

# YALNIZLIK

Üniversite yıllarında büyüme ve değişim, öğrencilerde çeşitli duyguları tetikleyebilir. Heyecan ve beklenti duygularına ek olarak, yalnızlık duyguları da yaşanabilir. Yalnızlık insanın tek başına olması anlamına gelmemektedir. Tek başımıza olmamıza karşın uzun süre yalnızlık hissetmeyebiliriz. Öte yandan, nedenini gerçekten anlamaksızın tanıdık insanların olduğu bir ortamda kendimizi çok yalnız hissedebiliriz. Yalnızlığı anlamaya başlamak için en iyi yol, insanların bunu nasıl deneyimlediğini incelemektir. Şu durumlarda yalnız hissedebilirsiniz:

- ✓ Yalnızsın ve bundan kurtulacak bir yol olmadığını düşünüyorsun;
- ✓ Geçmişte sahip olduğunuz ilişki ve bağlarınızdan yoksun olduğunuzu hissediyorsunuz;
- ✓ Hayatınızdaki değişikliklerle karşı karşıyasınız- yeni bir okul, şehir, iş veya diğer değişiklikler;
- ✓ Hayatınızda duygularınızı ve yaşadıklarınızı paylaşabileceğiniz kimsenin olmadığını düşünüyorsunuz;
- ✓ Başkaları bunu ifade etmese bile kendinizi kabul edilmemiş, sevgiye layık değil, değersiz algılıyorsunuz.

## Yalnızlıkla İlgili Bilinen Yanlışlar

Yalnızlık, kendi kendinize söylediklerinizle daha yoğun bir hale dönüşebilir. Üniversite öğrencileri, yalnızlık konusunda şu yanlış algılara özellikle açıktırlar:

"Yalnızlık, zayıflığın ya da toyluğun bir işaretidir."

"Problem benimle ilgili ki yalnız kalıyorum. Oysa bunlar hayatımın en güzel yılları olmalıydı."

"Bu şekilde hisseden tek kişi benim."

Bu yanlış anlamalardan birine sahipseniz, yalnızlığın kişiliğinizdeki bir kusurdan kaynaklandığına inanma ihtimaliniz yüksektir. Araştırmalar, yalnızlığı bir kusur olarak gören üniversite öğrencilerinin şu zorlukları yaşadıklarını ortaya koyuyor:

- ✓ Sosyal risk alırken, kendinizi tanıtırken, sosyal ilişki kurmak için telefon konuşması yaparken ve kalabalık bir partide eğlenirken daha büyük güçlük yaşarsınız.
- ✓ Kendini ifşa açma konusunda daha az beceri, başkalarıyla daha az ilişki kurma ve sosyal buluşmalara güvensizlikle yaklaşma eğilimi daha yüksektir.
- ✓ Kendilerini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirme olasılığı ve başkalarının bunları reddetmesini bekleme eğilimi daha yüksektir.

Yalnız öğrenciler sıklıkla depresif, öfkeli, korkan ve yanlış anlaşılmiş hissederler. Aşırı hassas ve kendilerine karşı aşırı eleştireldirler. Etraflarındaki insanlara karşı da eleştirel yaklaşırlar ve kendi durumlarıyla ilgili başkalarını suçlarlar. Bu gibi durumlarda, sıklıkla yalnızlıklarını sürdüren şeyleri yapmaya devam ederler. Örneğin bazı öğrenciler, bir işe başlamak için kendi kendilerinin cesaretini kırarlar, yeni durumlara girmek için istek ve motivasyonlarını düşürürler ve kendilerini insanlardan ve faaliyetlerden soyutlarlar. Bazı öğrenciler ise ilişkilerin olası sonuçlarını değerlendirmeden, insanlara ve etkinliklere çok hızlı adapte olarak yalnızlıkla yüzleşirler. Daha sonra kendilerini tatmin edici olmayan ilişkiler içinde bulabilir veya akademik veya ders dışı etkinliklere aşırı bağlı kalabilirler.

