

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ



ÇATIŞMA
ÇÖZÜMÜ



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 Anlaşmazlıkların Çözümlerken
- 04-05 Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar,
Özel Teknikler
Kaynakça

Anlaşmazlıkları Çözümlerken

Üniversite hayatı, birçok farklı ortamda birçok farklı insanla iletişime geçmeyi gerektirir. Üniversitedeki mutluluğunuz ve başarınız, bir ölçüde kurduğunuz ilişkilerde problem çözme becerilerinize bağlıdır. Kaçınılmaz olarak çatışmalar olacaktır fakat bunların yıkıcı bir şekilde olması gerekmez. Aşağıda bunun için bazı öneriler bulunuyor.

- **Problemi, paylaştığınız kişiyle özel olarak görüşün.**

Bir izleyen grubunun olması, her iki tarafın da çabuk savunmaya geçmesine ve sorunun büyümesine neden olur.

- **Sakin olmaya gayret edin ve iyi niyetinizi koruyun.**

- **Problemleri teker teker ele alın.**

En önemli sorunun ne olduğuna karar verin ve her defasında bir probleme odaklanın. Olayların hepsini bir kerede çözümlenmeye çalışmayın.

- **Geçmiş değil, bugüne odaklanın.**

Geçmiş hayal kırıklıkları değiştiremez. Olayı yaşadığınız anda kalın, üzüntüye neden olan eski olayları deşmeyin.

- **İncindiğiniz durumu, kızgınlıklarınızı söylerken neyi istemediğiniz üzerine değil, neyi istediğiniz üzerinde konuşun.**

"Yüksek sesle müzik dinlemeni istemiyorum." yerine, "Daha sessiz bir ortamda uyumak istiyorum." gibi.

- **Duygularınızı paylaşın.**

Karşılıklı olarak duygularınızı masaya yatırın ve tartışın. Paylaşılan düşünce ve duygular anlamaya çalışın.



- **Olayları kişisel algılamayın.**

Durumun kişisel olmadığını gösterecek şekilde bir çerçeve içine sokun. Örneğin; sorunun odadaki müzik dinleme kurallarıyla ilgili olduğunu, müziği çok yüksek sesle dinleyen oda arkadaşınızın bir yüzünüz olduğunu düşünmediğinizi dile getirin.

- **Bilerek, bilinen zayıflıklar veya hassas konular üzerinde durmaktan kaçının.**

- **Tehditkar olmayın, sadece ne istediğinizi dile getirin.**

- **Birbirinize saldırmaktan kaçının, davranışları tartışın, kişilikleri değil.**

- **Herkes kendi savunması ve bakış açısını anlatması için şans tanıyın.**

Diğer tarafı konuşması için yüreklendirin ve anlattıklarını dikkatlice dinleyin. Bu, gerçek konunun ne olduğunu anlamamanızı sağlar ve muhtemel çözümler için de size ipucu verir.

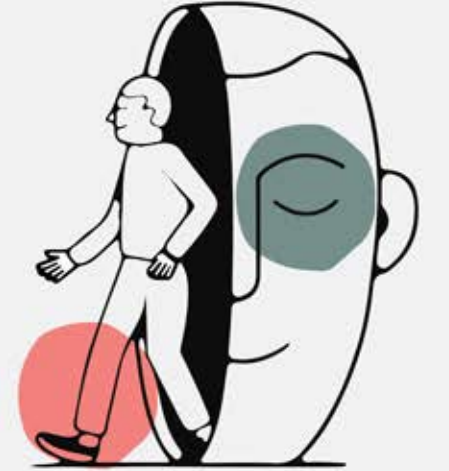
- **Eğer hatalıysanız kabul edin!**

- **Zor durumları çözümlenmek için zamana ihtiyacınız olacağını unutmayın.**

- **Acele ettiğinizi hissederseniz problem üzerinde daha sonra görüşmek için ileri bir tarih belirleyerek randevulaşın.**

- **Anlaşmazlıklarda zaman zaman tam olmayan çözümleri kabul etmeniz gerekebileceğini unutmayın.**

Bazen bir olayı tamamen çözümlenmek imkânsızdır. Ayrıca her problemi çözeceksiniz diye de bir kural yok, elinizden geleni yerine getirdikten sonra arzu ettiğiniz sonuca ulaşamadınız diye kendinizi cezalandırmayın.



Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar, Özel Teknikler:

1. Yaşadığınız anlaşmazlığı çözümlmek için bir zaman belirleyin ve bunu bir randevu hâline dönüştürün. Bu randevuyu ikinizden birinin yorgun, hasta veya gergin olduğu günlere koymaktan kaçının. Çözülmemiş konuları konuşmak için buna özel zaman ayırın. "..... hakkında rahatsızlık duyuyorum ve bununla ilgili konuşmak istiyorum. Ne zaman senin için uygun?" gibi... Bunun yerine surat asmak, somurtmak, ses çıkarmamak sorunları çözmeyecektir.
2. Genel konuşmayın, belirli şeyler üzerinde odaklanın. Ne hakkında üzgün olduğunuzu, sizi tam olarak üzen belirli hareketlere ve tavırlara odaklanarak anlatın.
3. Duyularınızı söylerken suçlayıcı, yargılayıcı olmaktan kaçının. Bu sadece karşıdaki insanın savunmaya veya karşı saldırıya geçmesini sağlar. Bunun yerine karşıdaki kişinin davranışını nasıl algıladığınızı ve bununla ilgili duygu ve isteklerinizi belirtin. Örneğin, "Beni hiç dinlemiyorsun!" yerine "Dinlenilmediğimi hissediyorum." gibi.
4. Kabul eden olmaya çalışın. Diğer kişinin duygularına açık olun, her türlü duygusunu yargılayıcı olmadan kabul edin. Unutmayın ki karşı tarafın davranışlarını kabul edemeseniz bile duygularını kabul edebilirsiniz.
5. Anlaşmazlıkta kazanan taraf olma hırısından uzak durun. Her iki taraf için de tatminkâr bir çözüm bulmaya çalışın.
6. Eğer duygularınızı ifade etmekte çok zorlanıyorsanız duygularınızı not veya mektup olarak yazmayı deneyin.
7. Tartışma bittikten sonra sorunu çözümlmek için karşı tarafın gösterdiği çabayı önemseyişinizi belirtin. Tartışmayı birbirinize duyduğunuz saygıyı ve sevgiyi yansıtan olumlu sözlerle sonlandırın.

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.student-services.massey.ac.nz/students/student-services/health/resources
www.caps.ku.edu/selfhelp/diffpeople2.html
www.uwec.edu/counce'pubs/bhr.html
www.ub-counseling.buffalo.edu/friendship.shtml
www.utdallas.edu/counseling/selfhelp/better-relationships.html
www.mc.metu.edu.tr/pdrm/



