

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ

YURT
HAYATINDA
İLİŞKİLER-
YURT/EV/ODA
ARKADAŞLIKLARI



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

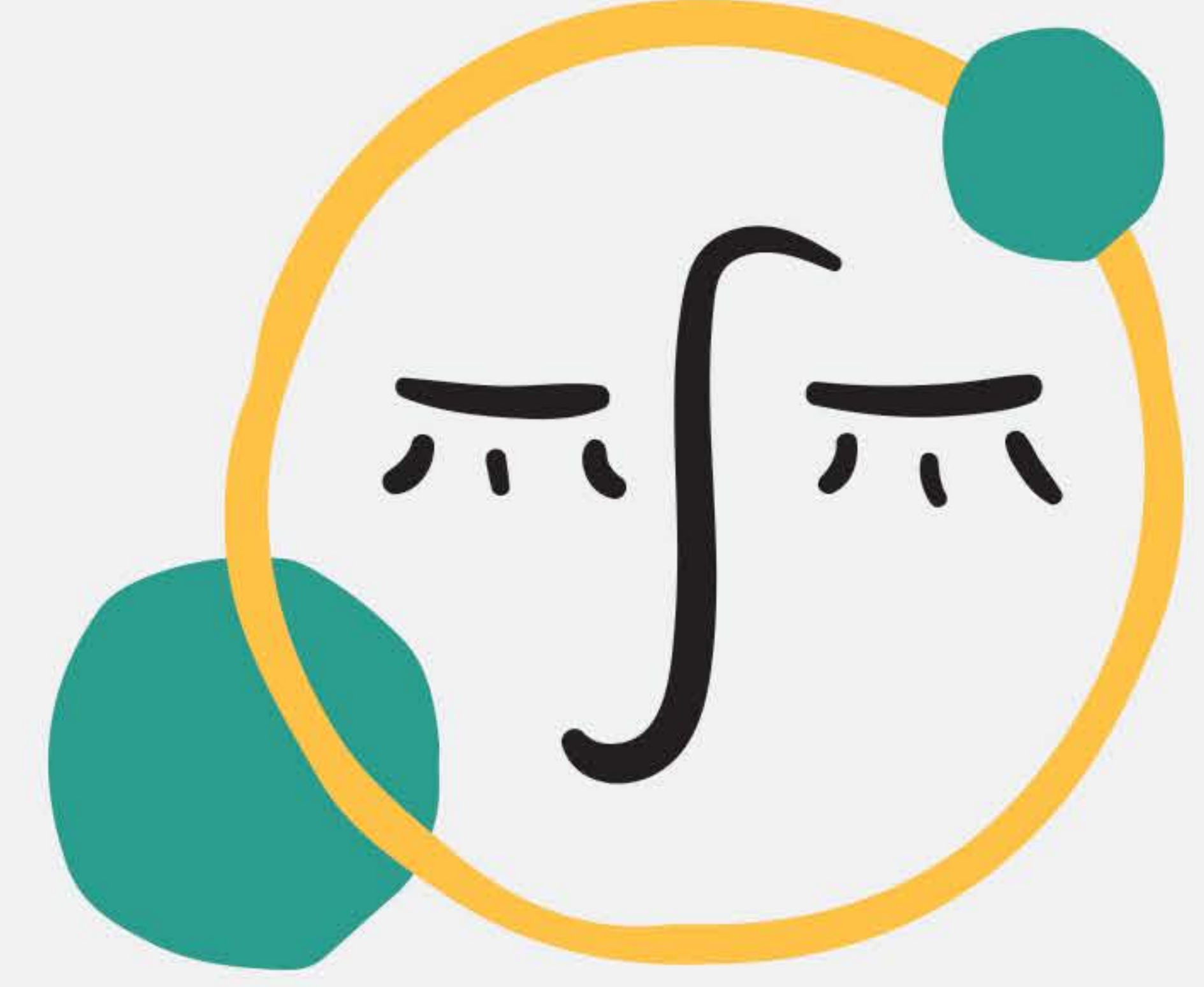
TURQUALITY



İçindekiler

02-05 Yurt Hayatında İlişkiler
Yurt / Ev / Oda Arkadaşlıkları

06 Kaynakça



Yurt Hayatında İlişkiler

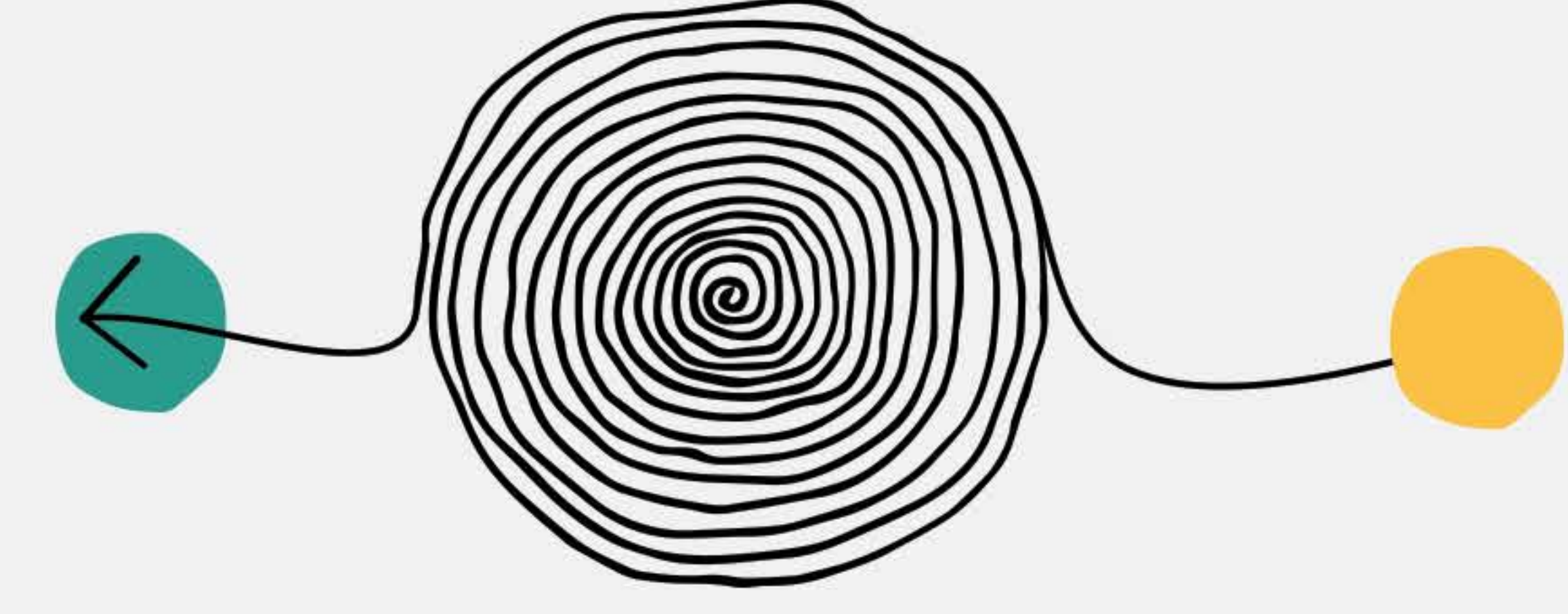
Yurt / Ev / Oda Arkadaşlıkları

Üniversite hayatının beraberinde getirdiği birçok yeni deneyim vardır. Bunlardan en önemlilerinden biri de daha önce birlikte hiç yaşamadığınız bir kişi ile yurt veya ev paylaşmak, ortak alanda birlikte yaşamaya çalışmaktır.

İnsanlar genellikle birbirlerinden hoşlandıkları zaman beraber yaşamının çok kolay olacağına inanırlar. Fakat iki kişinin birbirini sevmesi demek, bu iki kişinin bir arada sorunsuz bir şekilde yaşayacağı anlamına gelmez. Bir arada yaşamak için birbirini sevmekten daha farklı olarak konuşabilmek, düşünceleri paylaşabilmek, hoşgörülü ve toleranslı olmak ve sorunları benzer şekilde ele almak, bu gibi durumlarda bazen gözden kaçsa da unutulmaması gereken nokta şudur; konuşmak, fikirleri paylaşmak ve çatışmaları çözmek için arkadaşlık veya karşı tarafı sevmek gerekmez. Bunları yapabilmek için sadece belirli iletişim becerilerine ihtiyaç vardır ve bu beceriler, ortak alan paylaşımı söz konusu olan her yerde; ev, yurt veya oda arkadaşlığında, hatta evlilikte işe yarayacak olan becerilerdir.

