



KAPADOKYA  
ÜNİVERSİTESİ

ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM

## Üniversite yaşamına başlamak, hayatımızda önemli değişimleri de beraberinde getirebilmektedir.

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren yaşamımızın farklı dönemlerinde karşımıza uyum kavramı çıkmaktadır. Uyum, bireyin yaşadığı çevrede kurduğu duyarlı ilişkilerle gereksinimlerini kendisi ve çevresindekiler için yararlı olacak biçimde gidermesi ve isteklerini gerçekleştirmesidir. Bireysel uyum ise , bireyin kendisinde ve çevresinde değişiklik yapması nedeniyle öznel bir kavram olarak açıklanmaktadır (Bakırcıoğlu,2010). Üniversite yaşamına başlamak, adaptasyon sürecinin içinde olduğumuz en önemli evrelerden biridir. Bir gencin, ailesinin yanından ayrılarak, başka şehirde hayatını sürdürmeye başlaması birçok açıdan uyum çabası içine girmesi gereken bir yaşam sürecini içerir (Mercan ve Yıldız, 2011).



## Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerden ilk olarak okula ve yeni bir eğitim sürecine uyum sağlamaları beklenir.

Üniversite yaşamı başlangıcı bir çok sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Bu duruma ek olarak da aile ve sosyal çevre de kişilere yetişkin yaşama özgü akademik ve sosyal rolleri yüklemekte ve karşılanmasını beklemektedir.

Üniversiteye başlama süreci heyecan, mutluluk duygularının yanı sıra kaygı veren bir süreç haline de gelebilmektedir (Mercan ve Yıldız,2011). Her bireyin değişimle baş etme tarzı farklıdır. Kimi hemen bu yeni duruma uyum sağlar, kiminin uyum sağlaması biraz daha fazla zaman alır. Özellikle, evinden ilk defa uzaklaşanlar ve üniversitede daha önceden tanıdığı arkadaşları olmayanlar yabancılık çekebilir. Üniversiteye yeni başlamış bir insanın bu süreci yaşaması son derece doğaldır (Consolvo,2002).

Üniversiteye uyum sorunu yaşayan bireylerle yapılan çalışmalar incelendiğinde duyguların çok yoğun olarak yaşandığı, karamsarlık, kaygı ve takıntılı düşüncelerin yaşanabileceği ve bu durumun geçici bir dönem olduğuna vurgu yapılmıştır (Özkan, ve Yılmaz,2010).

## ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMUN BOYUTLARI

### A. AKADEMİK UYUM

Bireylerin üniversite eğitimleri boyunca gerçekleştirmeyi istedikleri hedeflerin yanı sıra akademiye kendilerini kabul ettirmelerini içeren bir süreci karşılayan bir kavramdır. Devamsızlıklarını kontrol etme, not ortalamasını yüksek tutma, çift anadal ve yandal programlarını değerlendirme vb. bir çok sorumluluğu akademik uyum kavramı içerisinde yer almaktadır.

### B. SOSYAL UYUM

Sosyal uyum kavramı, sosyal etkileşimi ve sosyal katılımı içermektedir. En önemli noktalardan biri ise sosyal ilişki kurmayı kapsamaktadır.

### C. KİŞİSEL / DUYGUSAL UYUM

Bireyin ruhsal ve bedensel iyilik halini kapsamaktadır.

## Üniversite Yaşamına Uyum Sorunu Nedenleri

Üniversiteye başlarken uyum sorunları yaşanması doğal bir süreç olduğunu unutmamalıyız. Üniversite yaşamında uyum sorunları ise yapılan çalışmalar neticesinde,

- Aileden ayrılmak,
- Yeni eğitim sistemi,
- Yaşamın tüm sorumluluklarını tek başına üstlenme,
- Yalnızlık,
- Yeni sosyal ortam,

Bu gibi nedenler üniversite yaşamına uyum sorunları oluşturabilmektedir. Elbette bu nedenler kişiden kişiye değişebilmektedir. Barınma, beslenme, ekonomik kaynakların kullanımı, kültürel farklar, güvenlik ve diğer bireyler tarafından kabul görme vb. gibi konular da üniversiteye yeni başlayan gençlerin yoğun stres altında olmalarına neden olan diğer nedenler olarak yer almaktadır (Mercan ve Yıldız,2011).

## Üniversite Yaşamına Uyum Sorunu Yaşayan Bireyde Görülmesi Beklenen Ruhsal ve Fiziksel Belirtiler

Üniversiteye uyum süreçlerinde, bedensel ve ruhsal rahatsızlıklar görülebilmektedir. Bu süreçte;

- Uykusuzluk,
- İştahsızlık,
- Yalnızlık hissi,
- Sık sık ağlama,
- Baş ağrısı,
- Mutsuzluk,
- Karamsarlık,
- Odaklanma problemi yaşama,
- Kendine güvensizlik ve özsaygı problemleri,
- Ve son olarak daha önceden keyif aldığınız durumlardan keyif alamama durumu olabilir.

## Ne Yapabilirim?

### ÖNERİLER

- Üniversiteye uyum sürecinde yaşanan sorunların geçici bir süreç olduğunu kendinize hatırlatın.
- Sizi zorlayan duygu durumlarını fark edin.
- Zorlandığınız süreçlerde ani kararlar almayın (eve dönmek, okulu bırakmak vb.).
- Günlük rutin oluşturun.
- Üniversitede düzenlenen sosyal faaliyetleri takip edin ve katılım göstermeye çalışın. Bu durum sizin bulunduğunuz üniversite ortamına daha kolay ve hızlı adapte olmanızı sağlayacaktır.



## PDR BİRİMİ NE DİYOR ?

Üniversite uyum sorunu bir çok gencin yaşadığı bir durum olmakla beraber kişiden kişiye göre değişkenlik gösteren bir süreçtir. Üniversite hayatına adaptasyon sürecinde zorlandığınızı ve bu süreçte yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, aşağıda yer alan PDR Birimine ait iletişim adreslerinden bizlere ulaşabilirsiniz.



## K Ü N P D R B İ R İ M İ



**E-Mail:** [pdr@kapadokya.edu.tr](mailto:pdr@kapadokya.edu.tr)



**Telefon No:** 0384 353 50 09



**Adres:** Mustafapaşa, 50420/Ürgüp/Nevşehir