



تنهایی و دوران دانشجویی


 مراکز حمایت اجتماعی
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
 مرکز مشاوره دانشجویی


 مراکز خدمات روانشناختی و خدمات بهداشتی
 معاونت فرهنگی و دانشجویی
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
 درمانی تهران


 مراکز خدمات بهداشتی
 درمانی تهران
 معاونت فرهنگی و دانشجویی
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
 درمانی تهران


 مراکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
 دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی


 مراکز مشاوره و خدمات بهداشتی
 معاونت دانشجویی و فرهنگی
 دانشگاه شهید بهشتی

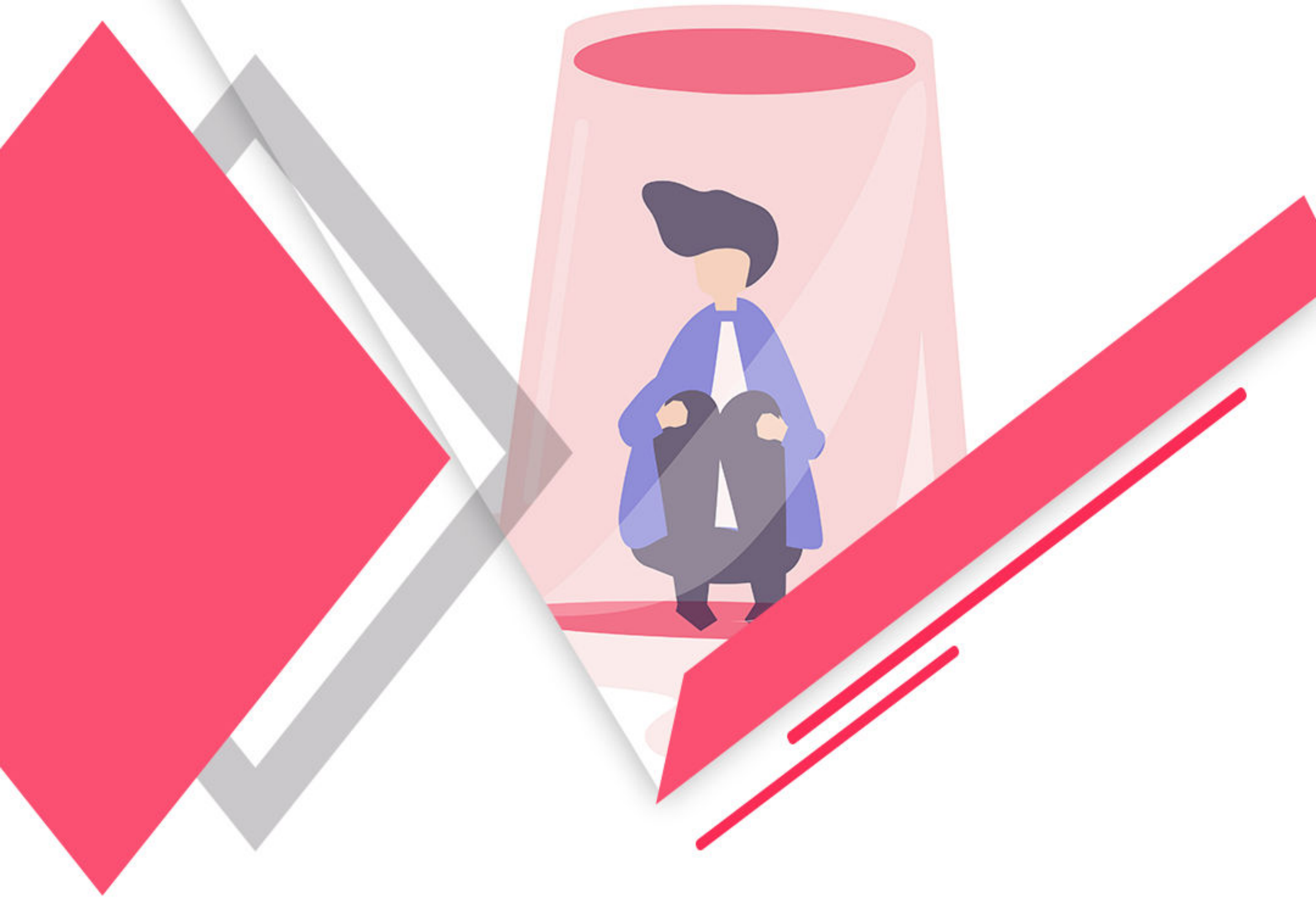


تنهایی و دوران دانشجویی

تنهایی بخشی از زندگی انسان است و باور ما درباره آن بر احساسمان در تجربه تنهایی مؤثر است. معنایی که به تنهایی می‌دهیم میتواند رشددهنده یا رنج‌آفرین باشد. اگر این باورها را دارید، ممکن است به این نتیجه برسید که؛

- ✓ تنهایی نتیجه نقصی در شخصیت شما است.
- ✓ تنهایی نشانه ضعف یا عدم بلوغ است.
- ✓ اگر تنها هستم به دلیل این است که اشکالی در من وجود دارد .
- ✓ این سال‌ها باید بهترین سال‌های زندگی من باشد. من تنها کسی هستم که چنین احساسی دارم.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد؛ دانشجویانی که تصور می‌کنند تنهایی نقص است مستعد مشکلاتی در ابراز وجود، آغاز روابط اجتماعی، مشارکت در گروه‌ها و لذت بردن از زندگی، تمایل بیشتر به روبرو شدن با مسائل با بدبینی و بدگمانی، ارزیابی منفی بیشتر از خود و دیگران و تمایل بیشتر به انتظار طرد از جانب دیگران، هستند.



