

## 2022-2023 DÖNEMİNDE ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM SÜRECİNİN SAĞLIKLI OLMASI İÇİN “ALTIN KURALLAR”

Değerli Öğrencilerimiz;

Öğrenci Dekanlığı olarak 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılınızın planladığınız şekilde geçmesini dileyerek **HOŞ GELDİNİZ** diyoruz. Üniversite eğitimi, “Sadece öğrencileri meslek sahibi yapmayı değil; kendinden, yaşam rolünden, çevresiyle olan ilişkilerinden memnun, yaşamı anlamlı bulan, düşünce üretebilen, misyon sahibi, verimli ve sağlıklı gençler yetiştirmeyi amaçlamalıdır.” vizyonundan hareket ederek **Dekanlığımızın, bu süreçte öğrencilerimizin yanında olacağını hatırlatmak isteriz.** Covid-19 Pandemisi sürecinde üç dönemdir çevrimiçi ve son dönemde de karma eğitimde olduğunuz için tamamen yüz yüze olarak yapılacak eğitimde ve üniversite yaşamınızda bazı uyum sorunları yaşayabilirsiniz. Bu konuda sizleri bilgilendirerek bazı öneriler sunmak isteriz. “Altın Kurallar” adını verdiğimiz bu öneriler, akademik ve sosyal alanlarda yaşam ve bireysel iyi olma halimiz için aslında birer anahtardır. Hepsini bir seferde yapamasak da bir yerden başlamak iyi olacaktır. Tüm istek, görüş ve önerileriniz için [odek@yildiz.edu.tr](mailto:odek@yildiz.edu.tr) adresinden bize ulaşabilirsiniz ama sizlerle yüz yüze **Taş Bina A-1023**'te buluşmayı da çok isteriz.

Bir kez daha “Hoş geldiniz” diyor, keyifli ve verimli bir dönem geçirmenizi diliyorum.

Sevgilerimle

**Yıldızımız Parlasın**

**Prof. Dr. Çiğdem POLATOĞLU**

**Öğrenci DEKANI**

Siz, öğrencilerimiz üniversite kampüs yaşamına döndüğünüzde eğitimin yüz yüze olmasıyla çeşitli akademik sorunlar yanında sosyal ilişkilerinizin birden artması ve bireylerin bu süreçte kişisel değişimine bağlı olarak ilişkilerindeki yönün değişimine tanık olacaksınız. Kişisel, sosyal ve ilişki sorunları; beklentilerinizle yaşadığınız arasındaki farklılıkların oluşturduğu kaygılar ve sosyalleşmeye dair çeşitli stres olabilir ve duygusal tepkiler verebilirsiniz. Bu noktada kendinize, **uyum sürecine ihtiyacınız olduğunu hatırlatarak kaygınızı azaltın.** Psikolojik uyum sürecinin herkes için ortak yaşanan yönü, fizyolojik mekanizmasıdır: Alışkın olmadığımız bir durum/problem karşısında insan vücudu, normalden fazla kortizol ve adrenalin salgılayarak alarma geçmektedir. Bu alarm ile kalp atış hızında ve kan basıncında artış, göz bebeklerinin büyümesi gibi fizyolojik belirtiler oluşur. Vücut hormonlarının ve fizyolojik belirtilerin dengelenmesine odaklanır. Vücut dengeleme sürecinde başarılı olursa normale döner ve bu doğal bir süreçtir; ancak sorun devam eder ve hormon salınımı artarsa dengeleme olmayacaktır. Bir süre sonra kişi kendini yorgun hissedecek ve kaygı, depresyon veya diğer zihinsel veya fiziksel sağlık sorunları meydana gelecektir. **Tüm bunlar bir insanın yeni yaşantıları deneyimlerken geçirdiği doğal süreçleridir.** Dengelemeyi yapamayan biri; örneğin bir üniversite öğrencisi uyum sürecini sağlıklı atlatmadığında dönemi uzayabilir ya da hazırlık okuyan bir öğrenci bölüme geçtiğinde uyum sorunu sonucunda çeşitli psikolojik sorunlar yaşayabilir. Aslında uyum, tarihten bu yana

karşılaştığımız problemlerin çözümüne katkı sağlayarak hayatta kalma ve işlevsel davranışların devamı için insanoğlunun sahip olduğu olağan üstü özelliklerinden biridir. Bu süreçte uyum sorunu yaşayanlara sorunlarını çözebilmek için önerilerimiz aşağıdaki gibidir:

1. Öncelikle karmaşık olanı değil, daha anlaşılabilir ve sakin olan ortam, faaliyet, görev, amaç vb. gibi tercih edilebilir, aşamalı olarak hedefe gidilebilir.
2. Kişi duygularını bastırmak ve saklamak yerine ifade ederek sorunun üstesinden gelebilir.
3. Problem ve çözüm istediği açık ve anlaşılır biçimde tanımlanabilir:
  - Problem nedir?
  - Problemden ne ya da kim sorumlu?
  - Seçenekler nelerdir?
  - Her bir seçeneğin olumlu ve olumsuz yönleri nelerdir?
4. Zaman yönetimi için iyi planlanma yapılabilir.
5. Sosyal yaşamdan uzaklaşmamalı, eğlenceli aktivite ve hobilere yönlenebilirsiniz.
6. Nefes ve gevşeme egzersizleri yapılabilir.

