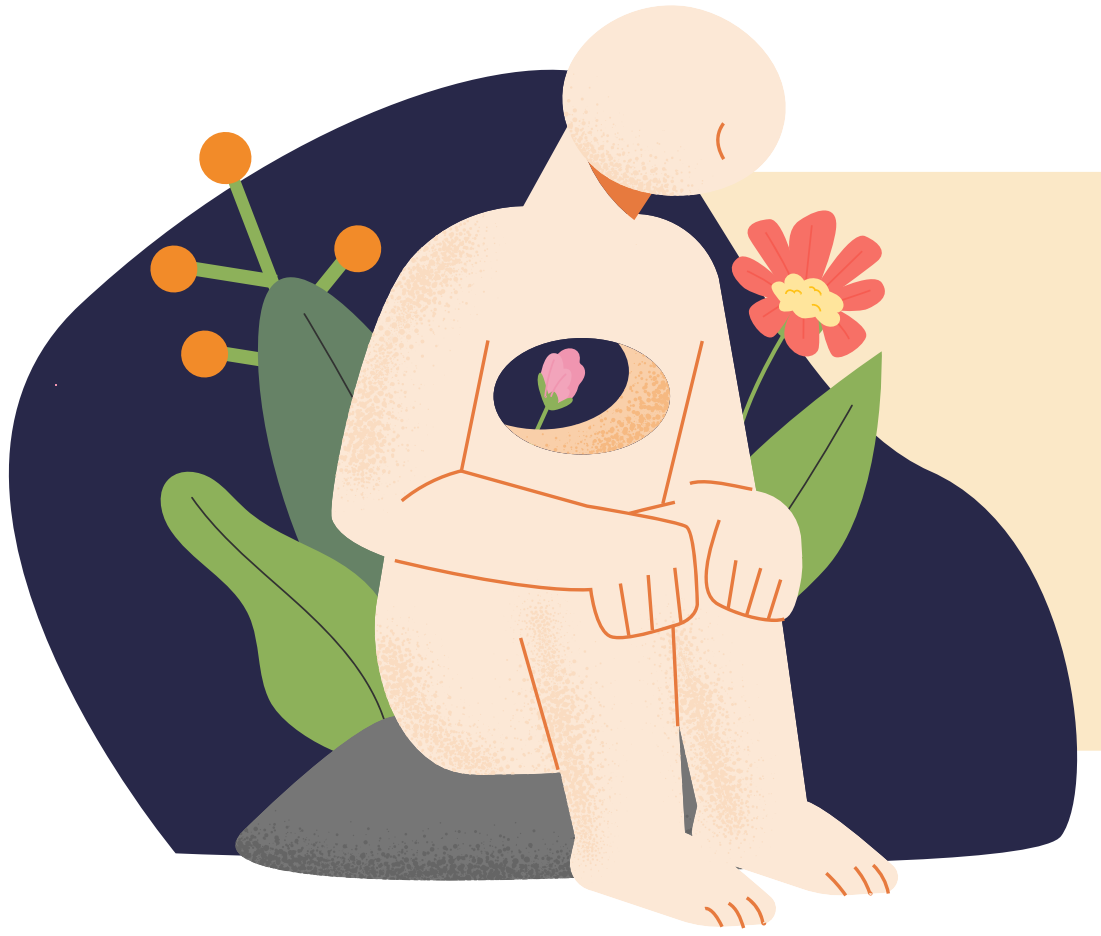
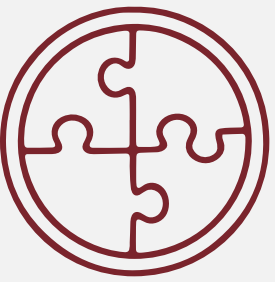




BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÜLTENİ #2

Bu His Sana Bir Şey Anlatıyor: **Yalnızlık Hissiyle Baş Etmek**





Üniversite yıllarındaki değişim ve gelişim birçok duyguyu da beraberinde getirir. Yalnızlık; sevinç, üzüntü, heyecan kadar gerçek ve herkesin zaman zaman yaşayabileceği doğal bir duygudur. İnsan yeni bir ortama girdiğinde, biri tarafından reddedildiğinde, bir grubun dışında kaldığında, duyguları hakkında konuşacak kimse olmadığında, sevgilisi olmadığında ya da ailesinden uzak olduğunda yalnız hissedebilir.

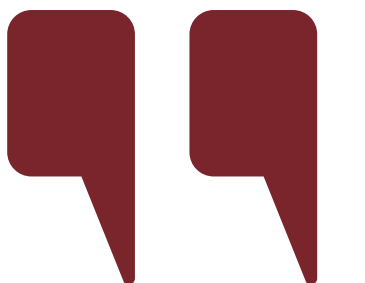
Yalnızlık, ona verdiğiniz anlama göre daha yoğun hale gelebilir.
Üniversite öğrencileri yalnızlıkla ilgili aşağıdaki yanlışlara düşmeye özellikle eğilimlidir:

- Herkesin arkadaşı var, bir tek ben yalnızım. Demek ki bende yanlış bir şey var.
- Arkadaş edinemediysem artık çok geç. Yalnızlığım kalıcı.
- Başkaları gibi olursam yalnızlığım geçer.
- Yalnız hissetmemek için sürekli sosyal olmalıyım.