Ev/oda arkadaşlarının birbirini anlamak için yapması gereken tek şey aslında konuşmaktır. Ortak alanda birlikte yaşayan arkadaşlar, ilk adım olarak, düşünce ve duygularını, kişisel tercihlerini, karakterlerini, alışkanlıklarını, hatta karşı tarafın bilmesini istediği bazı "tuhaflıklarını" birbiriyle paylaşmalıdır. Ancak iki tarafın da bu paylaşımlarda bulunmaya istekli olması önemlidir.

Düzensizlik, gürültü, misafir arkadaş ziyaretleri, ders çalışma ve uyku düzenleri, kişisel eşyaların paylaşımı, maddi konular, sosyal hayat şekilleri ve günlük programlar ev/oda arkadaşlıklarında genellikle karşılaşılan problemler olarak sıralanabilir. Potansiyel olarak problem yaratabilecek alanlar üzerinde anlaşmak için gerekli olan belirli iletişim becerileri vardır. Ev/oda arkadaşlıkları birbirlerinin sözlerini kesmeden, birbirlerine müdahale etmeden dinlemeyi öğrenmelidirler. Birbirlerini dinlerken odak noktaları karşıdakinin nasıl hissettiğini anlamaya çalışmak olmalıdır. Bir arada yaşarken birinin NEDEN öyle hissettiği önemli değildir, önemli olan sadece karşıdakinin böyle hissetmesine saygı duymak ve onu anlamaya çalışmaktır.



Çatışmalar, elbette olacaktır, bunu engellemek kolay değildir. Ama kırgınlıkları ifade etmeden onlara takılıp kalmak bir sorunu sadece çözümsüz hale getirecektir. Yaşanan problemlerde açık olmak ve uzlaşmak önemlidir. Çatışmaları çözmek için bir arada çözüm üretmek ve bunu olabildiğince çabuk yapmak en iyisidir. Hiçbir zaman tek bir doğru, tek bir çözüm yoktur. En iyi çözüm iki taraf için de en tatmin edici olandır. Eğer içinde yaşanan ortak bir alan varsa bu alanda bir arada yaşayan insanları kaybeden / kazanan şeklinde sınıflandırmak doğru değildir. Sorunlar, doğru şekilde ele alınırsa her iki kişi de kazanabilir ve tercih edilen yöntem de bu olmalıdır.

Kimi zaman anlaşmazlıklar öyle yoğunlaşabilir ki yardım için üçüncü bir kişiye, tarafsız bir arkadaşına ihtiyaç duyulabilir. Yardım istemekten korkmayın ve çekinmeyin, herkes sorunsuz bir şekilde bir arada yaşar diye bir şey yoktur. Her türlü iyi ilişki zaman ve çaba gerektirir, hele ki bahsettiğimiz şey bir yurt odası veya ev gibi küçük bir alanda gerçekleşiyorsa!

1. Potansiyel problem alanlarını belirleyin ve genel kurallar üzerinde konuşun.

İlişkinin ilk başlarında, hatta eğer mümkünse ev/oda arkadaşı olmadan önce, alışkanlıklarınızı, tercihlerinizi listeleyin. (Sigara içen - içmeyen, düzen konusunda titiz olan - olmayan, gece geç yatan - sabah erken kalkan, pop müzik - rock müzik seven, yalnız ders çalışan - grup olarak çalışan vb.) Bunları ilişkinin en başında konuşmak sonradan ortaya çıkabilecek anlaşmazlıkları hem aza indirecek hem de çıkan anlaşmazlıklara daha kolay çözüm üretmenizi sağlayacaktır. Genel kuralları ortaya koyduktan sonra bu kurallara uymak için karşılıklı olarak sözlü bir taahhütte bulunabilirsiniz. Ayrıca anlaşma sağladığınız noktaları üzerine kaydettiğiniz bir anlaşma formu hazırlayabilir ve hazırladığınız bu formu odanızda uygun bir yere asabilirsiniz. Zaman içinde gerekirse anlaşmaya ikinciz için de uygun olan yeni kurallar ekleyebilir veya eskilerini gözden geçirebilirsiniz. Kurallar çiğnendiği zaman da kendi haklarınızı savunmaktan korkmayın ama bunu nasıl yaptığınıza dikkat edin.

