

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ



# ÜNİVERSİTE HAYATINDA ARKADAŞLIKLAR



[www.bau.edu.tr](http://www.bau.edu.tr)

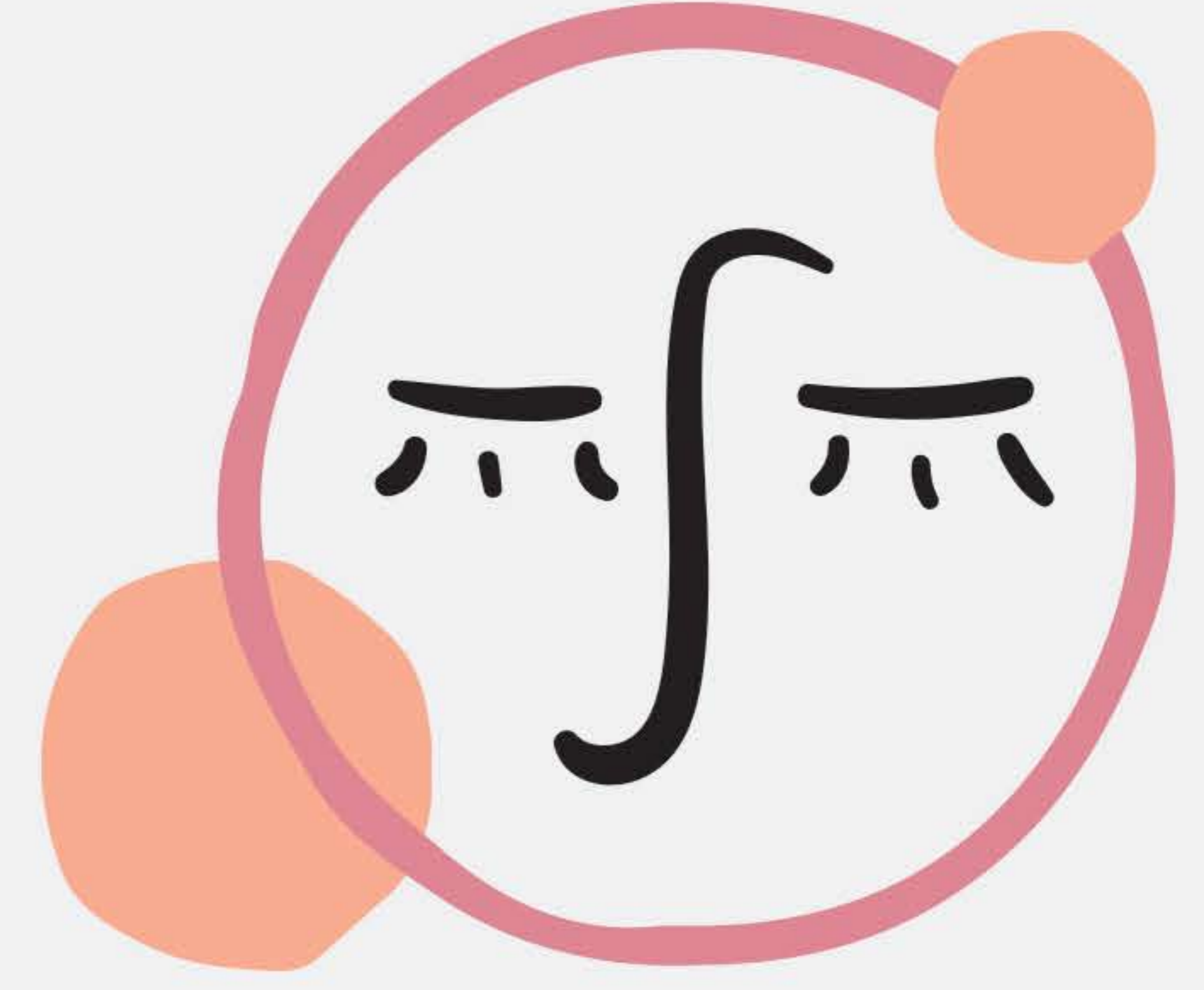
Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU GLOBAL