## Yalnızlıkla İlgili Harekete Geçin

Yalnızlığı bir kusur olarak ya da değiştirilemez bir kişilik özelliği olarak seçmenin alternatifini, yalnızlığın değiştirilebilecek bir şey olduğunu kabul etmektir. Yalnızlığın herkesin yaşantılayabileceği ortak bir deneyim olduğunu bilmek de önemlidir. Yapılan araştırmalar yetişkinlerin dörtte birinin en azından birkaç haftada bir acı dolu yalnızlık yaşadığını ve bu oranın ergenler ve üniversite

öğrencileri arasında daha da yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Yalnızlık ne daimî bir hal ne de benliğin kötü bir parçasıdır. Bunun yerine, yalnızlığı karşılanmayan önemli ihtiyaçların bir işareti ya da göstergesi olarak görmek daha doğru olacaktır.

Önemli ihtiyaçlarınızdan herhangi biri karşılanmadığında siz ya da yakınlarınızdan biri harekete geçin. İşe hangi ihtiyaçlarınızın karşılanmadığını belirleyerek başlayın. Yalnızlığınız çeşitli ihtiyaçlardan kaynaklanabilir. Sadece tek bir arkadaş edinme ya da bir arkadaş çevresi oluşturma sorununun çözümüne yardımcı olabilir. Arkadaşlarınız olmadan da kendi kendinize bir şeyler yapmayı öğrenmek işe yarayabilir. Ayrıca kendinizi daha iyi tanımak da size bir yol açabilir.

## Yeni Arkadaşlar Edinin

Arkadaş edinmeye başlamak için çeşitli yollar vardır. İşe şunları yaparak başlayabilirsiniz:

- ✓ Kendinize, yalnızlığınızın sonsuza dek sürmeyeceğini hatırlatın.
- ✓ Günlük programınızın seyrinde normalde yaptığınız şeyleri insanlarla beraber yapmanın yollarını araştırın. Örneğin şunları yapabilirsiniz:
  - ❖ Başkalarıyla yemek yiyin.
  - ❖ Sınıfta yeni insanların yanına oturun.
  - ❖ Çalışmak ya da spor yapmak için bir partner bulun.
- ✓ Kendinize insanlarla tanışacağınız yeni ortamlar yaratın. İlginizi çeken aktivitelere yönelin, böylece ortak bir yönünüz olan ve birlikte olmaktan gerçekten hoşlanacağınız insanlarla tanışma ihtimaliniz artar.
- ✓ Gönüllü çalışmalara katılın. Diğer insanlara yardım etmek kendinize güveninizi artırır ve kendiniz hakkında iyi hissetmenize yol açar.
- ✓ Haklarınızı korumayı öğrenin, başkalarının haklarına karşı özenli olun. Bu dengeyi tutturmak ilişkileri kolaylaştırır.

- ✓ İlişki sınırlarını doğru tutmak sağlıklı ilişkiler geliştirir. İlişkilerde karşılıklı olmaya çalışın, başkalarının üzerine fazla düşüp bağımlılık yaratmayın ya da bir kimsenin başkalarıyla ilişkilerinizi engellemesine izin vermeyin.
- ✓ Eğer utangaçsanız, ilişki kurmada denemeler yapın. Örneğin, yanınızda oturan insana merhaba demeye ya da kısa bir konuşma başlatmaya çalışın.
- ✓ Çok aranan insanların nasıl davrandıklarını izleyerek onlardan öğrenin, ama yapabileceğiniz konusunda gerçekçi olun, kendinize aşırı beklenti koymayın.
- ✓ Kendinizle birlikte olmaktan hoşlanıyorsanız, başkaları da hoşlanabilir. Yalnız kalmak, her zaman olumsuz değildir, bir ölçüde yalnız kalmak herkese iyi gelir. Yalnız kalmamak için istemediğiniz şeylere katlanmayın, değerinizi bilin.
- ✓ Yalnız zamanlarınızı, sınırsızca yiyip içmekle, sorunlarınızı büyütüp dert etmekle harcamak yerine, size iyi gelen şeyleri yaparak hoşça geçirmeye çalışın. Örneğin, müzik dinleyin, yürüyüşe çıkın, spor yapın ya da televizyonda sevdiğiniz bir diziyi izleyin.
- ✓ Kampüs hayatını lehinize çevirin. Kampüste gerçekleşen organizasyonlar ve etkinlikler hakkında bilgi edinin. Örneğin kulüpler, yarı zamanlı işler ve gönüllü çalışmalar bunlardan biri olabilir. Bu gibi etkinliklere katılan bir tanıdığınızdan başlangıç için destek isteyebilirsiniz.
- ✓ Başkalarının aramasını beklemeyin, siz arayın. Reddedilmeleri kişisel algılamayın.
- ✓ Sosyal becerilerinizi geliştirmeye çalışın. Başkalarını tanımaya çalışın ve onların da sizi tanımalarını sağlayın.
- ✓ Yeni insanları geçmişteki ilişkilere dayanarak yargılamayın. Bunun yerine, karşılaştığınız her bir kişiyi yeni bir perspektiften görmeye çalışın.
- ✓ Yakın arkadaşlıklar yavaş yavaş, insanlar duygularını paylaşmaya başladıkça oluşur. Acele etmeyin. Süreci doğal akışına bırakın.
- ✓ Sadece romantik bir ilişkinin yalnızlığınızı azaltacağına inanmak yerine bütün arkadaşlıklarınızın sizin için kıymetini görmeye çalışın.

