

چالش‌ها و انتظارات

با سال اول دانشگاه بیشتر آشنا شویم

تغییراتی که در سال اول دانشگاه انتظار می‌رود

● افزایش آزادی فردی

بسیاری از دانشجویان از آزادی برای تصمیم‌گیری در زندگی دانشجویی استقبال می‌کنند. بعضی دیگر ممکن است این سطح از آزادی را به طور عجیبی ناآشنا و سخت ببینند. سال‌اولی‌هایی که در خوابگاه ساکن می‌شوند، اگرچه ارتباط خود را با خانواده از طریق تلفن و کامپیوتر حفظ می‌کنند، اما مجبورند بسیاری از تصمیم‌ها را مستقلاً بگیرند.

● مدیریت زمان

سال‌اولی‌ها با محدودیت زمان و مسئولیت‌های متعدد روبرو هستند. کارهای روزانه معمولاً کم‌تر پیش‌بینی پذیرند. بعضی سال‌اولی‌ها احساس می‌کنند تقریباً هیچ زمانی برای خود ندارند، زیرا برای انجام دادن وظایف گوناگون خود باید وقت زیادی صرف کنند. درس‌ها ممکن است سخت به نظر برسند و ساعت‌های بیش‌تری برای مطالعه نیاز داشته باشند. بعضی دیگر از دانشجویان تکالیف درسی دانشگاهی را به موقع انجام می‌دهند، اما در عوض نمی‌دانند وقت آزاد خود را چگونه صرف کنند تا احساس لذت و آرامش کنند.

دانشجویان سال اول معمولاً مدت‌ها پیش از دانشجو شدن، انتظاراتی از زندگی دانشجویی دارند. بسیاری از دانش‌آموزان، مشتاقانه منتظر ورود به دانشگاه‌اند تا آزادی و ماجراجویی بیش‌تری تجربه کنند. بعضی دیگر ممکن است در ابتدا خیلی مشتاق دانشگاه باشند، اما پس از مدتی درمی‌یابند که تجربه واقعی آن‌ها از دانشگاه، بسیار متفاوت با انتظارات قبلی‌شان است. آن‌ها در محیط جدید خود احساس خوشحالی، راحتی و امنیت نمی‌کنند. به علاوه ترک خانه برای گروهی از دانشجویان دشوار است و به همین جهت از رفتن به دانشگاه وحشت دارند. تقریباً همه دانش‌جویان، با هر انتظاری که وارد دانشگاه شده باشند، در ابتدای ورود به دانشگاه، با تجارب چالش برانگیز، جذاب و در عین حال جدیدی که هرگز انتظارش را نداشته‌اند، مواجه می‌شوند.

حتی تغییرات مثبت هم در زندگی، ایجاد استرس می‌کنند، مخصوصاً تغییری که مستلزم ترک خانه باشد، طاقت فرساست و ممکن است به هیجانات گوناگون از جمله غم، تنهایی و نگرانی منجر شود. داشتن چنین احساساتی معمول است و بخشی از گذار رشد طبیعی از مدرسه به دانشگاه است..



افزایش مسئولیت

افزایش آزادی به افزایش مسئولیت‌های فردی در زندگی روزانه می‌انجامد. سال‌اولی‌ها باید تصمیم بگیرند چه وقت و چگونه می‌خواهند درس بخوانند، چگونه با افراد جدید ارتباط برقرار کنند، چگونه در فعالیت‌ها مشارکت کنند، چگونه حساب دخل و خرج خود را نگه دارند، چگونه تکالیف‌شان را انجام دهند و برای خوردن و خوابیدن‌شان هم، زمان پیدا کنند.

آن‌ها باید یاد بگیرند میان حضور در کلاس‌ها، مشارکت در فعالیت‌ها، انجام دادن به موقع تکالیف، مراقبت اولیه از خود و همچنین تفریح و استراحت، تعادل برقرار کنند. دانشجویان معمولاً برای اولین بار باید برای مسئولیت‌هایی که برعهده دارند ابتکار عمل به خرج دهند (برای مثال برای برنامه‌ریزی کلاس‌ها، خریدهای شخصی، تنظیم وقت برای مراقبت‌های پزشکی، مشورت با استادان یا کارکنان دانشگاه).

تغییر نحوه ارتباط با خانواده و دوستان قبلی

همچنان که دانشجویان آزادی و مسئولیت‌پذیری بیشتری را در دانشگاه تجربه می‌کنند، ارتباطشان با خانواده و آشنایان قبلی، تغییر می‌کند.

بسیاری از دانش‌آموزان وقتی به دانشگاه می‌روند دوستان قبلی خود را ترک می‌کنند و درباره شروع دوستی‌های جدید تردید دارند. همچنین ممکن است ارتباط سال‌اولی‌ها با دوستان دوران مدرسه‌شان تغییر کند. بعضی افراد هم ممکن است احساس نزدیکی بیشتری به دوستان قبلی‌شان کنند و ارتباطشان را ادامه دهند. بعضی دیگر نیز احساس می‌کنند مسئله مشترکی با دوستان قبلی خود ندارند.