TURQUALITY





## İçindekiler

- 02-03 Üniversite Hayatında Arkadaşlıklar  
Yeni Arkadaşlıklar Başlatmak için Bazı İpuçları:
- 04-05 Denemekten Vazgeçmeyin
- 06-07 Çatışmaları Çözümleyin  
Kaynakça



# Üniversite Hayatında Arkadaşlıklar

Üniversiteli olmak ne kadar heyecan vericiyse, tanımadığımız insanlarla dolu bu yeni ortamda arkadaş edinmek o derece korkutucu olabilir. Arkadaşlar, bizler için birer tavsiye, destek ve bilgi kaynağıdır. Arkadaşsız kaldığımızda kendimizi çok kötü hissedebilir ve sorunlarımızın çözümsüz olduğunu düşünebiliriz. Böyle zamanlarda zihnimizde genellikle "Eğer arkadaşım yoksa bende bir sorun var demektir. düşüncesi dolanır." Arkadaşlıklar öyle kendiliğinden oluşmaz. Her iki tarafın, arkadaşlığı geliştirme sürecine katkıda bulunması gerekir.

Eğer diğer insanlarla etkili şekilde iletişim kurmayı öğrenir, kendi duygularımızı paylaşmaya istekli olur ve diğer insanların duygularına saygı göstermeyi öğrenirsek birçok ödül bizi bekler. Bunlardan en önemlisi de tabii ki çok özel arkadaşlıklara sahip olmaktır.

## Yeni Arkadaşlıklar Başlatmak için Bazı İpuçları:

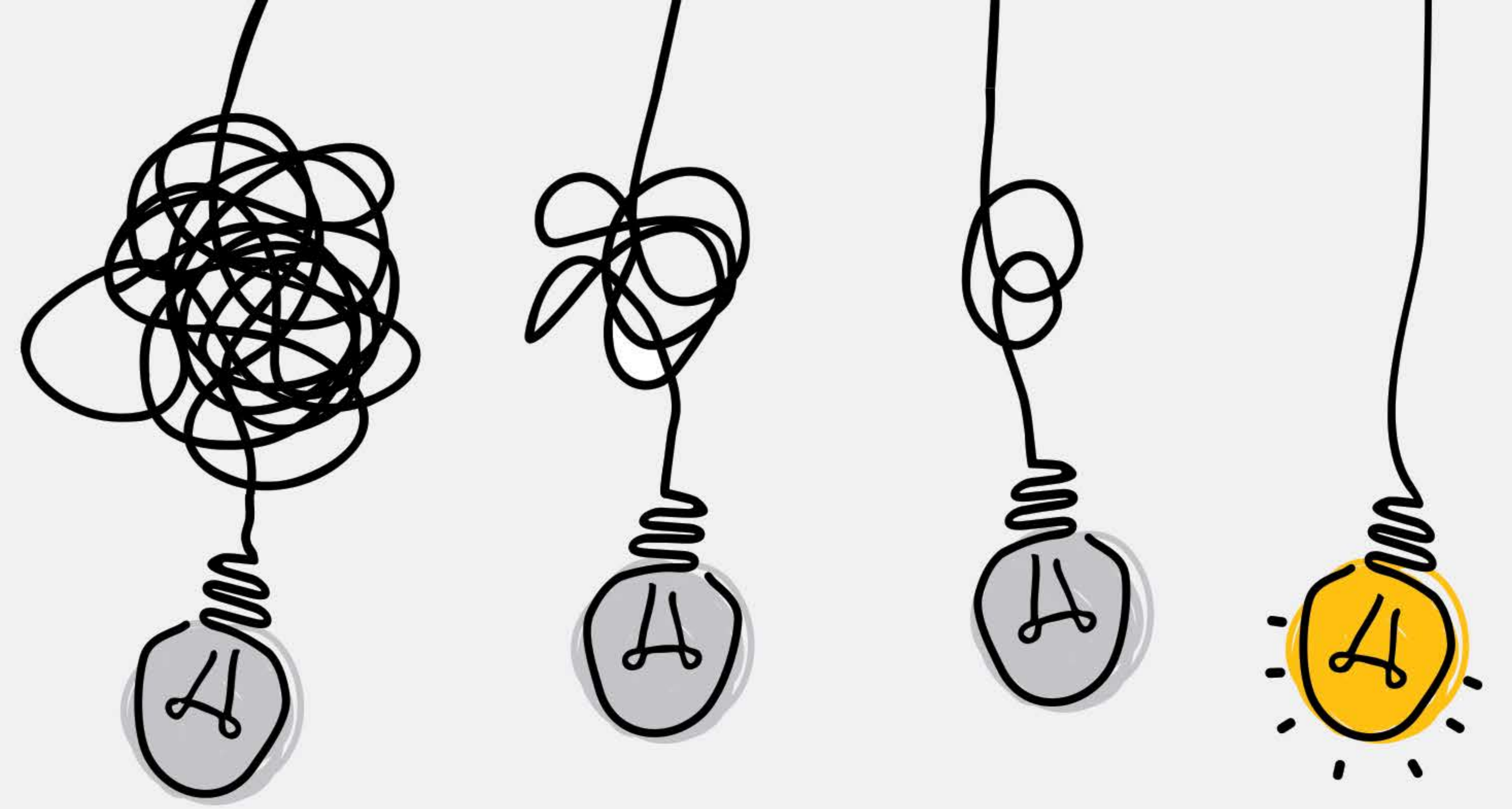
### **Diğer insanlar neredeyse, siz de orada olun.**

