

احساس تنهایی



با کمی دقت و توجه به اوضاع و احوال روانشناختی دانشجویان ورودی جدید می‌توان به حالت روانشناختی خاص دانشجویان غیربومی پی برد. در چهره تعدادی از آنان غباری از ناراحتی، غمگینی، درماندگی و تعجب دیده می‌شود. برخی از آنان به محض ورود به دانشگاه دچار «غم غربت» می‌شوند که نشانه اصلی آن «احساس تنهایی» است.

فردی که احساس تنهایی می‌کند فکر می‌کند که هیچکس در زندگیش نیست که بتواند احساسات و تجارب خود را با وی در میان بگذارد. خود را غیر قابل قبول و دوست نداشتنی و بی ارزش درک می‌کند در حالی که دیگران چنین درکی از او ندارند.

"احساس تنهایی"

با تنها بودن متفاوت است و به معنای تنها بودن نیست. ممکن است کسی مدتها تنها باشد ولی احساس تنهایی نکند، ازسویی دیگر، فردی ممکن است در محیط آشنا با افراد آشنا احساس تنهایی بکند البته احساس تنهایی در موقعیت های خاص تاحدودی طبیعی می باشد؛ اگر چنانچه از میزانی خاص فراتر برود و عملکرد شخص را مختل نماید از حالت طبیعی خارج شده و نیاز به مقابله دارد.

در مورد احساس تنهایی تعریفهای مختلفی گفته شده: در احساس تنهایی بنا به تعریف هانا آرنهت فرد نه با دیگران است و نه با خود. احساس تنهایی ناتوانی در ارتباط با دیگران و ناتوانی در ارتباط با خود است. احساس تنهایی برداشت ذهنی فرد از کمبود یا فقدان روابط رضایت بخش اجتماعی است. بنا به تعریف سالیوان احساس تنهایی حاصل محروم ماندن از نیاز اساسی بشر به صمیمیت است. احساس تنهایی احساس فرد از نبود صمیمیت بین فردی است. احساس تنهایی تجربه ای ناخوشایند است که در پاسخ به نارساییهای کمی یا کیفی در روابط اجتماعی ظاهر می شود. برخی از صاحب نظران این زمینه، احساس تنهایی را عدم هماهنگی میان سطحی از تماس اجتماعی که فرد، خواهان آن است با سطحی از تماس اجتماعی که در واقعیت برقرار کرده است، تعریف کرده اند. و برخی دیگر احساس تنهایی را یک موقعیت ناراحت کننده، فراگیر و فرساینده توصیف می کنند، این موقعیت احساس را در فرد ایجاد می کند که گویی تنهاترین فرد در دنیاست و می تواند فرد را به طور کلی منزوی و بیکار کند، چنان که گویی زندگیش بدون هدف است.

علت احساس تنهایی

- نوع نگرش و طرز تفکر

برخی از روان شناسان معتقدند که برداشت از وقایع و تفسیر رویدادها از خود رویدادها مهمتر است، احساس تنهایی لزوماً با کمبود یا نبود شبکه ارتباطی به وجود نمی آید، بلکه برداشت ذهنی فرد از چنین کمبودی، احساس تنهایی را ایجاد می کند. اگر چنانچه فرد فکر می کند تنهایی اش، غیر قابل کنترل است؛ از عوامل بیرونی ناشی شده است یا پایدار و همیشگی است، پیامدهای منفی بیشتری را تجربه می نماید.

- تفاوت بین روابط مطلوب اجتماعی در گذشته و روابط اجتماعی فعلی

هرچقدر فاصله و عدم هماهنگی بین این دو بیشتر باشد، احساس تنهایی بیشتر خواهد بود. تغییر و تحولات زندگی، انتقال از یک شهر به شهر دیگر، وارد شدن در یک محیطی با فرهنگهای گوناگون، زندگی دانشجویی و خوابگاهی و تجربه روابط نامطلوب اجتماعی و بین فردی، زمینه را برای ایجاد احساس تنهایی افزایش می دهد.

- کمبود مهارتهای اجتماعی

فردی که توانایی برقراری ارتباط سالم عاطفی - منطقی ندارد و به عبارتی دیگر فاقد مهارتهای اجتماعی است، در بین دوستان، همکلاسیها، همکاران، آشنایان و همسالان خود احساس بی کسی و تنهایی می نماید.

راههای مقابله با احساس تنهایی

- تغییر نوع نگرش و طرز تفکر

تغییر نگرش فرد در مورد تنهایی و اینکه احساس تنهایی ویژگی قابل تغییر و قابل کنترل است، از عوامل بیرونی ناشی نشده و پایدار و همیشگی نیست و اینکه احساس تنهایی نشانه ضعف، عدم بلوغ نبوده و نشانه نقص شخصیتی نیز محسوب نمی شود، هر فردی ممکن است در هر سن و موقعیتی میزانی از این احساس را تجربه نماید می تواند تاحدی، دیدگاه فرد را نسبت به احساس تنهایی تعدیل نماید.