2. Uzlaşın

Ortak yaşamın her iki tarafça kabul göreceği dilini oluşturmak, uzlaşmayı gerektirir. Bir arada yaşayan kişilerin muhakkak ki hem benzerlikleri hem de farklılıkları olacaktır. Farklılıklarınız için uzlaşma yolları arayın. Unutmayın ki önemli olan aynı duyguları ve fikirleri paylaşmak veya aynı seçimleri yapmak değildir, önemli olan birbirini anlamaya çalışmak ve bunu yaparken karşıdaki kişinin haklarına saygı göstermektir.

3. Sizi memnun eden veya gücendiren olaylarda, arayı çok açmadan memnuniyet veya memnuniyetsizliğinizi ev/oda arkadaşınıza ifade edin.

Ev/oda arkadaşınızla aranızda geçen bir durumdan rahatsız olduğunuzda veya memnun kalmadığınızda bunu anında ve dolaysız bir şekilde ifade edin. "Bu konuda hemen oda arkadaşım ile konuşmam mı gerekir yoksa işleri oluruna mı bırakmam lazım?" sorusuna cevap vermek kimi zaman zor olabilir, sonuçta kimse kendini "kötü biri" gibi hissetmek istemez. Fakat belli bir durum sizin için sıkıntı oluşturuyorsa, biriktirmeden sorunla yüzleşmeniz ve harekete geçmeniz daha sonra olabilecek büyük sorunları engelleyeceğinden daha iyi olacaktır. Unutmayın, kırgınlıkları biriktirip karşınızdaki arkadaşınızın küçük bir kabahatinde patlamak, olayı çözümsüz hâle sokacaktır.

4. İlgili kişinin, sizi neyin rahatsız ettiğini anlamasını beklemeyin, ona anlatın.

Ancak bunu sakın bir ortamdayken ve mümkünse yalnızken yapın, sizi rahatsız eden şeyin ne olduğunu söyleyin, nedenini de belirtin. Bunu yaparken en iyi yöntem tarafsız ifadeler kullanarak konuşmaktır.

5. Soruna odaklanın, kişiye değil!

Çoğu zaman "Beni çıldırtıyorsun!" demek suçu doğrudan karşınızdakine yükler ve ilişkinin tamamını çöpe atar. Üstüne üstlük açıklayıcı da olmaz. Bunun yerine şunu diyebilirsiniz: "Yarın sınavım var ve gürültülü ortamda uyumaya çalışmak beni çıldırtıyor, lütfen müziğin sesini biraz kısabilir misin?" Bu tutum, karşı taraftan gelecek muhtemel karşı saldırıyı ve otomatik savunma tepkisini önleyecektir.

6. Sorunu ele alırken yalnızca o anda yaşadığınız durumu ele alın, geçmiştekileri değil!

Bütün "yıkılmamış tabaklar" ve "kirlili çamaşırlar" gibi sorunları bir kerede yeniden su yüzüne çıkartmayın. Karşıdaki insanı haftalarca ya da aylarca gizli tutulmuş hayal kırıklıkları ile tümüyle uğraşmak zorunda bırakmak adil değildir. Bütün sorunları bir kerede çözmek çok daha zor olur, en iyisi sorunları teker teker ele alıp çözmektir.