Oysa nedeni farklı olsa da herkes hayatının belli dönemlerinde yalnız hisseder, etrafında birçok insan olan kişiler bile... Yalnızlık bir arıza ya da değişmez bir kişilik özelliği değildir. Yalnızlık herkesin tanıdığı bir duygudur. Ancak yalnızlık hissi, sizi ve yaşamınızı tanımlayan bir hale geliyorsa,



- Özgüveniniz zayıflayabilir buna bağlı olarak başarınız düşebilir.
- Sürekli kendini suçlayan, yargılayan ve acıyan bir tutum geliştirebilirsiniz.
- Başkalarını çok eleştirebilir, suçlayabilir, değersizleştirebilirsiniz.
- İnsanların size karşı olumsuz duygular beslediği yanlışlığa düşebilirsiniz.
- Herkesle uyum içinde olmak, herkes tarafından sevmek, herkesin size hayran olması gibi gerçekçi olmayan beklentilere girebilirsiniz.





Yalnızlık Hissiyle Baş Etmek İçin Öneriler

- Kendinizi tek bir duygudan ibaret görmek yerine, tüm özelliklerinizle bir bütün olarak düşünün. Yalnız hissediyorsunuz diye diğer duygularınızı, isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.
- Genelde 'birlikte yapılması beklenen' etkinlikleri (sinema, konser, yürüyüş) bilinçli şekilde tek başınıza gerçekleştirin. Bu yaklaşım öz-yeterlik algısını güçlendirecektir.
- Yalnız geçirdiğiniz zamanı kendinizi tanımak ve kendi duygusal gereksinimlerinize ilgilenmeyi öğrenmek için bir fırsat olarak düşünün. Yalnızken sizi ne iyi hissettiriyor veya sizi ne yoruyor?
- Henüz yaşamadığınız bir şeyin sana kötü hissettireceğini varsayma. "Gidersem kimseyle konuşamam, sıkılırım." "Zaten bana göre bir ortam değildir." Bunlar deneyime dayanmayan, duygunun yarattığı varsayımlardır.
- Yalnızlık hissini bastırmak yerine, bu duygunun işaret ettiği ihtiyaçları (bağlanma, anlaşılma, dinlenme) fark edin.
- Kendinize yalnızlık hissini sonsuza dek sürmeyeceğini sadece bir duygu durumu olduğunu hatırlatın.
- Sosyal medya, yalnızlık duygusunu yoğunlaştırabilir. Sosyal medyada geçirilen süreyi fark etmek ve başkalarının paylaşımlarının gerçeğin tamamını yansıtmadığını hatırlamak yalnızlık hissini kişisel olarak yorumlamayı azaltır.

Arkadaş Edinmek İçin Öneriler



- Arkadaşlık çoğunlukla tek bir konuşmayla değil, tekrar eden küçük temaslarla gelişir. Birkaç kez selam vermek, kısa sohbetler etmek zamanla bağ kurmayı kolaylaştırır.
- Uzun sohbetlerin olmaması bağ kurma sürecinin başarısız olduğu anlamına gelmez. Sessiz bir etkinliği (kütüphane, film, ders) beraber paylaşın.
- İnsanlarla tanışabileceğiniz yeni ortamlara girmeye çalışın. İlginizi çeken aktivitelere yönelin, böylece ortak bir yönünüz olan ve birlikte olmaktan hoşlanacağınız insanlarla tanışma ihtimaliniz artar.
- Bu sizi kaygılandırırsa bile, etrafınızdakileri görmezden gelmek yerine "Merhaba" deyin ve kendinizi tanıstırın. Başkalarını tanımak ve başkalarının sizi tanımasını sağlamak için pratik yapın.
- Etkileyici olmak zorunda değilsin. Basit sorular sormak ve gerçekten dinlemek, bağ kurmayı kolaylaştırır.
- Okuldaki fırsatları kullanın. Kulüp, yarı-zamanlı iş ve gönüllü çalışmalar gibi organizasyon ve faaliyetleri takip etmeye çalışın.
- Başkalarının aramasını beklemeyin, siz arayın. Reddedilmeleri kişisel almayın.
- Yeni insanları, geçmiş ilişkilerinize ya da önyargılarınıza dayanarak değerlendirmeyin. Her tanıştığınız insana yeni bir perspektiften bakmaya çalışın.
- Her bireyle yakın arkadaşlık kurulması beklenmemelidir. Zaman zaman sohbet edilen tanışıklıklar, sadece ders ortamıyla sınırlı kalan ilişkiler de sosyal destek ağının bir parçasıdır.

Yalnızlık seni tanımlayan bir eksiklik değil; kendini ve ihtiyaçlarını daha iyi fark etmeni sağlayan bir deneyimdir. Bu duyguyla kurduğun ilişki hem kendinle hem de çevrendeki insanlarla bağını güçlendirecektir.