مقابله با احساس تنهایی:

به جای آنکه احساس تنهایی را نقصی در خود بدانید آن را تغییر دهید. مهم است که بدانیم احساس تنهایی تجربه همگانی است. براساس نتایج یک پژوهش یک چهارم همه بزرگسالان حداقل چند هفته احساس تنهایی رنج‌آوری را تجربه کرده‌اند و بروز آن در میان نوجوانان و دانشجویان بیش از این است. احساس تنهایی به خودی خود نه پایدار است و نه بد. در عوض، احساس تنهایی را باید نشانه یا علامت نیازهای مهمی دانست که برآورد نشده، که در این صورت باید دست بکار شوید و نیازهای برآورد نشده خود را شناسایی کنید. احساس تنهایی شما ممکن است ناشی از نیاز به گسترش دوستی با محفلی از دوستان یا با یک دوست خاص باشد. ممکن است نتیجه نیاز به یادگیری و انجام امور برای خودتان، بدون دوستان باشد. یا ناشی از نیاز به داشتن احساس بهتر درباره خود یا نیاز به ارتباط بیشتر با خود باشد.

مقابله با احساس تنهایی با گسترش دوستی‌ها

در انجام امور معمولی و روزانه خود، به دنبال راه‌هایی برای برقراری ارتباط با دیگران باشید.

✓ با دیگران غذا بخورید.

✓ در کلاس در کنار افراد جدید بنشینید.

✓ برای مطالعه یا انجام تکالیف خود یک همراه پیدا کنید.

✓ خود را در موقعیت‌های جدیدی قرار دهید تا افراد جدید را ملاقات کنید.

✓ در فعالیت‌هایی شرکت کنید که واقعاً به آنها علاقه دارید. در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که با افراد مورد علاقه خود ملاقات کنید؛ افرادی که علایق مشترکی با آنها دارید.

✓ از امکانات دانشگاهی استفاده کنید. سازمان‌ها و فعالیت‌های دانشگاهی را شناسایی کنید. برای مثال باشگاه‌ها، مراکز مذهبی، کانون‌های فرهنگی و ورزشی، مشاغل نیمه وقت و کارهای داوطلبانه.

✓ درباره برنامه‌ها از کسی که بیش از شما در دانشگاه بوده است بپرسید.

✓ بر رشد مهارت‌های اجتماعی خود کار کنید.

✓ شناخت دیگران و اجازه‌دادن به آنان که شما را بشناسند را تمرین کنید.

✓ بر اساس روابط قبلی افراد جدید را قضاوت نکنید. در عوض، سعی کنید هر فرد را از زاویه جدیدی بنگرید.

✓ دوستی‌های صمیمانه معمولاً به تدریج رشد می‌کند، به طوری که افراد یاد می‌گیرند احساسات درونی خود را با هم در میان بگذارند.

✓ از شتاب در دوستی‌های صمیمانه خودداری کنید. از دیگران نیز چنین توقعی نداشته باشید. بگذارید دوستی صمیمانه روند طبیعی خود را طی کند.

مقابله با احساس تنهایی با رشد خود

- ✓ خود را به صورت کل ببینید. نیازهای دیگر خود را نادیده نگیرید.
- ✓ تغذیه خوب، مطالعه منظم و خواب کافی را دنبال کنید.
- ✓ نگذارید که تحصیلات، سرگرمی‌ها و سایر علایق به حال خود رها شوند.
- ✓ از اوقات تنهایی برای شناخت خود بهره ببرید.
- ✓ اوقات تنهایی را فرصتی برای رشد، استقلال و آموزش برای رسیدگی به نیازهای عاطفی خود بدانید. در اوقات تنهایی میتوانید جنبه‌های مختلفی از خود را رشد دهید.
- ✓ از برخورد منفعلانه با موقعیت‌ها پرهیز کنید.
- ✓ مطمئن باشید که راه‌های مبتکرانه و لذت‌بخش فراوانی برای بهره‌گیری از اوقات تنهایی وجود دارد.
- ✓ در صورت امکان، از آنچه که در گذشته از آن لذت برده‌اید استفاده کنید تا راه لذت بردن از اوقات تنهایی خود را انتخاب کنید.
- ✓ وسائلی را که می‌توانید از آنها برای پر کردن اوقات تنهایی خود استفاده کنید مانند: کتاب‌ها، پازل یا موزیک، را در دسترس خود نگه دارید.
- ✓ راه‌های به تنهایی انجام دادن فعالیت‌ها و لذت بردن را کشف کنید مثلاً (سینما رفتن).
- ✓ ذهن خود را باز بگذارید. به طور خلاصه، صرف نظر از اینکه چه احساس بدی می‌کنید، خود را فردی تنها تعریف نکنید.



وقتی توجه و انرژی خود را به نیازهایی که معمولاً
میتوانید برآورده کنید متمرکز سازید، وقتی یاد بگیرید
راه‌های جدیدی برای برآورده کردن نیازهای خود بیابید،
احساس تنهایی کم می‌شود یا حتی از بین می‌رود.
منتظر نمانید تا احساساتتان شما را مدیریت کنند،
حرکت کنید. احساسات خوب، خود را به شما خواهند
رساند.

اگر در روبرو شدن با احساس تنهایی خود مشکل دارید
می‌توانید از مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید.

طاهره امیری، روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی