

YALNIZLIK

Üniversite yıllarındaki değişim ve gelişim birçok duyguyu da beraberinde getirir. Heyecan ve umudun yanı sıra, yalnızlık da hissedilebilir. İnsan biri tarafından reddedildiğinde, bir grubun dışında kaldığında, duyguları hakkında konuşacak kimse olmadığına, sevgilisi olmadığına ya da ailesinden uzak olduğunda yalnız hissedebilir.

Yalnızlık, ona verdiğiniz anlama göre daha yoğun hale gelebilir. Genelde neden yalnız olduğunuza dair varsayımlarınız vardır. Üniversite öğrencileri yalnızlıkla ilgili aşağıdaki yanılgılara düşmeye özellikle eğilimlidir:

- "Yalnızlık bir güçsüzlük ve olgunlaşmama belirtisidir."
- "Yalnızsam demek ki bende yanlış bir şey var. Bunlar hayatımın en iyi yılları olmalıydı."
- "Böyle hisseden tek kişi benim"

Oysa nedeni farklı olsa da herkes hayatının belli dönemlerinde yalnız hisseder, etrafında bir çok 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,

- Daha izole, kızgın, mutsuz, korkulu ve anlaşılmamış hissedebilirsiniz.
- Kendinize karşı çok eleştirel davranabilir, kendinize acıyabilirsiniz.
- Başkalarını çok eleştirebilir, suçlayabilir, değersizleştirebilirsiniz.
- Kendinize güveniniz azalabilir, buna bağlı olarak başarınız düşebilir ve sosyal ortamlardan daha da kaçınabilirsiniz.
- Başkalarının sizi beğenmedine, istemediğine, sevmediğine dair yanılgılara kapılabilirsiniz
- Herkesin sizi sevmesi, herkesle anlaşmak, herkesin size hayran olması gibi gerçekçi olmayan beklentiler geliştirebilirsiniz.

Yalnızlık Hissiyle Baş Etmek için Öneriler

- Kendinizi tek bir ifadeyle tanımlamak yerine, tüm özelliklerinizle bir bütün olarak düşünün. Yalnız hissediyorsunuz diye diğer duygularınızı, isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.

- Yalnız geçirdiğiniz zamanı kendinizi tanımak, bağımsız olmak ve kendi duygusal gereksinimlerinize ilgilenmeyi öğrenmek için bir fırsat olarak düşünün.
- Yalnız geçirdiğiniz zamana, arkadaş bulana kadar katlanmak yerine, eğlence katın. Hobilerinize bolca vakit ayırın.
- Genelde insanlarla birlikteyken yapılan şeyleri yalnız yapmayı deneyin. Örneğin, sinemaya ya da konsere yalnız gidebilir ve bunun eğlenceli olduğunu keşfedebilirsiniz.
- Karşınıza çıkan fırsatlarla ilgili önyargılı olmayın, denemeden nasıl hissedeceğinize karar vermeyin.
- Kendinize yalnızlık hissinin sonsuza dek sürmeyeceğini hatırlatın.

Arkadaş Edinmek için Öneriler

- Sosyal becerilerinizi geliştirmeye çalışın. Başkalarını tanımak ve başkalarının sizi tanımasını sağlamak için pratik yapın.
- Bu sizi kaygılandırırsa bile, etrafınızdakileri görmezden gelmek yerine “Merhaba” deyin ve kendinizi tanıştırın.
- Yanınızda oturan kişiyle küçük sohbetler edin.
- Sınıftaki tartışmalara katılın.
- Günlük yaşantınızda yaptığınız şeyleri insanlarla birlikte yapmaya çalışın. Örneğin,
 - Başkalarıyla yemek yiyin.
 - Sınıfta yeni insanların yanına oturun.
 - Çalışmak ya da spor yapmak için bir partner bulun.
- İnsanlarla tanışabileceğiniz yeni ortamlara girmeye çalışın. İlginizi çeken aktivitelere yönelin, böylece ortak bir yönünüz olan ve birlikte olmaktan gerçekten hoşlanacağınız insanlarla tanışma ihtimaliniz artar.
- Kampüsteki fırsatları kullanın. Klüp, yarı-zamanlı iş ve gönüllü çalışmalar gibi organizasyon ve faaliyetleri takip etmeye çalışın. Psikolojik Danışmanlık Birimi’nin grup çalışmalarına katılın.
- Başkalarının aramasını beklemeyin, siz arayın. Reddedilmeleri kişisel almayın.
- Yeni insanları, geçmiş ilişkilerinize ya da önyargularınıza dayanarak değerlendirmeyin. Her tanıştığınız insana yeni bir perspektiften bakmaya çalışın.
- Yakın arkadaşlıklar yavaş yavaş, insanlar duygularını paylaşmaya başladıkça oluşur. Acele etmeyin. Süreci doğal akışına bırakın.

Yalnızlık hisleri nedeniyle gündelik yaşamınızı sürdürmekte güçlük çekiyorsanız, olumsuz duygularınız sağlığınızı etkileyecek kadar yoğunlaşıyorsa, kendinizi git gide daha çaresiz hissediyorsanız ya da sizi anlayacak birisiyle konuşmaya ihtiyaınız varsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIşMANLIK BİRİMİ**

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi niversitesi đrenci ve
personeline hizmet verilmektedir*