7. Arkadaşlarımızın tarafını da dinleyin!

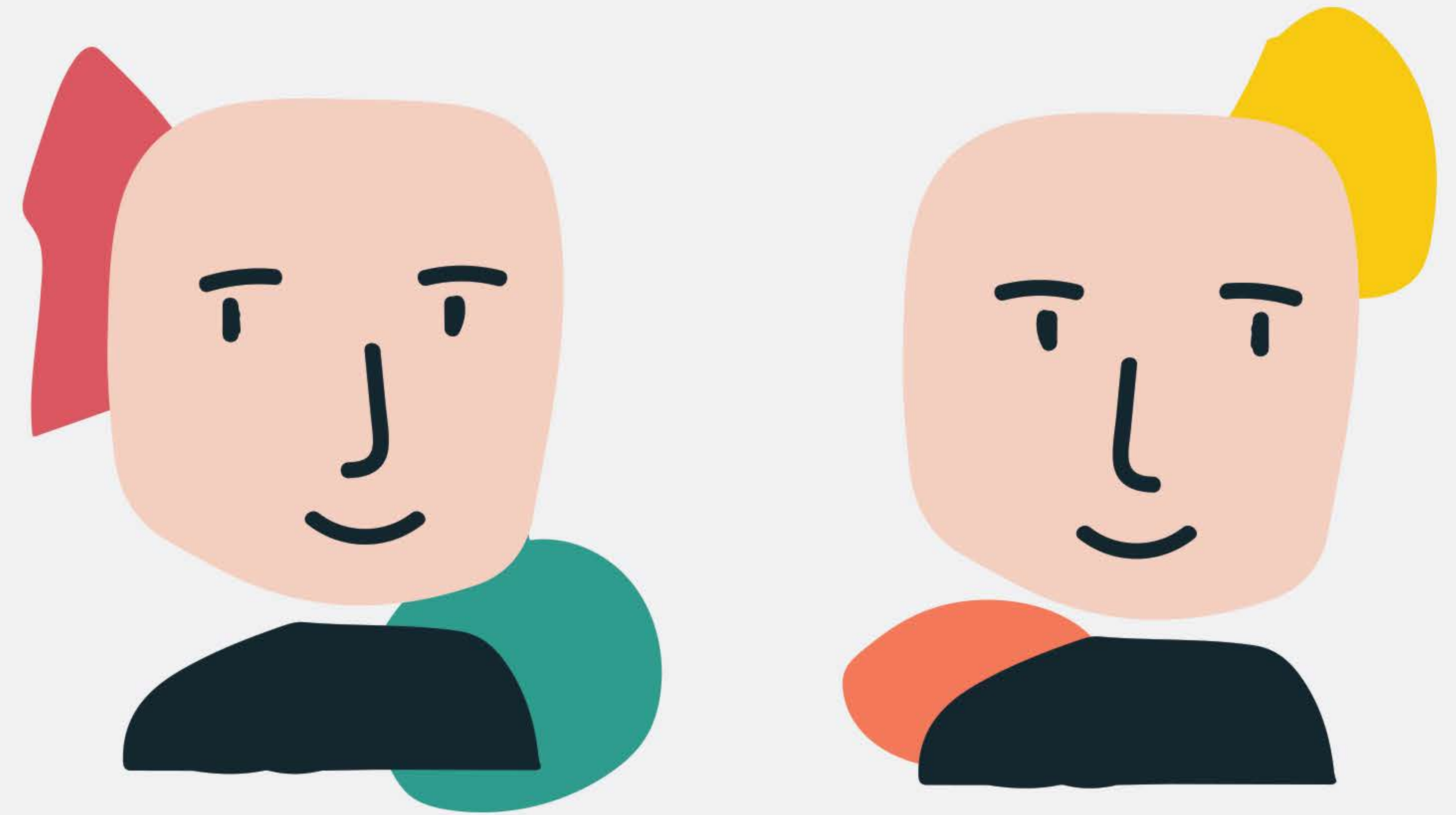
Unutmayın ki arkadaşlıklarda yaşanan her durumda iki taraf vardır. Arkadaşınızın ne dediğini dinleyin. Hemen sonuç çıkarmak yerine bazı şeyleri onun bakış açısından görmeye çalışın.

8. Oda arkadaşınızla henüz üzerinde konuşmadığınız problemleri başkalarıyla tartışmayın!

9. Eğer bir çıkmaza girerseniz tarafsız bir üçüncü kişinin yardımına başvurun.

Birçok problem çözümlenebilir veya hafifletilebilir. Eğer oda arkadaşınızla durumu çözümleyemiyorsanız - tabii öncesinde bu durum çözümsüz demek yerine gerçekten çözüm bulmayı denemişseniz- tarafsız olabilecek ortak bir arkadaşına veya olay içinde yer almayan birinden veya yurt görevlisinden yardım isteyebilirsiniz. Bu kişi, sizinle ve oda arkadaşınızla görüşüp problemi çözmenize yardımcı olabilir.

Unutmayın ki "mükemmel ev/oda arkadaşı" diye bir şey yoktur. Burada belirtilen ideallere ulaşmak için çaba göstermek, ilişkilerin gelişmesine yardımcı olur. Sonuçta sorunlar üzerinde bir arada çalışmak ve beraber olgunlaşmak ideale ulaşma sürecinin bir parçasıdır. Bir sorunun üzerinde birlikte çalışmak, insanları birbirine daha çok yakınlaştırır.



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:

www.sju.edu/counseling/pages/roomite.html
www.burem.boun.edu.tr/burem/web/indez.asp
www6.miami.edu/counselingcenter/pdfs/relationships/getting_along_with_a_roommate