Üniversitelerin açılmasıyla eğitime uyumun yanında hazırlık, ev taşıma, yurt ve maddi sorunların hepsi daha da çok anlam kazanıyor. Peki, bu süreçte ne yapmalı? Psikolojik sorunlarla nasıl baş etmeli? Uyum sürecinizi sağlıklı geçirebilmek için işte size altın kurallar:

### 1. Altın Kural: Önemlere Uyunuz!

Her şeyden önce 1. altın kural önlemlere uymaktır. Pandemi sürecinde sağlığımız ve üniversite kurumunun sistemli ve güvenli bir şekilde faaliyet gösterebilmesi için gerekli önlemler ve dikkat edilmesi gereken hususlar noktasında **Sağlık Bakanlığının ve Üniversitemiz yönetiminin kararlarına uyulmalıdır.**

### 2. Altın Kural: Açıklamaları Takip Edin!

Planlarınızı gerçekleştirirken yetkililerin açıklamalarını mutlaka dikkate alarak yaşamınızı düzenlemelisiniz. Bunun için **e-postanızı düzenli olarak kontrol etmeli, üniversitemizin ve birimlerinin duyurularını takip etmelisiniz.** Öğrenciler arasında yayılan haberleri mutlaka yetkili makamlara teyit ettirmelisiniz. Örneğin; sınav sürecinin nasıl ilerleyeceğini bilmeden, sınav haftası farklı planlar yapmak bu dönemde normalde olduğundan fazlaca yıpratır. Sosyal medyayı kullanırken güvenilir bilgiye ulaşmayı ve kurumsal duyuruları takip etmenizi öneririz.

### 3. Altın Kural: Etkinliklere Katılın!

Üniversitemizin sizler için hazırlamış olduğu etkinliklere katılın. Etkileşim sizin okula yönelik motivasyonunuzu yüksek tutacağı gibi ruhsal olarak da iyi hissettirecektir. Uzun süren sosyal etkileşim eksikliğinin insanlarda depresyon, kaygı ve travma gibi ruhsal bozukluklara neden olduğu bilinmekte. Çoğunluğun bu süreci ailesi ile birlikte geçirdiği hesaba katılırsa aile sorunları ile bu durum kişiyi daha olumsuz sonuçlara götürebilir. Bunlara ek olarak sosyal etkileşim eksikliği iletişim, yeme, uyku, yetişkinliğe geçiş ve okul uyum sorunları, dikkat dağınıklığı ve hatta bağımlılığa kadar olumsuz sonuçlara neden olabilmekte. **Kendinizde burada ifade edilen sorunlardan herhangi birini gözlemlediyseniz lütfen [odek@yildiz.edu.tr](mailto:odek@yildiz.edu.tr) e-posta adresine başvurunuz. Bu hizmet üniversitemiz öğrencilerine ücretsizdir.**

#### 4. Altın Kural: Planlı Olun!

Uzaktan eğitimin getirmiş olduğu hareketsiz ve kısmen pasif öğrencilik sizlerin üzerine yapışmış olabilir. Yüz yüze eğitim döneminde her daim hazırlıklı ve planlı olunmalıdır. Ders programına uygun bir şekilde gereklilikleri takip eden ve yerine getiren öğrenciler her zaman daha iyi bir düzeye gelecektir. **Akademik sorumluluklarınızı yerine getirmek sizlerin iyi oluşuna katkı sağlayacak ve kendinizi daha özgüvenli hissedeceksiniz.** Bu anlamda, planlarınızı ve hedeflerinizi belirleyip bunları zamanında tamamlamak faydalı olacaktır.

#### 5. Altın Kural: Zaman Yönetiminizi İyi Yapın!

Üniversite, yaşamınızda hem akademik sorumluluklarınızı yerine getirdiğiniz hem de sosyal yaşamın önem kazandığı aktif bir dönemdir. Bir yandan mesleki becerilerin kazanılması, derslere ve sınavlara girilmesi, ödevlerin ve projelerin hazırlanması, sunumların yapılması gerekirken; diğer yandan arkadaşlarla vakit geçirmek, yeni yerler ve insanlar tanımak, hobiler edinmek, entelektüel birikim sağlayabilecek faaliyetlere zaman ayırmak, spor yapmak, kısmi zamanlı bir işte çalışıyor olmak, aile bireylerine zaman ayırmak, ev/yurt işlerini yapmak ve kişisel bakımı sağlamak da bireyin zamanını alan eylemler arasında yer almaktadır. **Tüm bunların hepsine yetişebilmek iyi bir planlamayı gerektirmektedir.** Linkteki yazımızı okuyarak zaman yönetiminizi daha iyi nasıl yapacağınızı öğrenebilirsiniz.

Link: <http://www.ogrde.yildiz.edu.tr/sayfa/OKUMA-%C3%96NER%C4%B0LER%C4%B0/ZAMAN-Y%C3%96NET%C4%B0M%C4%B0/66>

#### 6. Altın Kural: Ruhsal Bağışıklığınıza Önem Verin!

Nasıl ki biyolojik olarak bağışıklık sistemimiz var, ruhsal olarak da bağışıklığımız vardır. **Ruhsal bağışıklığımız konusunda uyku, beslenme, bireysel zevklerimizden ihmal, yorgunluk, uzun süre ekrana bakma, sedanter (durağan, masaya bağımlı, rutin) yaşam, gürültü vb. gibi hususlara yaşamımızda dikkat edilmesi gerekir.** Daha fazla bilgi almak için linkteki yazımızı okuyabilirsiniz.

Link: <http://www.ogrde.yildiz.edu.tr/sayfa/OKUMA-%C3%96NER%C4%B0LER%C4%B0/BEDENSEL-VE-RUHSAL-BA%C4%9E%C5%9EIKLIK-%C4%B0%C3%87%C4%B0N-AKT%C4%B0VASYON/67>

#### 7. Altın Kural: Ruhsal Destek Almaktan Çekinmeyin.

Kendinizde gözlemlediğiniz sorunlar varsa psikolojik destek alabilirsiniz. Ruhsal destek almak baş ağrısı için hekime gitmek kadar doğaldır. Belirli bir sorunu olan kişinin destek almaya dair tutumunun yargılanacağını düşünmesi mantık dışı bir düşüncedir. Diğerlerinin kişiye olumsuz, kötüleyici, düşmanca, değersizleştirici ve ayrımcı tutumlar göstermesi ise damgalamaktır. Bu düşünceler; gerçekçi olmayan ya da gerçeğin çarpıtıldığı bilgilerle basmakalıp düşüncelerdir ve bu düşüncelerin hedefindeki insanlar ayrımcılığa maruz kalır. Bu noktada **üniversitemizin “Fırsat Eşitliği ve Ayrımcılıkla Mücadele” “Cinsel Taciz ve Cinsel Saldırı” yönergelerini, mutlaka okumalı ve ruhsal destek almak için de [odek@yildiz.edu.tr](mailto:odek@yildiz.edu.tr) e-posta adresinden bizimle iletişime geçebilirsiniz.**

Linkler: <https://kampus.yildiz.edu.tr/wp-content/uploads/2021/09/YTU-Firsat-Esitligi-ve-Ayrimcilikla-Mucadele-Yonergesi.pdf>

<http://www.ogrde.yildiz.edu.tr/sayfa/MEVZUAT/C%C4%B0NSEL-TAC%C4%B0Z-VE-C%C4%B0NSEL-SALDIRI-%C3%96NLEME-KURULU-Y%C3%96NERGES%C4%B0/115>

**8.Altın Kural: Önleyici Ruh Sağlığı Faaliyetlerini ve Etkinliklerini Lütfen Takip Ediniz.**

Dekanlığımızın önleyici ruh sağlığı faaliyetlerini ve çeşitli konulardaki etkinliklerini lütfen takip ediniz. Bu faaliyetleri/çalışmaları hedefe uygun bir şekilde planlayabilmek ve yapabilmek için sizlerin desteği oldukça önemlidir. **Yapılmasını istediğiniz etkinlikler, faaliyetler ve her türlü fikirlerinizi bizimle paylaşabilirsiniz. Soru sormak, bilgi almak ya da öneride bulunmak için bize [odek@yildiz.edu.tr](mailto:odek@yildiz.edu.tr) adresinden ulaşabilirsiniz.**

Sevgili öğrencilerimiz; yeni akademik dönemin sağlıklı, keyifli ve verimli geçmesini dileriz.

**ÖĞRENCİ DEKANLIĞI**

**PD Birimi: Uzman Klinik Psikolog Neslihan TEKGÜL**