye dikkat edin.
- Kampusta kendi stilinizi oluşturun. Odanızın kendinize ait olan kısmını dilediğiniz gibi düzenleyin (Küçük detaylar odanızı renklendirip kendinizi evinizde hissetmenize yardımcı olabilir). Neye, ne kadar zaman ayırmak istediğinize karar verdikten sonra size uygun olan bir rutin (yapılandırılmış ama yeteri kadar esnek) oluşturun. Her gün için o rutini oluşturmak ve o rutine uymak kendinizi daha etkili ve yaşamınızı kontrolünüz altında hissetmenizi sağlar.
- Geçmişinizin o günü ve geleceğinizi yaşamınızı engellememesine dikkat edin. Arkanızda bıraktığınız kişilerle (aile, arkadaş, sevgili) yakın temas içinde olmakla birlikte üniversite yaşamınızın ilk günlerinden itibaren yeni ilişkiler kurmaya çalışın (oda arkadaşlarıyla yemeğe gitme, oryantasyon programında tanıştığınız kişileri ziyaret etme, vb.).
- Kampusta en az bir yetişkini (ör. akademik veya idari personel) iyi tanımaya ve onunla ilişki kurmaya özen gösterin. Böylelikle kampus sizin için daha sıcak ve güvenli bir ortam haline gelebilir.
- Kendinizi üzgün hissettiğinizde bunu birisiyle paylaşın. Henüz güvenebileceğiniz bir arkadaşınız yoksa (ki aslında bu paylaşım, sağlam arkadaşlıkların edinilmesinde yardımcı olabilir) bu kişi kendinizi yakın hissettiğiniz bir hocanız, akademik danışmanınız veya biz (memnuniyetle) olabiliriz.
- Kendinize karşı sabırlı olun. Kendinizi yalnız, yönünüzü şaşırmış, endişeli hissediyorsanız unutmayın ki yalnız değilsiniz; sınıfınızın en az yarısı sizinle aynı duyguları paylaşıyor. En zorlu dönemler ilk yarıyılın birkaç haftası içerisinde geride kalabilir.