Diğer insanların bulunduğu ortamlara giremezseniz, arkadaş edinemezsiniz. Kendinizi başkalarının bulunduğu ortamlarda soyutlamayın. Bir arkadaşlığın ilk adımlarını atmak için insanlarla birlikteyken bir soru sorabilir, bir ilgi alanınızı açıklayabilir veya bir konuda yardım isteyebilirsiniz. Duygularınızı, fikirlerinizi, görüşlerinizi ve yaptıklarınızı diğer insanlarla paylaşın ve onları dinleyin. Unutmayın ki bir kenara çekilip insanların size gelmesini beklerseniz, arkadaş edinmeniz çok zor olur. Konuşmaya hiç katkıda bulunmamak, yeni arkadaş edinmeyi zorlaştırdığı gibi konuşmayı tekeline alarak karşı tarafın katkıda bulunmasını bilmeyerek de olsa engellemek de arkadaş edinmeyi zorlaştırabilir.

### **Burada önemli olan konuşmak ve dinlemek arasındaki dengeyi bulabilmektir.**

İnsanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri bu dengeyi kurmayı hedef alarak kendi ilgi alanlarınızı, fikirlerinizi, duygularınızı, görüşlerinizi ve yaptıklarınızı paylaşacağınız insanların olduğu ortamlarda bulunmaktır. Bunun için farklı sportif, sosyal, kültürel ve akademik ortamlarda bulunma imkânlarınızı değerlendirin.

Kampüsteki spor, müzik, sanat etkinlikleri ve kulüplere dâhil olun, bu tür aktiviteler insanlarla karşılaşmak, buzları kırmak ve belli tanışıklıklar oluşturmak için mükemmel yerlerdir.



### **Utangaç olmak yerine diğer insanlara sıcak sinyaller gönderin.**

Bu hem sizin hem de karşı tarafın rahatlamasına yardımcı olur.

**Gülümseyin;** bu sizin cana yakın olduğunuzu ve diğer kişilerin dostluğundan keyif alacağınızı ifade eder.

**Vücut duruşunuzu gözden geçirin;** kollarınızı ve ayaklarınızı birbirine kavuşturmayın, böylece daha rahat ve iletişim kurmaya açık gözüküceksiniz.

**Göz teması kurun;** bu karşı tarafın söylediği şeyleri kaçırmak istemediğinizi gösterir.

**Dinlerken kafanızı sallayarak onaylayın;** bu söylenenleri takip ettiğinizi ve anladığınızı gösterir. Ayrıca karşı tarafa sohbeti devam ettirmeye niyetli olduğunuzu da gösterir.

### **Sosyal becerilerinizi geliştirmeye çalışın.**

Derslerde tanımadığınız kişilerin yanına oturun, onlara merhaba deyin, sınıf sohbetlerine dâhil olun. Bu ilk iletişim kurma çabalarınıza bir nevi staj olarak bakın. Böylece daha az kaygı duyar ve daha doğal davranabilirsiniz.

### **Arkadaş edinmenin zaman alacağını kendinize hatırlatın.**

Kendinize, yeni ortama giren herkesin bir uyum evresinden geçtiğini ve zamanla arkadaş edineceğini hatırlatın. Küçük bir tanışıklığı arkadaşlığa çevirmek zaman alır ve aceleye de getirilmemelidir. Daha önce kurmuş olduğunuz arkadaşlıklardan cesaret alın; eğer daha önce bunu yaptıysanız tekrar yapabilirsiniz. Sabırlı olun, hemen kendiniz hakkında yargılamalarda bulunmayın.



# Denemekten Vazgeçmeyin

Arkadaşlıklarda ilk adımı atmak her zaman için zor olabilir, hatta bazılarıımıza bunu yapmak imkânsız gelir. Başkalarıyla yakınlaşmak, onlarla üzüntümüzü, ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi, duygularımızı ve heyecanımızı paylaşmak aslında riskli bir iştir ve bizler için zaman zaman endişe kaynağı olabilir. Ama unutmayın risk alırsanız bunun karşılığında arkadaşlıkla ödüllendirilirsiniz. Ayrıca, ilişki kurmaya çalıştığınız her kişiyle üst düzeyde arkadaşlık kuracaksınız diye bir kural yoktur. Sizin veya karşınızdaki kişinin olumsuz duygular yaşaması da zaman zaman bu sürecin bir parçasıdır. Diğer kişinin sizinle arkadaşlık kurmak konusunda çekimser kalması, illaki sizinle ilgili bir sorun olduğu anlamına gelmez. Bu kişi, zaten bazı arkadaşları olduğundan yeni arkadaşlar edinmeye ihtiyaç duymuyor veya bunun için yeterli vakit ayıramıyor olabilir. Ya da insanlar kendilerine benzeyen kişilerle daha iyi geçinirler, belki siz onlarla benzer ilgi alanlarını paylaşmıyorsunuzdur. Böyle durumlarda arkadaşı olmayan tek insan benim ya da bende bir sorun var gibi düşüncelere kapılmayın, sizinle ortak beğeniler, ilgi alanları ve görüşler paylaşan başka kişilerle yakınlık kurmaya çalışın.

## Sağlıklı İlişkiler Kurmak için:

İyi ilişkiler kurabilmek için etkili iletişim becerilerimizin olması gerekir. Ama bizler nadiren nasıl etkili iletişim kuracağımız konusunda bilgilendiriliriz. İyi ilişkiler kurmak için hem kendimizi nasıl ifade edeceğimizi hem de başkalarına nasıl karşılık vereceğimizi bilmemiz gerekir.

## Kendiniz olun.

Başkalarıyla ilişki kurarken onların sizden beklediği gibi davranmaya çalışmayın, doğal davranın ve kendiniz olun. Bu tarz bir yaklaşım herkese bir arada oldukları insanların görüşleri, değerleri, ilgi alanları ve hayat tarzıyla rahat edip etmeyeceklerini görme şansı verir.

## Kendiniz ile ilgili bir şeyler paylaşmak konusunda tedbirli davranın.

Arkadaşlıklarınızda kendiniz ile ilgili bir şey paylaşırken, bunu yavaş yavaş yapın; azdan başlayarak dereceli olarak paylaştığınız şeyleri artırın. Karşınızdaki kişiye erkenden kendiniz ile ilgili çok fazla şey açmak hem size savunmasız hissettirebilir hem de karşınızdaki kişiye rahatsızlık verebilir. Bu yüzden acele etmeyin ve bekleyin. Bir şeyler paylaşma hızınızı karşı tarafı daha iyi tanımaya başladıkça artırabilirsiniz.

## Karşınızdaki insandan sizin aklınızı okumasını beklemeyin!

Arkadaşlıklarda her iki tarafın da bazı istekleri olabilir. Bunları dile getirin, karşı taraftan sizin aklınızı okumasını beklemeyin. Unutmayın ki dilediğiniz karşılığı almanın tek yolu isteklerinizi dolaysız bir şekilde dile getirmektir. Bu süreçte diğer insanlarla ilgili varsayımlarınızı da kontrol etmelisiniz. Sonuçta siz de bir akıl okuyucu değilsiniz. Karşınızdaki insanın istekleri üzerinde tahminler yürüterek ona göre davranmak yanlış anlaşılmalara sebep olabilir.



**Yanlış anlaşılmayı önlemek için iletişim kurmak çok önemlidir.**

**İlişkilerinizde her bir bireyin duygularına, ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına önem verin.**

Her bir bireyin isteklerini ve bakış açılarını anlamak için gayret gösterin.

**İnsanlarla konuşurken karşınızdaki kişiyi dinlediğini ve onunla ilgilendiğinizi gösterin.**

Konuştuğunuz kişiyi dinlediğinizi; onun gözlerine bakarak, konuyla ilgili duygularını ve söylediklerini anladığınızı gösteren ifadeler kullanarak gösterin. Sizin için net olmayan yerlerde konuyla ilgili karşı tarafa sorular yöneltin. Örneğin; "Görünüşe bakılırsa ..... olduğu için sen ..... düşünüyor / hissediyor / istiyorsun" gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

**Kullandığınız dile dikkat edin.**

Bir fikrinizi, duygunuzu veya düşüncenizi ifade ederken "ben"le başlayan cümleler kurmaya özen gösterin.

**"Ben" İfadeleri:**

- Karşı tarafı suçlayan ifadelerden uzaktır. Tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimizi içerir. Bu nedenle kendimizi doğrudan dürüst bir şekilde ifade etmemize yardımcı olarak iletişimin olumlu sürmesini sağlar.
- Düşündüğümüz ve hissettiğimiz şeylerin sorumluluğunu başkalarını suçlamadan üstlenmemizi sağlar.
- Karşınızdakinin savunmaya geçmesini, öfkelenmesini ve konuşmaktan kaçınmasını engeller, iletişimin devamlılığını sağlar.
- Ben ..... olduğu zaman ..... düşünüyorum / istiyorum / hissediyorum.

