



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ODA ARKADAŞIYLA
YAŞAMAK

Yurt yaşamı, paylaşmayı ve farklılıklara saygı duymayı öğrenmek ve hem kendinizi hem de diğer insanları daha yakından tanımak için en önemli fırsatlardan biridir. Başlangıçta yabancılarla ve yabancı birçok değişiklikle yaşamayla ilgili önyargılarınız olabilir. Bu nedenle, bu süreç başladığında kaygı duyabilir, olumlu ve/veya olumsuz birçok beklenti içinde olabilirsiniz.

Yurtta yaşamak ile ilgili birçok sıkıntınız zaman içinde kendiliğinden geçecektir. Ancak uyum sürecinizi hızlandırmak ve kolaylaştırmak için sizin de bazı konularda kendinizi değiştirmeniz, geliştirmeniz gerekebilir. Yurda alışma döneminde belki de en önemlisi kendi alanınızı korumayı öğrenirken diğer insanların alanlarına da saygılı ve özenli davranmaya dikkat etmek olacaktır.

YURT YAŞAMININ SİZE KATABİLECEKLERİ

- **Yeni arkadaşlar.** Yurt yaşamının en güzel yanlarından biri aynı üniversitede, belki de aynı bölümde okuduğunuz birçok kişiyle tanışma ve arkadaş olma olanağıdır. Ayrıca, yurt yaşamında arkadaşlarınızla gece- gündüz birlikte zaman geçirebilirsiniz.

- **Bağımsızlık.** Yurt yalnızca bir mekân değil, aynı zamanda evinden ilk kez ayrılanlar için yeni bir yaşam biçimidir. Kendi kararlarınızı alacağınız, ne zaman ders çalışacağınıza ya da uyuyacağınıza kimsenin karışmayacağı bir süreç başlamaktadır.

- **Yetişkin olma.** Yurt yaşamı size sunduğu bağımsızlıkla beraber sorumluluk da getirir. Bu bazen sizi zorlasa da kendi ayaklarınız üzerinde durabilmek, kararlarınızın sorumluluğunu taşıyabilmek için de fırsat yaratır.

- **Paylaşmayı öğrenme.** Yurt birçok şeyin paylaşıldığı bir yerdir. Paylaşabilmeyi öğrendikçe beraber yaşadığınız kişilerle daha yakınlaşacak ve gereksinim duyduğunuzda etrafınızda sizinle de bir şeylerini paylaşan insanlar bulabileceksiniz.





YURT YAŞAMINDA KARŞILAŞILABİLECEK ZORLUKLAR VE BAŞ ETME ÖNERİLERİ

Evi Özlemek

Evi özlemenin içinde yas, üzüntü, değişimden korkma, hayal kırıklığına uğrama kaygısı ve yalnızlık hisleri vardır. Bazen, sevgi ve aidiyet ihtiyaçları uzun süre karşılanmayabilir ve bu özlem depresyona da dönüşebilir. Evi özlemenin bir parçası da gelecekle yüzleşmekten korkma ve geleceğin getireceği yeni sorumluluk ve rollerle baş edebileceğinden emin olmamadır. Özlemle ve onun getirdiği yoğun duygularla başa çıkabilmek için aşağıdaki yöntemler işinize yarayabilir:

✓ **Bir şeyler yapın.** Yaşadığınız olumsuz hislerin kendi kendine yok olmasını beklemeyin. Aktif olmak, somut adımlar atmak işinizi kolaylaştıracaktır.

✓ **Birileriyle konuşun.** Sizi anlayacağını düşündüğünüz kişilerle konuşmak yaşadığınız sıkıntılar ile yüzleşmenizi ve farklı bakış açılarıyla çözüme varmanızı hızlandıracaktır.

✓ **Yeni odanıza evden tanıdık eşyalar getirin.** Size tanıdık gelecek ve güvende hissettirecek eşyalar, birdenbire ortam değiştirmenin yaşattığı şoku hafifletebilir ve yeni odanızı sahiplenmenize yardımcı olabilir.

✓ **Kendinizi yeni çevreye alıştırın.** Yurt binasını, odaları, kantini tanıdıkça her şey daha güvenli ve kontrol altında gelecektir.

✓ **Ailenizle, eski arkadaşlarınızla iletişiminizi sürdürün ama bu konuda kendinize bir sınır da getirin.** Sizi tanıyan ve anlayan kişilerle konuşmak iyi gelebilir. Ancak sürekli evi aramak, sadece eski arkadaşlarınızla konuşmak yeni ortamınıza uyum sağlamanızı, motive olmanızı da geciktirebilir. Bu dengeyi korumaya çalışın.

✓ **Eve gitmek için bir tarih belirleyin ve hazırlıklar yapın.** Bunu yapmak, ani bir istekle geri dönmenizi engelleyerek, burada kalmaya odaklanmanızı sağlayacaktır.

✓ **Fırsatları kaçırmayın.** Bu süreç yeni insanlarla tanışmak için bir fırsat olabilir. Kampüste birçok aktivite ile karşılaşacaksınız, bunlara katılın. **Öğrenci Toplulukları** hakkında bilgiye PAÜ Pusu web sayfasından SKS tabına tıklayarak ulaşabilirsiniz.

