



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



**YALNIZLIK
HİSSİYLE
BAŞ ETMEK**

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 olmadığında, sevgilisi olmadığında 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 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,

- 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 beğenmediğine, istemediğine, sevmediğine dair yanılgılara kapılabilirsiniz.
- Herkesin sizi sevmesi, herkesle anlaşmak, herkesin size hayran olması gibi gerçekçi olmayan beklentiler geliştirebilirsiniz.



YALNIZLIK HISSİYLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

- 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 EDİNMEK İÇİN ÖNERİLER

- 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 tanıstırın.
 - 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. Topluluklar, kısmi-zamanlı iş ve gönüllü çalışmalar gibi organizasyon ve faaliyetleri takip etmeye çalışın. PDREM'in grup atölyelerine katılın.
 - 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.
 - 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 sağlığını etkileyecek kadar yoğunlaşıyorsa, kendinizi git gide daha çaresiz hissediyorsanız ya da sizi anlayacak biriyle konuşmaya ihtiyacınız varsa 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