

ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM





”

Üniversite yaşamı yetişkinlik ve çocukluk arasındaki yaşam dönemine denk gelmekle birlikte, üniversiteye yeni ve farklı bir şehirde başlanması durumunu da beraberinde getirebilmektedir.

Gelişimsel ilerleme ve değişen çevresel şartlarla birlikte kişiler kendilerini aniden farklı bir akademik ve sosyal çevre içerisinde bulmaktadırlar. Hayatın yeni bir boyutu olan üniversite yaşamı; insan ilişkileri, akademik faaliyetler ve sosyal yaşam açısından da farklılıklar barındırmaktadır. Üniversite yaşamıyla birlikte öğrenciler, yaşamın gerektirdiği bireysel sorumlulukları tek başlarına üstlenmek durumunda kalmaktadırlar. Kişilerin, aileleri ve arkadaşları gibi sosyal çevrelerinden edindikleri sosyal desteğin ani bir şekilde kesilmesi, potansiyellerini kısa sürede ve maksimum seviyede kullanarak uyum sağlama becerileri sergilemelerini zorunlu kılmaktadır. Buna ek olarak aile ve sosyal çevre de kişilere yetişkin yaşama özgü akademik ve sosyal rolleri yüklemekte ve karşılanmasını beklemektedir. Söz konusu rollerin yüklenmesi üniversite yaşamının özellikle ilk yıllarında daha ani ve yoğun olarak deneyimlenmekte ve uyum problemleri de bu aşamada ortaya çıkmaktadır. Üniversiteye uyum problemi yaşayan kişilerle gerçekleştirilen çalışmaya göre üniversite ve içinde bulunulansosyal duruma uyum en sık bildirilen problemler arasında gösterilmektedir (Şen, 2004).

Üniversite Yaşamına Uyumun Boyutları

Akademik çalışmalarda yaklaşık 30 yıldan bu yana üniversite öğrencilerinin uyumu tek düze olmayan bir kavram olarak irdelenmektedir. Baker ve Sirk (1984), yaptıkları çalışmada üniversiteye uyumu boyutlarını ayırarak inceleme yoluna gitmişlerdir. Bu boyutlar; akademik uyum, sosyal uyum, kişisel/duygusal uyum ve amaç edinme/kuramsal bağlanma şeklinde ifade edilmiştir.

a. Akademik Uyum

Kişilerin eğitim yaşamlarında gerçekleştirmek istedikleri hedef, arzu ve gayretlerinin değerlendirilmesine ek olarak akademiye kendilerini kabul ettirmelerini de kapsamaktadır. Lise yaşantısına göre üniversite yaşantısı pek çok akademik sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Kişiler üniversite yaşantısında devamsızlıklarını kontrol etmek, seçmeli derslerine karar vermek, not ortalamalarını yükseltmek ya da yüksek tutmak, burslarını korumak, çift anadal ya da yandal gibi sorumluluk ve alternatifler üzerinde sorumluluk almak durumunda kalmaktadırlar.

b. Sosyal Uyum

En genel ifadeyle sosyal katılımı ifade etmekle birlikte; sosyal etkileşim içerisinde kendilerini destekleyici nitelikte olan sosyal ilişkiler kurabilmeyi de kapsamaktadır.

c. Kişisel / Duygusal Uyum

Kişinin ruhsal ve bedensel iyilik halini kapsamaktadır.

d. Amaç Edinme / Kuramsal Bağlanma

Kişinin öğrencisi olduğu üniversite çevresinden ve üniversitenin öğrenciden memnuniyet düzeyini kapsamaktadır (Baker ve Sirk, 1984 akt. Gökkaya, 2016).

Üniversiteye Uyum Problemlerinin Sebepleri

Üniversiteye uyum güçlükleri ile ilgili yürütülen çalışmalarda; aileden ayrılma, yeni bir akademik ve sosyal ortama girme ve yaşamın bütün sorumluluklarını üstlenmek zorunda kalma gibi nedenler yatmaktadır (Mallinckrodt & Gerdes, 1994). Hoffman (1984), üniversiteye uyumunu etkileyen faktörleri;

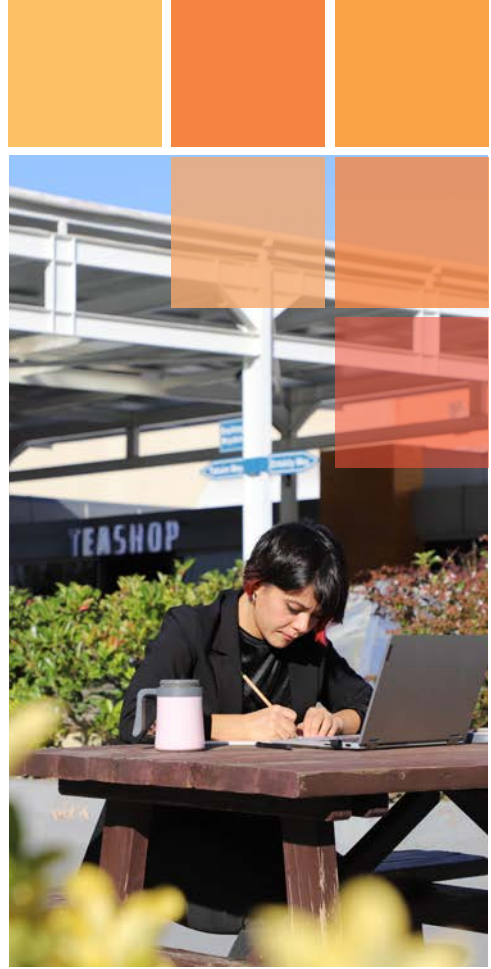
- Ekonomik zorluklar,
- Yalnızlık,
- Sağlık problemleri,
- Kişilerarası çatışmalar,
- Değişime uyumda zorluk yaşama,
- Kişisel özerkliğin gelişmemesi şeklinde sıralamıştır.

Bireyin aileden ayrılmak konusunda zorlanmaması üniversiteye uyumu arttırırken (Furman ve Buhrmester, 1985), aksi durumda kişi yeni arkadaşlar edinme ve bu arkadaşlık ilişkilerini sürdürmede yetersiz kalılabilmekte dolayısıyla da uyum sorunları ortaya çıkabilmektedir (Hoffman & Weis, 1987 akt. Karahan ve ark., 2005). Buna ek olarak düşük benlik saygısı, yüksek düzeyde anksiyete, psikosomatik belirtilere ek olarak depresif belirtilerin varlığı ve duygusal-kişisel özellikler de üniversite uyumunu güçleştiren işleve sahip olabilmektedir (Henton, Lamke, Murphy & Haynes, 1980).

Üniversiteye Uyum Problemim Hakkında Ne Yapabilirim?

Üniversite yaşamı özellikle ailesinden farklı şehirden yaşayan kişiler için daha fazla sorumluluk almayı gerektirmektedir. Maddi kontrol, beslenme ve barınma, hijyen koşulları, üniversite ve yeni yaşam alanı kurallarına uyum, sosyal-romantik ilişkileri kurmak ve sürdürmek vb. sorumlulukları üstlenmeniz gerekmektedir. Üniversiteye uyum için etkin problem çözme becerilerine sahip olmak ya da var olan becerileri geliştirmek üniversiteye uyum için oldukça önemlidir. Uyum sürecindeyken zaman zaman kendinizi yalnız hissedebilir veya isteğiniz sosyal ağlara ulaşmakta zorluk yaşayabilirsiniz. İstedığınız sosyal ağlara dahil olabilmek için benzer kültüre ve ortak ilgi alanlarına sahip olduğunuzu düşündüğünüz insanlarla iletişim kurmaya özen gösterebilirsiniz. Kampüs içerisindeki etkinliklere ve kulüp faaliyetlerine katılarak kendinize yeni insanlarla tanışma fırsatı verebilirsiniz. Öğrenci Danışmanlık Merkezi ile yaşadığınız uyum sorunlarınızı paylaşabilir, danışmanınızın yönlendirmelerine göre girişimlerde bulunabilirsiniz.

Psikolojik Danışma Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak üniversite uyum problemlerine ek olarak ihtiyaç duyduğunuz, danışmanlık gerektiren tüm konularda bizimle iletişime geçebilirsiniz.





T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

KEMAL GÖZÜKARA YERLEŞKESİ

Türkoba Mahallesi, Erguvan Sokak, No: 26/K
34537 Tepekent-Büyükkçekmece / İstanbul

SEFAKÖY YERLEŞKESİ

Kemalpaşa Mahallesi, Halkalı Caddesi, No:101
34295 Sefaköy-Küçükçekmece / İstanbul

CEVİZLIBAĞ YERLEŞKESİ

Merkez Efendi Mahallesi, Londra Asfaltı No: 1/3
34015 Cevizlibağ-Zeytinburnu / İstanbul

0850 850 27 35 | www.arel.edu.tr | arel@arel.edu.tr