اگر در دانشگاه خوشحال نیستیم چه کنیم؟

همه می‌گویند: «روزهای دانشگاه بهترین روزهای زندگی شماست». اگر احساس غم و ناراحتی کنید، این سخنان برایتان گیج‌کننده و عجیب خواهد بود. باید بدانید که احساس غم و ترس در هفته‌های اول دانشگاه کاملاً طبیعی است. شما در محیطی جدید با الزاماتی جدید قرار گرفته‌اید و همه چیز با قبل متفاوت است. شاید احساس کنید همه از شما انتظار دارند یکباره رشد کنید و بزرگ شوید و این ممکن است برای شما ناراحت‌کننده و طاقت‌فرسا باشد.

اگر دانشجوی غیربومی هستید، ممکن است احساس کنید از کسانی که همیشه کنارتان بودند و حمایت‌تان می‌کردند دور شده‌اید. شاید هم خیلی احساس دلتنگی نکنید، اما تعامل با افراد جدید برایتان دشوار باشد و احساس ناامیدی یا ناکامی کنید. اگر احساس اضطراب و ناراحتی می‌کنید، ممکن است تصور کنید دیگران خوشحال و امیدوارند، اما مطمئن باشید بیشتر سال‌اولی‌های دیگر هم احساس ترس و ناراحتی دارند، حتی اگر ظاهراً نشان ندهند یا تصدیق نکنند.

محیط و ارتباطات متنوع در دانشگاه

سال‌اولی‌ها باید با محیط سازگار شوند و با افراد ناآشنا ارتباط برقرار کنند. دانشجویان دیگر معمولاً تفاوت‌های بسیاری با خانواده، دوستان و آشنایان قبلی دارند. سال‌اولی‌هایی که دور از خانه زندگی می‌کنند، باید یاد بگیرند که چگونه با هم‌اتاقی‌های جدیدشان ارتباط برقرار کنند و تعارضاتشان را حل و فصل کنند. معمولاً این چنین انتظار می‌رود که هم‌اتاقی‌ها دوستان نزدیکی برای هم شوند و وقتی چنین ارتباطی بین آن‌ها برقرار نشود، ناامیدکننده است. سال‌اولی‌ها همچنین با انتظارات جدیدی از جانب بزرگسالان در دانشگاه مواجه می‌شوند. برای مثال معمولاً اگر شما کلاسی را از دست بدهید، استادان شما را احضار نمی‌کنند، اما احتمالاً به میزان توجهی که سر کلاس از خود نشان می‌دهید، نمره اختصاص می‌دهند. به علاوه در دانشگاه معمولاً تعامل کم‌تری بین والدین و مسئولان دانشگاه وجود دارد و دانشجویان باید مشکلاتشان را خودشان رفع و رجوع کنند و خودشان مستقیماً با استادان و مسئولان، ارتباط برقرار کنند.

اگر درگیر مرحله گذار به دانشگاه‌اید، انجام دادن کارهایی در سازگار شدن با این شرایط به شما کمک می‌کنند:

برای مراقبت از خود تلاش بیشتری کنید. با در نظر گرفتن زمان‌هایی برای استراحت، تغذیه متعادل، ورزش کردن و اجتناب از سوء مصرف دارو و مواد سعی کنید برنامه‌ریزی متناسبی داشته باشید که زمان و مکان بهینه برای مطالعه درسی‌تان هم در آن گنجانده شده باشد.

در دانشگاه‌تان به دنبال منابعی بگردید که در حل مشکلات‌تان به شما کمک کنند و از شما حمایت کنند، چه درخصوص مشکلات دانشگاهی و چه درخصوص مشکلات شخصی. این منابع شامل مشاور، استادان، مرکز مشاوره، کارکنان خوابگاه، رئیس دانشکده و مراکز تخصصی است. هر کدام از این مراکز ممکن است شما را با سایر مراکز مفید در دانشگاه هم مرتبط کنند.

متخصصان روان‌شناسی که در مرکز مشاوره مستقرند، با عرضه کمک‌های محرمانه مراقبتی، به بسیاری از سال اولی‌ها کمک می‌کنند تا با دانشگاه سازگار شوند. اگر در خواب و خوراک‌تان دچار مشکل شده‌اید، احساس تنهایی، غم، اضطراب یا وحشت می‌کنید، به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کنید تا برای دریافت خدمات روان‌شناختی وقت بگیرید.

با سایر افرادی که در کلاس‌تان هستند ارتباط برقرار کنید. احتمالاً درمی‌یابید که شما تنها کسی نیستید که غمگین و ناراحت است. مشاور مستقر در مراکز مشاوره دانشجویی، منبع خوبی است که می‌توانید با او صحبت کرده و از او در انطباق با محیط و شرایط جدید کمک بگیرید.

به انجمن‌هایی که برایتان جذابیت دارند، بپیوندید. این فعالیت‌ها ممکن است کاملاً با شما منطبق نباشند، اما به شما کمک می‌کنند با سایر افرادی که علایق مشابه با شما دارند، ملاقات و تعامل کنید و دوستان بیشتری بیابید.

اگر شرایط آن‌گونه که انتظار داشتید پیش نمی‌رود، انتظارتان را با واقعیت تطبیق دهید. ممکن است هم‌کلاسی یا هم‌اتاقی شما بهترین دوست شما نشود. ممکن است لازم باشد برای حل تعارضات‌تان در مورد تفاوت‌هایتان با هم گفتگو کنید. به خودتان زمان دهید تا سازگار شوید. یادتان باشد که شکل گرفتن ارتباطات زمان می‌برد، دوستی‌های قبلی شما هم در طول زمان شکل گرفته‌اند و محیط اطراف‌تان به تدریج برای‌تان آشناتر و شناخته‌تر خواهد شد.