- پذیرش و ابراز کردن احساس تنهایی

برای متوقف کردن احساس تنهایی اولین قدم پذیرفتن احساس تنهایی است؛ گاهی پذیرفتن آن کاری مشکل است، قدم بعدی کشف عوامل مرتبط با احساس تنهایی است که به موازات کشف این عوامل، توانایی فرد در تغییر دادن آنها افزایش می یابد.

- تلاش در جهت برقراری ارتباط عاطفی - اجتماعی سالم با افراد

انسان موجودی اجتماعی است و پیوند او با سایر اعضای جامعه لازمه زندگی اوست. نیاز انسان به مبادله محبت و نیاز به احساس ارزشمندی و منزلت او با ایجاد ارتباطهای دوستانه و سالم و در فضاهایی که روابط سالم عاطفی - منطقی وجود داشته باشد برآورده شده، مسیر رشد و شکوفایی او هموار می شود.

دوستیهای صمیمی معمولاً بتدریج رشد می یابند به طوری که افراد یاد می گیرند احساسات درونی خود را باهم درمیان بگذارند، توجه داشته باشید که از شتاب کردن در ایجاد روابط صمیمانه و در میان گذاشتن شتابزده

احساسات درونی خود، خودداری کنید و از دیگران نیز چنین توقعی نداشته باشید، و اجازه بدهید دوستی صمیمانه روند طبیعی خود را طی نماید.

- یادگیری مهارت‌های اجتماعی و تقویت آن

هرچه ارتباط‌های اجتماعی سالم بیشتری داشته باشید، از سلامتی جسمی و روانی بالاتری برخوردار خواهید بود. برای آنکه ارتباط اجتماعی و بین فردی موثری داشته باشید، لازم است اصول برقراری ارتباط اجتماعی را بدانید، آنها را بکار گیرند و با تمرین و تکرار آنها این مهارت را در خود تقویت نمائید.

- ارتقاء سطح آگاهی و اطلاعات در مورد شرایط و موقعیتهای جدید و روابط حاکم بر آن

از آنجائیکه اطلاعات و آگاهی، رفتار فرد را کنترل می‌کند، کسب اطلاعات در مورد موقعیتهای و شرایطی که در آن حاکم است احساس کنترل بیشتری بر محیط ایجاد نموده و در نتیجه فرد فشار روانی کمتری را تجربه خواهد کرد. آگاهی دانشجویان بویژه دانشجویان ورودی جدید از مشکلات دوران تحصیلی، زندگی خوابگاهی و دانشجویی، موقعیتهای مبهم را برای آنان بصورت ملموس و مشخص در می‌آورد و احساس احاطه بیشتر، بر محیط را موجب می‌شود.

- توجه به رشد همه جانبه خود

در مواردی ممکن است احساس تنهایی نشان دهنده این باشد که نیازهای مهمی برآورده نشده‌اند، نیاز به گسترش ارتباط دوستی، نیاز به یادگیری مهارت‌های خاص، نیاز به شناخت بهتر می‌تواند از این نوع نیازها باشد.

خود را به صورت کل ببینید، فقط به این دلیل که نیاز شما در دوستی‌ها و معاشرت برآورده نشده و احساس تنهایی می‌کنید، نیازهای دیگر خود را نیز نادیده نگیرید. تغذیه خوب، ورزش منظم و خواب کافی داشته باشید، تحصیلات، سرگرمی‌ها و سایر علایق خود را به حال خود رها نکنید، از اوقات تنهایی برای شناخت خود بهره بگیرید و انرا فرصتی برای رشد استقلال و آموزش برای رسیدگی به نیازهای عاطفی خود بدانید.

- توجه به نیازهای معنوی

ایمان و امید به خداوند متعال موجب می‌شود که در همه حال حضور او را در کنار خود احساس کرده و در رویارویی با مشکلات و سختی‌های زندگی خود را تنها احساس نکنیم، پذیرای خواست او در همه امور باشیم به سرعت خسته و ناامید نشده، دیدگاهی مثبت و خوش بینانه نسبت به زندگی و مسائل آن داشته باشیم.

در کل به نیازهای زیستی - روانی - اجتماعی - معنوی خود توجه کرده و همه ابعاد وجودی خود را رشد دهید
منتظر بمانید تا احساساتتان شما را به پیش براند، حرکت کنید، احساسات خوب، خود را به شما خواهند رساند.
اگر پس از بکارگیری این راهکارها، از «احساس تنهایی» رنج می‌برید بهتر است با یک روانشناس و یا مشاور در
ارتباط بوده و کمکهای بیشتری بگیرید.

منابع

- 1- احساس تنهایی و توتالیتاریسم داریوش محمدی مجد
- 2- احساس تنهایی و راههای مقابله با آن مهدی قزلسفلو
- 3- رابطه سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی با اضطراب وجودی در دانشجویان ؛ زهرا دلجو. فصلنامه علمی پژوهشی، زمستان

1392

تهیه و تنظیم: فریبا احمدیان (روانشناس بالینی)