

ÜNİVERSİTE YASAMINA UYUM

Üniversite öğrencisi olmak pek 50k sorunu da (otokontrol, birey olmak, gelecek planları, kişiler arası ilişkiler vb.) beraberinde getirebilen ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecidir. Bunun yanında pek (çoğunuz ailesinden ayrılmış, kendini güvenli hissettiği ve bildiği ortamlardan çok farklı bir ortama gelmiş olabilirsiniz. Bu dönemde hayatınızın sorumluluğunu almak, kişisel, sosyal ve akademik yaşamınızı dengeye sokmak ve belli bir akademik başarıyı tutturmak ve sürdürmek zorundasınız. Karşılaşabileceğiniz farklılıklar ve sorunlar ile nasıl başa çıkabileceğinizi bilmek geçiş dönemini daha rahat atlatmanızı sağlayacaktır.

Üniversite yaşamını üçe ayırabiliriz: akademik, sosyal ve kişisel hayat.

Akademik hayat:

Lise yaşantısı ile üniversite yaşantısı akademik açıdan pek çok farklılık içermektedir. Üniversitede devamsızlığınızı kontrol etmek, hangi seçmeli dersleri seçeceğinize karar vermek, çift anadal programına başvurmak, bursunuzu korumak, ortalamanızı yükseltmek hep sizin sorumluluğunuzda olan şeyler. Tüm bunlara ek olarak sizden derslere aktif bir şekilde katılmanız, ödevlerinizin teslim tarihlerini takip etmeniz ve sınavlara hazırlanmanız bekleniyor. Su ana kadar sahip olduğunuz ve geliştirebileceğiniz Etkin Ders Çalışma Becerileri size bu konularda yardımcı olabilir.

Sosyal ve Kişisel Yaşam:

Üniversite yılları boyunca, özellikle ailenizden uzak yaşıyorsanız, hayatınızın sorumluluklarını almak zorundasınız. Paranızı nasıl harcayacağınız, yemek yapmak, giysilerinizi temizlemek, çok yakından tanımadığınız insanlarla yaşam alanınızı paylaşmak, yurt kurallarını öğrenmek, odanızı temiz ve düzenli tutmak hep sizin sorumluluğunuzda olan işler olarak karşınıza çıkacak. Bunlara ek olarak yeni arkadaşlar edinmek, değişik alışkanlıkları, kişilikleri ve özellikleri olan insanlarla geçinebilmek, karşı cins ile iliksi kurmak da sizin için zorlayıcı olabilir. Sosyal ve ikili ilikselerinizi dengelemek için iletişim ve problem çözme becerilerinize ihtiyacınız olacak. ihtiyaçlarınızı, isteklerinizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi açık ve direkt bir biçimde ifade etmeniz gerekecek.

Bazı zamanlarda kendinizi yalnız hissedebilirsiniz. Evinizi, eski arkadaşlarınızı, ailenizi özleyebilirsiniz. Kampus içinde ideal arkadaşınızı bulmakta zorluk çekebilirsiniz. Bu durumda sizinle benzer bir sosyal çevreden gelen ve sizinle benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla tanışmaya çalışın. Sosyal etkinliklere, kulüp faaliyetlerine katilin ve yeni insanlarla tanışmak için kendinize fırsatlar yaratın.

Mentorunuz üniversite yaşamını uyumunuzu kolaylaştırmak için hazır olacak.

Referanslar:

Dyson, R & Renk K.(2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology* , 62(10): 1231-44.

Daha fazla bilgi için :

KURES- Rehberlik Servisi

Tel: +90 212 338 1749