# Kendinizi Geliştirin

Kendinizi bir bütün olarak düşünün. Arkadaşlık ya da dostluk ihtiyaçlarınız karşılanmadığı için diğer ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.

- ✓ İyi beslenme, düzenli egzersiz ve yeterli uyku alışkanlıklarınızı koruduğunuzdan emin olun. Derslerinizi, hobilerinizi ve diğer ilgi alanlarınızı ihmal etmeyin.
- ✓ Yalnız kaldığınız zamanları kendiniz tanımak için fırsata dönüştürün. Tek başınıza kaldığınız zamanlarda bağımsızlığınızı geliştirmek ve yeni bir şeyler öğrenmek için bir şeyler yapın.
- ✓ Zamanın tadını çıkarmak için illa yanınızda birinin olmasını beklemeyin. Yalnız zamanınızı kullanmanın yaratıcı ve eğlenceli birçok yolu olduğunu kabul edin.
- ✓ Yaşamın tadını nasıl çıkaracağınıza karar veremiyorsanız geçmişte yapmaktan keyif aldığınız şeyleri gözden geçirin.
- ✓ Yalnızken kullanabileceğiniz şeyleri (kitaplar, bulmacalar veya müzik gibi) bulduğunuz ortamda bulundurun.
- ✓ Yalnızca başkaları ile yaptığınız şeyleri (örneğin filmlere gitmek gibi) tek başınıza yapmayı deneyin ve bunun keyfini sürün.
- ✓ Bir etkinlik hakkında nasıl hissedeceğinize önceden karar vermeyin. Zihninizi yeni deneyimlerle fikirlere açık tutun.

Özetle kendinizi yalnız biri olarak tanımlamayın. Ne kadar kötü hissederseniz hissedin, enerjinizi ve dikkatinizi arkadaş edinme ihtiyacınızı karşılamaya ve yeni kollar keşfetmeye verdikçe yalnızlığınızın o ölçüde azalacağını unutmayın.

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 ihtiyacınız varsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

Eğer Marmara Üniversitesi mensubu iseniz ve kendinizi yalnız hissediyorsanız ve yalnızlıktan kurtulacak bir yol olmadığına inanıyorsanız, geçmişte sahip olduğunuz ilişki ve bağlarınızdan yoksun olduğunuzu hissediyorsanız, hayatınızdaki değişikliklerle karşı karşıyaysanız (yeni bir okul, şehir, iş veya diğer değişiklikler), hayatınızda duygularınızı ve yaşadıklarınızı paylaşabileceğiniz kimsenin olmadığını düşünüyorsanız [marpam@marmara.edu.tr](mailto:marpam@marmara.edu.tr) adresi üzerinden **MARPAM'dan** randevu alabilirsiniz.