

YURT YAŞAMINA UYUM

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 bir çok beklenti içinde olabilirsiniz.

Yurtta yaşamak ile ilgili bir çok 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 Yaşamının Size Katabilecekleri

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

Yurt Yaşamında Karşılaşılabilecek Zorluklar ve Baş Etme Önerileri

Evi Özlemek

Evi özlemenin içinde yas, üzüntü, değişimden korkma, hayalkırıklığına uğrama kaygısı ve yalnızlık hissleri 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 olamamadır. Özlemle ve onun getirdiği yoğun duygularla başa çıkabilmek için aşağıdaki yöntemler işinize yarayabilir:

- ✓ **Birşeyler yapın.** Yaşadığımız olumsuz hislerin kendi kendine yok olmasını beklemeyin. Aktif olmak, somut adımlar atmak işinizi kolaylaştıracaktır.
- ✓ **Birileriyle konuşun.** Sizi anlayacağını düşündüğünüz kişilerle konuşmak yaşadığımız 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 alıştırm.** 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 hazırlıklarınızı yapın.** Bunu yapmak, ani bir istekle geri dönmenizi engelleyerek, burada kalmaya odaklanmanızı sağlayacaktır.
- ✓ **Fırsatları kaçırmayın.** Bu süreç yeni insanlarla tanışmak için fırsat olabilir. Kampüste birçok aktivite ile karşılaşacaksınız, bunlara katılın. “**Öğrenci Birliği ve Öğrenci Kulüpleri**” hakkında bilgiye web sayfasından Bilgi’de Yaşam linkine tıklayarak ulaşabilirsiniz.

Yurt Yaşamı

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 şeyler. 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, 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 uyutmayabilir, ders çalışmanızı da engelleyebilir. Sessiz ortamlara alışkınsanız, gürültüye alışmak zor olabilir ama çalışabilmenin bir yolunu bulabilirsiniz. Mesela, kalabalık yerleri kullanmak zorundaysanız kulaklık takıp hafif birşeyler 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 Arkadaşıyla Yaşamak

Berber yaşamak bir insandan hoşlanmayı gerektirmez; fikirlerinizi konuşmak ve paylaşmak, hoşgörülü olmak, ortak nokta bulabilmek ve sorunlarla birlikte baş edebilmeyi gerektirir. Konuşmak, paylaşmak, anlamaya 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. Haklarınız 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 yollar bulun.** Oda arkadaşınızla olan çatışmalarınızda kazanmak ya da kaybetmek yoktur, orta yolu bulursanız ikiniz de kazanırsınız. Kendi istediğinizin 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 olayları 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 hissettiği” değil, “öyle hissediyor olması” önemlidir ve buna saygı duymak gerekir.
- ✓ **İşin içinden çıkamıyorsanız üçüncü kişilerden yardım isteyin.** Kimse tamamen sorunsuz bir oda arkadaşlığı ilişkisi sürdürmez. 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, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

Kuştepe: 212 311 6252 / 6470

Dolapdere: 212 311 5212 / 5479

Santral: 212 311 76 71 / 7672 / 7673

Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir