

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM

Sevgili Öğrenciler,

Yaşamınızın yeni bir dönemine girmiş bulunuyorsunuz. Artık bir üniversite öğrencisisiniz. Bu dönem heyecanı kadar bazı zorlukları da beraberinde getirebilir ama endişelenmeyin. Çünkü yalnız değilsiniz.

Üniversite yaşamı, özellikle de ailesinin yanından ilk defa ayrılacak kişiler için zorlayıcı görünebilir. İnsan yaşamındaki her türlü değişiklik zorlayıcıdır. Pek çok alışkanlığımızın, rutininizin değişmek zorunda olduğu bir uyum sağlama sürecinin içine gireriz. Bu süreci iyi tanımak, anlamak uyumu da kolaylaştıracaktır.

Öncelikle bu sürecin doğal bir süreç olduğunu, yaşadığınız zorlukların da normal olduğunu bilmelisiniz. Hadi hep birlikte bu zorlukları azaltmak ve süreci kolaylaştırmak için neler yapabileceğimize bakalım.

1. Duygularınızı tanımaya / anlamaya çalışın. Neler yaşadığınızı, benzer duyguları daha önce de yaşayıp yaşamadığınızı ve başa çıkmak için neler yaptığınızı anlamaya çalışın. Geçmiş deneyimler yol gösterici olabilir.
2. Bulunduğunuz yeni ortamı (Kampüs, yurt, şehir...) tanımaya çalışın. Çevrenizi tanımak, çevre hakkında bilgi sahibi olmak üzerinde kontrol sağlamanıza ve kendinizi güvende hissetmenize yardım eder. Bu sebeple bulunduğunuz yeri, avantajlarını, dezavantajlarını ve size sunduğu fırsatları bilmek yararlı olacaktır.
3. Daha önce yaptığınız şeyleri imkanlar dahilinde yapmaya devam edin. Bu şekilde yaşamın devam ettiği hissini yaşarsınız. Daha önceki uğraşlarınızın bir kısmını sürdürebilmek kendinizi daha güçlü hissetmenizi de sağlayacaktır. Hatta bu sayede yeni arkadaşlıklar da kurabilirsiniz.
4. Sosyalleşmeye, yeni insanlar tanımaya, yeni arkadaşlıklar kurmaya çalışın. Üniversite yaşamı aynı zamanda yeni arkadaşlıklar demektir. Kuracağınız yeni arkadaşlıklar yeni yaşamınıza uyum sağlamanızı da kolaylaştıracaktır.
5. Duygularınızı paylaşın. Bu süreçte yaşayacağınız zorluklar duygusal olarak ta sizi etkileyecektir. Duyguları paylaşmak, benzer duyguları başkalarının da yaşadığını görmenizi sağlayacaktır. Ayrıca hem yeni arkadaşlarınıza destek olma hem de onların deneyimlerinden yararlanma şansını yakalarsınız.
6. Eski hobilerinizi, uğraşlarınızı sürdürmeye çalışın ya da bulunduğunuz ortamın sunduğu yeni uğraşlar, hobiler edinmeye çalışın. Üniversitemiz, öğrenci toplulukları ve etkinlikleri konusunda oldukça aktif bir üniversitedir. Gerek üniversitede gerekse de şehirde kendinize uygun yeni hobiler edinebilirsiniz. Öğrenci toplulukları hem yeni uğraşlar, hobiler edinmenizi hem de yeni arkadaşlıklar kurmanızı kolaylaştıracaktır.

Üniversite yaşamı hem daha fazla özgürlük hem de daha fazla sorumluluk demektir. Dolayısı ile kendinizi hem akademik hem kişisel hem de sosyal yönden geliştirebileceğiniz imkanları size sunar. Kendi kendine denetim becerisi, bağımsızlığa uyum sağlama becerisi gibi becerileri öğrenerek bağımsızlık – sorumluluk dengesini kurmayı öğrenirsiniz. Kendinizi bu üç alanda da geliştirdiğinizde karşılaştığınız sorunların üstesinden gelmekte, problem çözmekte zorlanmayacaksınız. Bu sebeple özgürlük kadar sorumluluklarınızın da farkında olmayı unutmayınız. Bu sayede kendi kendine yetmeyi, kendi yaşamını sürdürmeyi, zamanı doğru kullanmayı, başkaları ile uyum içinde olmayı da öğrenmiş olursunuz.

Bütün bunlara rağmen bazen bazı durumları aşmakta zorlanabilirsiniz. Etrafınızdaki insanların hiç zorlanmadığı ya da çabucak üstesinden geldiği ama sizin gelemediğiniz durumlar olabilir. Öncelikle kendinizi başkaları ile kıyaslamayınız. Herkesin problem çözme becerisi, başa çıkma becerisi birbirinden farklıdır. Yaşadığınız sürecin sorunlu bir süreç olmadığını, doğal bir süreç olduğunu unutmayınız. Kendinize biraz zaman tanıyın. Yine de zorlandığınızı düşünüyorsanız üniversitemizin Psikolojik Danışmanlık Biriminden destek alabilirsiniz.

Bize ulaşmak için;

Telefon: 0 286 218 00 18 no'lu telefondan

Uzm. Psk. Serdar Topal: 28581

Psikolojik Danışman Cumhur Çırnaz: 28580

Adres: ÇOMÜ Kreş Binası Zemin Kat