

Üniversite Yaşamına Uyum

Üniversiteye başlamak; yeni bir ortam, yeni insanlar, yeni alışkanlıklar, kimi zamansa yeni bir şehir demektir. Her yeni durum gibi üniversite hayatına geçiş de yarattığı heyecanın, mutluluğun yanı sıra aslında kaygı vericidir de. Kimi insan bu tarz yeni durumlara hızlı bir şekilde ayak uydurarak yaşadığı bu kaygıyı minimuma indirirken kimisi ise bu stres verici durumla baş etmede zorluk yaşar. Bu bireyler üniversite öğrencisi olmanın getirdiği değişimlerle (sorumluluk alma, karar verme, bireyselleşme, sosyalleşme vb.) ilgili güçlük çekebilirler. Bunun yanı sıra eğer öğrencinin kişisel birtakım güçlükleri varsa (travma yaşantısı, kayıp, ekonomik sıkıntılar vb.) uyumda sıkıntı çekmesi yine muhtemeldir.

İnsan doğası gereği kendini güvende hissetmek ister ve çevresini de buna göre düzenler. Tanıdık ortamlar insan için her zaman daha güvenlidir. Bu bakımdan üniversite gibi daha önce bilmediği bir ortama girmek öğrenciyi tedirgin edebilir; çünkü güvendiği ortamdan uzaklaşmıştır. Burada temelde öğrencinin baş etmesi gereken 2 gerçeklik vardır: eski/tanıdık/alışıldık ortamlardan, insanlardan ve durumlardan ayrılmak ve yeni/tanınmayan/alışılmadık ortamlara, insanlara ve durumlara alışmak. Bu 2 durumla yüzleşip kendi yeni güvenilir ortamını kurmak için seçilen yollar her bireyde farklılık gösterir. Bazı öğrenciler her duruma rahatlıkla uyum sağlayabilirken bazılarınınsa uyum sağlaması zaman almaktadır. Eğer evinizden ilk defa uzaklaşıyorsanız, üniversiteye gelmeden önce birtakım ihtiyaçlarınızı (hastaneye gitmek, fatura ödemek vb.) tek başınıza gidermemişseniz uyum süreciniz diğerlerine nazaran daha uzun sürebilir.

Her ne sebeple olursa olsun yeni bir ortama girdiğiniz için uyumda yaşadığınız sıkıntılar oldukça doğaldır. Özellikle ilk günlerinizde duygularınızı oldukça yoğun yaşayabilirsiniz. Kaygı, üzüntü, takıntılı düşünceler hatta kimi zaman bedensel rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Unutmamanız gereken; bunun geçici bir durum olduğudur ve çoğunlukla da ilk dönemin sonuna doğru geçmektedir. Bu durum uzun bir sürece yayıldığında veya tek başınıza atlatamayacağınızı düşündüğünüz zaman bir uzman vasıtasıyla bu uyum sürecini rahatlıkla geride bırakabilirsiniz. Unutmamalısınız ki bu durumu yaşayan tek kişi değilsiniz ve ne kadar zorlansanız da bu durum sizin baş edemeyeceğiniz bir durum değildir.

Uyum Sağlamayı Kolaylaştıran Etkenler

- Eğer bu üniversiteyi ve/veya okuduğunuz bölümü siz seçtiyseniz,
- Üniversiteniz yaşadığınız veya tanıdığınız bir şehirdeyse,
- Üniversite eğitimi almanın gelecek hayatınız üzerindeki akademik ve sosyal etkilerinin bilincindeyseniz,
- Kazandığınız okulda/bölümde önceden tanıdığınız arkadaşlarınız varsa uyum sağlamanız daha hızlı ve kolay olacaktır.

Uyum Sağlamayı Zorlaştıran Etkenler

- Eğer üniversite hayatınızla ilgili gerçekdışı beklentileriniz, hayalleriniz varsa,
- Aşırı yopun bir ders programınız varsa ve her şeyi aynı anda yapmaya çalışıyorsanız,
- Eğer üniversitenizdeki yaşam tarzı sizinkinden oldukça farklıysa uyum sağlamanız zaman alacak ve zor olacaktır.

Uyum Sağlamada Yaşayabileceğiniz Sıkıntılar

Üniversite hayatına uyum sağlamaya çalışırken birtakım bedensel ve ruhsal rahatsızlıklar yaşanabilir. Bu süreçte uykusuzluk, iştahsızlık, yalnızlık hissi, insanların sizi sevmediği ya da size değer vermediği düşüncesine takılıp kalma, sık sık ağlama durumları, (kadınlarda) adet düzensizliği, mide rahatsızlıkları, odaklanmada problem yaşama, baş ağrıları, mutsuzluk ve karamsarlık halleri görülebilir. Ayrıca derslerde sıkıntı yaşayabilir, yeni ortamalra girip yeni insanlarla tanışma konusunda isteksiz, kaygılı olabilirsiniz. Daha önce keyif aldığınız durumlarda, yerlerde bulunma konusunda isteksiz olabilirsiniz. Eğer tüm bu düşüncelerinize, duygularınıza ve fiziksel rahatsızlıklarınıza sebep olabilecek başka bir sıkıntınız (bedensel veya psikolojik) yoksa bunlar üniversite yaşamına uyum sürecinde çektiğiniz güçlükle alakalı olabilir. Önemli olan bunu fark etmeniz ve süreci kolaylaştırmak için bir çaba içerisinde olmanızdır.

Üniversite Yaşamına Nasıl Uyum Sağlayabilirsiniz?

- Öncelikle yaşadığınız bu durumun geçici bir dönem olduğunu hatırlayıp kendinize bu süreci atlatmak için zaman tanıyın.
- Sıkıntılarınızın kaynağını ve buna ilişkin duygularınızı fark edin ve kabullenin.
- Yaşadığınız bu süreci atlatmayı başarabileceğinize inanın ve okulu bırakmak, eve dönmek gibi ani kararlar almayın.
- Kendinize günlük rutinler oluşturun. Sağlıklı kalmak için düzenli yemek yiye, ara ara spor yapın ve kendinize fiziksel ve zihinsel olarak dinlenmek için izin verin. Size yeteri kadar uyku uyuyun. Günlük rutinleriniz arasında kampüs içinde veya dışında yapılabilecek faaliyetler mutlaka olsun.
- Sosyal faaliyetlerde bulunun. Arkadaşlarınızla ders dışında da görüşün, öğrenci topluluklarına üye olun, aktivitelere katılın.
- Ders ve eğlence arasındaki dengeyi mutlaka koruyun. Üniversite ortamı gereği ikisini dengede tutmak sizin sorumluluğunuzda olduğundan kendinize uygun programlar düzenleyin.
- Üniversitedeki hedeflerinizde gerçekçi olun. Kendinize ulaşılabilir akademik hedefler koyun, ilgi ve becerilerinizi tanıyın ve buna göre hareket ederek mükemmeliyetçilikten uzak durun.

- Yaşadığınız sıkıntılar için kendinizi, ailenizi, okulunuzu veya çevrenizi suçlamamaya çalışın. Uyumla ilgili yaşadığınız sıkıntıda suçlayacak birini aramak yerine çözüm aramaya odaklanmak size daha iyi hissettirecektir.

Unutmayın! Eğer üniversite yaşamına uyum sağlamada sıkıntı yaşıyorsanız ve bu sıkıntıyı tek başınıza çözemeyeceğinizi hissediyorsanız her zaman bir uzman yardımına başvurabilirsiniz.

Psk. Büşra Esra AYDOĞAN