YURT YAŞAMI

Yeni arkadaşlar edinmek, aileden bağımsız olmak çok önemli adımlar olsa da rahat evinizden çıkıp birileriyle paylaşmak zorunda olduğunuz bir odaya geçmek oldukça büyük bir değişikliktir. Bu değişikliğe uyum sağlayabilmek için aşağıdaki öneriler işinize yarayabilir:

✓ **Kendinize ait bir düzen oluşturmaya çalışın.** Disiplin ve sabır yurttan yaşarken öğrenmek zorunda kalacağınız şeylerdir. Eğlencenizden geri kalmadan düzgün yemek yiyebileceğiniz, iyi uyuyacağınız ve gerektiğinde ders çalışabileceğiniz bir sistem oturtmaya çalışın.

✓ **Başkalarının beklentilerine özen gösterin.** Yaşam tarzınızı gözden geçirin ve rahatsız edici olabilecek alışkanlıklarınızı yapmamaya çalışın. Ailenizin tahammül ettiği şeylere yurttakilerin de tolerans göstermesini beklemeyin.

✓ **Açık görüşlü ve hoşgörülü olun.** İnsanları hızlı ve yüzeysel yargılamamaya çalışın. Üniversite demek yeni deneyimler demek ve yurttan kalmak tam bir yetişkin olmanın ilk adımı; bu yüzden olgun bir tutum sergileyip farklılıklara saygı gösterin.

✓ **Çalışabileceğiniz sakin yerler bulun.** Yurttaki gürültü sizi geceleri unutmazabilir, ders çalışmanızı da engelleyebilir. Sessiz ortamlara alışkınsanız, gürültüye alışmak zor olabilir ama çalışmanın bir yolunu bulabilirsiniz. Mesela, kalabalık yerleri kullanmak zorundaysanız kulaklık takıp hafif bir şeyler dinlemeyi deneyin.

✓ **Yurda alışmanın en kolay yolu arkadaş edinmektir.** Hem her şeyin çok belirsiz ve tedirgin edici olduğu bir ortamı tanıdık hale getirmiş olursunuz, hem de sizinle benzer duygular yaşayan kişilerle bunları paylaşmak iyi gelebilir.

✓ **Arada bir yurttan çıkın.** Tek sosyal ortamınızın yurt ortamı olmasına izin vermeyin. Kampüste başka insanlar ve başka fırsatlar var ama yurttan çıkmazsanız bunları hiçbir zaman göremezsiniz.

✓ **Eğlenin!** İlk amacınız üniversiteyi bitirmek olsa da bu süre içinde çok eğlenebilirsiniz. Sadece sorumluluklarınızı unutmayın ve güvende olduğunuzdan emin olun.







ODA ARKADAŞIYLA YAŞAMAK

Berber yaşamak bir insandan hoşlanmayı gerektirmez; fikirlerinizi konuşmak ve paylaşmak, hoşgörölü olmak, ortak nokta bulabilmek ve sorunlarla birlikte baş edebilmeyi gerektirir. Konuşmak, paylaşmak, anlaşmaya varmak sadece bazı iletişim becerilerine sahip olmakla ilgilidir. Ortak his, tercih ve zevkleriniz olmasa da birbirinizi anlayabilir ve birbirinizin haklarına saygı duyabilirsiniz. Oda arkadaşınızla geçinebilmek ve sorunları rahatça çözebilmek için aşağıdaki önerileri değerlendirebilirsiniz.

✓ **Kuralları baştan koyun, sorun yaratabilecek konuları belirleyin.** Daha en baştan karşılıklı konuşarak kurallarınızı belirleyin ve onlara uyun. Haklarınızı ihlal edildiğinde de saldırgan olmadan ya da tamamen pasif kalmadan derdinizi dile getirin.

✓ **Esnek olun.** Herkesin arkadaşları, misafirleri, ders çalışma zamanları var. Siz onun zamanına, arkadaşlarına ve alanına saygı gösterirseniz o da size gösterecektir.

✓ **Orta yolları bulun.** Oda arkadaşınızla olan çatışmalarınızda kazanmak ya da kaybetmek yoktur, orta yolu bulursanız ikiniz de kazanırsınız. Kendi isteğinizin olması için ısrar etmektense ikinizi de tatmin edecek bir çözüm bulmaya çalışın.

✓ **Hoşunuza giden şeyleri ya da sıkıntılarınızı vakit kaybetmeden, doğrudan ona söyleyin.** Kızgınlıklarınızı biriktirmeyin, yoksa küçük olaylarda bile patlamalar yaşayabilirsiniz. Oda arkadaşınıza sorununuzu dile getirirken suçlamamaya, yargılamamaya, objektif olmaya çalışın. Beraber sorun çözmek insanları birbirlerine yaklaştırır.

✓ **Onun tarafını da dinleyin.** Oda arkadaşınızı da dinleyin ve onun bakış açısından da görmeye çalışın. Tartışın, iletişim kurmaya çalışın, neden sorun yaşadığınızı anlatın, gerekiyorsa özür dileyin ve onun da özür dilemesine izin verin. Beraber yaşarken bir tarafın "neden öyle hissettiğini" değil, "öyle hissediyor olması" önemlidir ve buna saygı duymak gerekir.

✓ **İşin içinden çıkamıyorsanız üçüncü kişilerden yardım isteyin.** Kimse tamamen sorunsuz bir oda arkadaşlığı ilişkisi sürdüremez. Bazen sorunları çözmeyi denerseniz de sonuca ulaşamayabilirsiniz ve böyle durumlarda objektif olabilecek bir kişiden (örn. Yurt müdürü, ortak bir arkadaş) yardım istemek işe yarayabilir.

Yurda, başkalarıyla yaşamaya, oda arkadaşınıza bir türlü alışamıyorsanız, evinize dönmek istiyorsanız, hiçbir şey düzelmeyecek gibi geliyorsa, kendinizi çaresiz hissediyorsanız daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.





PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem