

● سال اول دانشگاه/چالش ها و انتظارات

دانشجویان سال اول معمولاً مدت ها پیش از دانشجو شدن، انتظاراتی از زندگی دانشجویی دارند. بسیاری از دانش آموزان مشتاقانه منتظر دانشگاه اند تا آزادی و ماجراجویی بیشتری تجربه کنند. بعضی دیگر ممکن است در ابتدا خیلی مشتاق دانشگاه باشند، اما بعد درمی یابند که تجربه واقعی آنها از دانشگاه، بسیار متفاوت با انتظارات قبلی شان است. آنها در محیط جدید خود احساس خوشحالی، راحتی و امنیت نمی کنند. به علاوه ترک خانه برای گروهی از دانش آموزان دشوار است و بنابراین از رفتن به دانشگاه وحشت دارند. تقریباً همه دانش آموزان، 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 نداشتند مواجه می شوند.

حتی تغییرات مثبت در زندگی هم ایجاد استرس می کنند. مخصوصاً تغییری که مستلزم ترک خانه باشد، طاقت فرساست و ممکن است به هیجانانگیز 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.

● تغییراتی که در سال اول دانشگاه انتظار می رود:

● افزایش آزادی فردی

بسیاری از دانشجویان از آزادی برای تصمیم گیری در زندگی دانشجویی استقبال می کنند. بعضی دیگر ممکن است این سطح از آزادی را به طور عجیبی ناآشنا و سخت بیابند.

سال اولی هایی که در خوابگاه ساکن می شوند، اگرچه ارتباط خود را با خانواده از طریق تلفن و کامپیوتر حفظ می کنند، اما مجبورند بسیاری از تصمیم ها را مستقلاً بگیرند.

● افزایش مسئولیت

افزایش آزادی به افزایش مسئولیت های فردی در زندگی روزانه می انجامد. سال اولی ها باید تصمیم بگیرند چه وقت و چگونه می خواهند درس بخوانند، چگونه با افراد جدید ارتباط برقرار کنند، چگونه در فعالیت ها مشارکت کنند، چگونه حساب دخل و خرج خود را نگه دارند، چگونه تکالیف شان را انجام دهند و برای خوردن و خوابیدنشان هم زمان پیدا کنند.

آنها باید یاد بگیرند میان حضور در کلاس ها، مشارکت در فعالیت ها، انجام دادن به موقع تکالیف، مراقبت اولیه از خود و همچنین تفریح و استراحت تعادل برقرار کنند. دانشجویان معمولاً برای اولین بار باید برای مسئولیت هایی که به عهده دارند ابتکار عمل به خرج دهند. (برای مثال برای برنامه ریزی کلاس ها، خریدهای شخصی، تنظیم وقت برای مراقبت های پزشکی، مشورت با استادان یا کارکنان دانشگاه).

● مدیریت زمان

سال اولی ها با محدودیت زمان و مسئولیت های متعدد روبه رو هستند. کارهای روزانه معمولاً کمتر پیش بینی پذیرند. بعضی سال اولی ها احساس می کنند تقریباً هیچ زمانی برای خود ندارند، زیرا برای انجام دادن وظایف گوناگون خود باید وقت زیادی صرف کنند. درس ها ممکن است سخت به نظر برسند و ساعت های بیشتری برای مطالعه نیاز داشته باشند. بعضی دیگر از دانشجویان تکالیف درسی دانشگاهی را به موقع انجام می دهند، اما در عوض نمی دانند وقت آزاد خود را چگونه صرف کنند تا احساس لذت و آرامش کنند.

● محیط و ارتباطات متنوع در دانشگاه

سال اولی ها باید با محیط سازگار شوند و با افراد ناآشنا ارتباط برقرار کنند. دانشجویان دیگر معمولاً تفاوت های بسیاری با خانواده، دوستان و آشنایان قبلی دارند. سال اولی هایی که دور از خانه زندگی می کنند باید یاد بگیرند که چگونه با هم اتاقی های جدیدشان ارتباط برقرار کنند و تعارضاتشان را حل و فصل کنند. معمولاً این چنین انتظار می رود که هم اتاقی ها دوستان نزدیکی برای هم شوند، و وقتی چنین ارتباطی بین آنها برقرار نشود، ناامید کننده است. سال اولی ها همچنین با انتظارات جدیدی از جانب بزرگسالان در دانشگاه مواجه می شوند. برای مثال معمولاً اگر شما کلاسی را از دست بدهید، استادان شما را احضار نمی کنند، اما احتمالاً به میزان توجهی که سر کلاس از خود نشان می دهید نمره اختصاص می دهند. 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.

● تغییر نحوه ارتباط با خانواده و دوستان قبلی

همچنان که دانشجویان آزادی و مسئولیت پذیری بیشتری را در دانشگاه تجربه می کنند، ارتباط شان با خانواده و آشنایان قبلی تغییر می کند.

بسیاری از دانش آموزان وقتی به دانشگاه می روند دوستان قبلی خود را ترک می کنند و درباره شروع دوستی های جدید تردید دارند. همچنین ممکن است ارتباط **سال اولی ها** با دوستان دوران مدرسه شان تغییر کند. بعضی افراد هم ممکن است احساس نزدیکی بیشتری به دوستان قبلی شان کنند و ارتباطشان را ادامه دهند. بعضی دیگر هم ممکن است احساس کنند مسئله مشترکی با دوستان قبلی خود ندارند.

اگر در دانشگاه خوشحال نیستیم چه کنیم؟

همه می گویند: "روزهای دانشگاه بهترین روزهای زندگی شماست". اگر احساس غم و ناراحتی کنید، این سخنان برایتان گیج کننده و عجیب خواهد بود. باید بدانید که احساس غم و ترس در هفته های اول دانشگاه کاملاً طبیعی است. شما در محیطی جدید با الزامات جدید قرار گرفته اید و همه چیز با قیل متفاوت است. شاید احساس کنید همه از شما انتظار دارند یکباره رشد کنید و بزرگ شوید و این ممکن است برای شما ناراحت کننده و طاقت فرسا باشد.

اگر دانشجوی غیربومی هستید، ممکن است احساس کنید از کسانی که همیشه کنارتان بودند و حمایت تان می کردند دور شده اید. 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 می کنید، ممکن است تصور کنید دیگران خوشحال و امیدوارند؛ اما مطمئن باشید بیشتر سال اولی های دیگر هم احساس ترس و ناراحتی دارند، حتی اگر ظاهراً نشان ندهند یا تصدیق نکنند.

اگر درگیر مرحله گذار به دانشگاه اید، انجام دادن کارهایی در سازگار شدن با این شرایط به شما کمک می کنند:

● با سایر افرادی که در کلاس تان هستند ارتباط برقرار کنید. احتمالاً در می یابید که شما تنها کسی نیستید که غمگین و ناراحت است. مشاور مستقر در مراکز مشاوره دانشجویی منبع خوبی است که می توانید با او حرف بزنید و از او در انطباق با محیط و شرایط جدید کمک بگیرید.

● انجمن هایی که برایتان جذابیت دارند، پیوندید. این فعالیت ها ممکن است کاملاً با شما منطبق نباشند، اما به شما کمک می کنند با سایر افرادی که علایق مشابهی با شما دارند، ملاقات و تعامل کنید و دوستان بیشتری بیابید.

● تلاش مضاعفی برای مراقبت از خود نکنید. در نظر گرفتن زمان هایی برای استراحت، تغذیه متعادل، ورزش کردن و اجتناب از سوء مصرف دارو و مواد. سعی کنید برنامه ریزی متناسبی داشته باشید که زمان و مکان بهینه برای مطالعه درسی تان هم در آن گنجانده شده باشد.

● اگر چیزها آن گونه که انتظار داشتید پیش نمی روند، انتظارتان را با واقعیت تطبیق دهید. ممکن است هم کلاسی یا هم اتاقی شما بهترین دوست شما نشود. ممکن است لازم باشد برای حل تعارضات تان در مورد تفاوت های تان با هم گفتگو کنید. به خودتان زمان دهید تا سازگار شوید. یاد تان باشد که شکل گرفتن ارتباطات زمان می برد، دوستی هایی قبلی شما هم در طول زمان شکل گرفته اند و محیط اطراف تان به تدریج برایتان آشنا تر و شناخته تر خواهد شد.

● به دنبال منابعی در دانشگاه تان بگردید که به شما در حل مشکلات تان کمک کند و از شما حمایت کند، چه در خصوص مشکلات دانشگاهی و چه در خصوص 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 روان شناسی که در **مرکز مشاوره** مستقرند، با عرضه کمک های محرمانه مراقبتی، به بسیاری از سال اولی ها کمک می کنند تا با دانشگاه سازگار شوند. اگر در خواب و خوراک تان دچار مشکل شده اید، احساس تنهایی، غم، اضطراب یا وحشت می کنید، به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کنید تا برای دریافت خدمات روان شناختی وقت بگیرید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. مهرماه سال ۱۳۹۵)