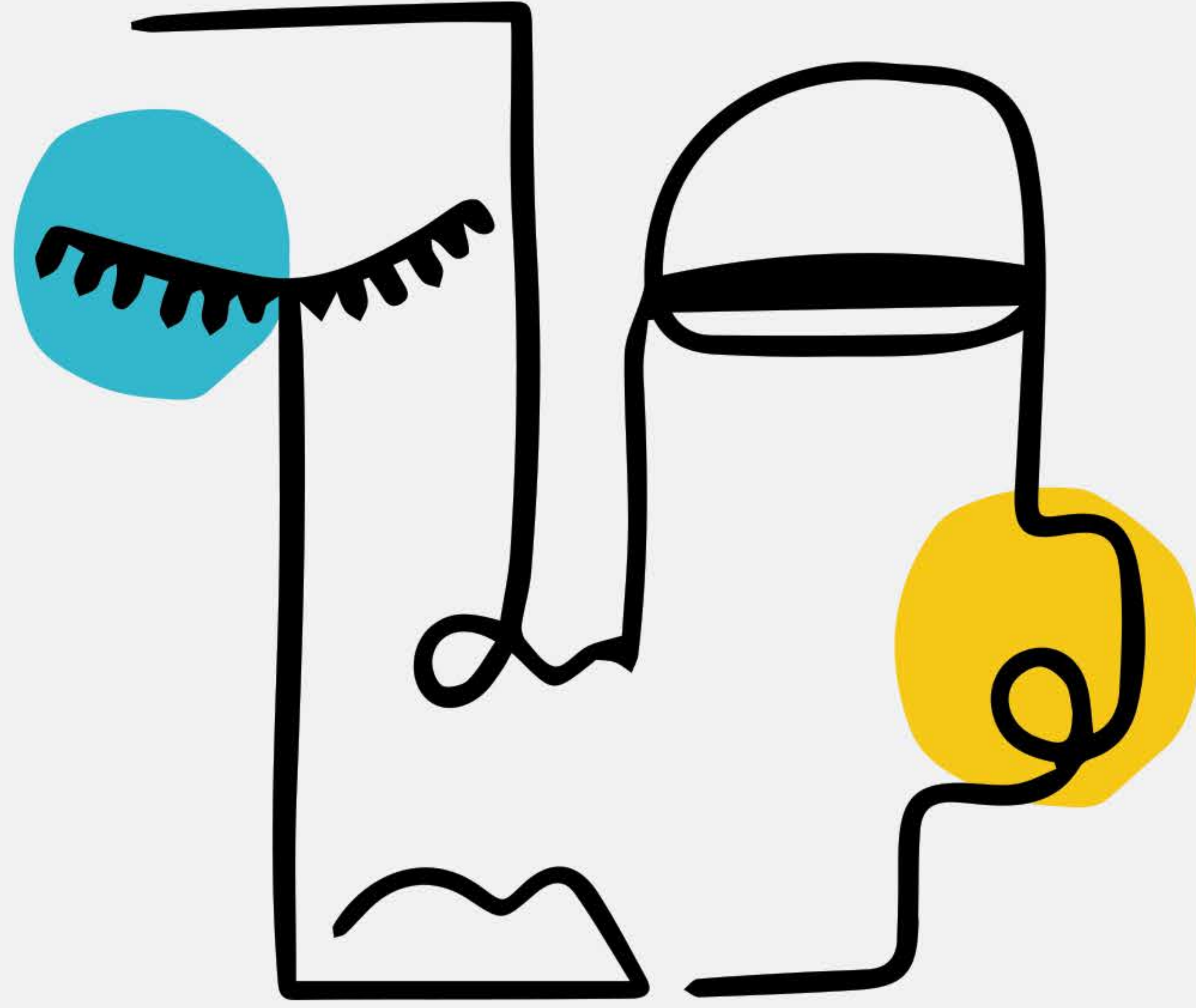


## Çatışmaları çözümlayin.

Bunu mümkün olduğunca ortaklaşa yapın. Problemleri her iki tarafın ortaklaşa çözümlenmeye çalıştığı bir durum hâline getirin. İlişkiyi, benim yolum / senin yolun"dan, bizim yolumuza taşıyın. Problem çözmeye karşı tarafın görüş açısını dinleyerek ve her fikre saygı duyarak başlayın. Anlaşmazlıklarda karar verme sürecinin, bir tarafın tekelinde olmamasına dikkat edin. Çözümüne her iki tarafın da dâhil olduğu anlaşmazlıklar daha kolay çözümlenir. Dolayısıyla amacınız eşit güç dengesi bulmak olmalıdır.

### Arkadaşlığınızın keyfini çıkarın.

Arkadaşlıklarınızda mizah ve eğlence anlayışının var olmasına gayret edin.



**Daha Fazla Bilgi ve Randevu için:** pdrm@dso.bau.edu.tr

Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

BAU Beşiktaş Güney Kampüsü

0212 381 58 51 - 0212 381 02 95

www.bau.edu.tr/pdrm

**Hazırlayan/Derleyen:** Klinik Psk. Nihan Sefer

### Kaynaklar:

<http://student-services.massey.ac.nz/students-services/health/resources>

<http://www.caps.ku.edu/selfhelp/diffpeople2.shtml>

<http://www.uwec.edu/counsel/pubs/bhr.htm>

<http://ub-counseling.buffalo.edu/friendship.shtml>

<http://www.utdallas.edu/counseling/selfhelp/better-relationship.html>

<http://www.mc.metu.edu.tr/~pdrm/>



