



مرکز مشاوره مشور

سازگاری در دانشگاه

گذار از دبیرستان به دانشگاه، انتقالی شیرین و در عین حال پیچیده است. هر اندازه شناخت و آگاهی نسبت به زندگی دانشجویی و قوانین و مقررات دانشگاه بیشتر باشد، روند سازگاری با این دوران ساده تر و دلچسب تر صورت می پذیرد. قدر مسلم تفاوت های زیادی میان محیط دبیرستان و دانشگاه وجود دارد، این تفاوت ها به همراه دغدغه های شخصی فرد در زمینه ی تصمیم گیری های زندگی، شغل و ... گاه دانشجوی تازه وارد را دچار سردرگمی می سازد.

زمانی که فرد، پیش از ورود به دانشگاه با تردیدها و نگرانی های خود کنار می آید، سازگاری بهتری را طی دوران تحصیل خواهد داشت و دسترسی به اهدافش راحت تر خواهد شد.

سازگاری در دانشگاه در چند بعد مطرح می شود:

سازگاری با محیط جدید:

* محیط دانشگاه، غالباً فضای وسیع تری را در بر می گیرد و آشنایی با همه مکان ها و همه افراد در یک مدت زمان کوتاه امکان پذیر نمی باشد. دانشجو باید به خود فرصت دهد تا به تدریج با محیط آشنا شده و افراد جدید را بشناسد. در این مدت ممکن است احساس تنهایی کند که این غربت طبیعی است. * برای دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود مشغول به تحصیل می شوند، سازگاری با محیط جدید از دیگر مسائلی است که حل آن نیاز به صرف وقت و زمان دارد و خو گرفتن به فضا و مکان جدید صبر و شکیبایی می طلبد.

در مجموع جهت سازگار شدن با محیط جدید:

- ۱- به خود فرصت دهید.
- ۲- از تغییرات و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید.
- ۳- صبور باشید.
- ۴- از تغییرات در جهت بالندگی و رشد خود بهره بگیرید.

سازگاری با روند جدید یادگیری:

* در دانشگاه، اختیار بیشتری به دانشجو داده می شود تا خود بتواند روند تحصیلی اش را با توجه به توانمندی های شخصی تنظیم نماید.

* مطالب و موضوعات مطرح شده در کلاس های دانشگاه، متنوع است و با حجم بیشتری ارائه می گردد و از دانشجوی انتظار می رود فعالیت های زیادی خارج از کلاس داشته باشد. * دانشگاه محیطی چالش برانگیز است و در سایه این چالش ها فرصتی فراهم می شود تا افراد به رشد شخصی برسند.

* در دانشگاه مسئولیت بیشتر یادگیری ها بر عهده ی خود دانشجو می باشد و اوست که باید دنبال موضوعات مختلف و یادگیری های جدید باشد.

پس جهت کنار آمدن و سازگار شدن با مسایل مطرح شده به نکات ذیل توجه فرمایید:

- ۱- گروه های مطالعه تشکیل دهید تا به طور مرتب برای هر یک از دروس مشکل، یکدیگر را ملاقات کنید و با هم به مطالعه و رفع اشکال بپردازید.
- ۲- ساعات مشخص و منظمی را برای مطالعات انفرادی خود اختصاص دهید.
- ۳- کارهای محول شده را تقسیم بندی کنید، به هر قسمت، زمانی را اختصاص دهید و آخرین زمان ممکن جهت انجام آن کارها را نیز مشخص کنید.
- ۴- از کتاب های کمک درسی مفید در کتابخانه ها استفاده کنید.
- ۵- مطالعات آزاد و غیر درسی خود را افزایش دهید.
- ۶- با اساتید خود در ارتباط باشید و در صورت لزوم، در ساعات معینی به دفاتر آنها در دانشگاه (ساختمان شماره ۲) یا اتاق

اساتید واقع در ساختمان شماره ۳ طبقه ی هم کف رجوع کرده و پاسخ پرسش های خود را جستجو کنید.

۷- با طرح سوالات مفید در کلاس، علاقمندی خود را به درس نشان دهید.

۸- یک برنامه ی هفتگی برای خود داشته باشید تا بتوانید تکالیف خود را به موقع و به طور مرتب به انجام برسانید.

۹- به توصیه ی مشاورین تحصیلی توجه نمایید و گاه از دانشجویان سالهای بالاتر راهنمایی بخواهید.

سازگاری عاطفی:

اگر چه همه دانشجویانی که برای اولین بار از خانه خود دور می شوند و در شهری غیر از زادگاه خود مشغول به تحصیل می

شوند دچار مشکلات سازگاری نمی گردند ولی متأسفانه تعدادی از افراد دچار این مشکل هستند. در واقع دوری از

خانواده، تجربه جدیدی است که گاه غم و اندوه به همراه دارد. معمولا دانشجویانی که دچار مشکلات عاطفی از این دست

هستند، مسائل ذیل را تجربه می کنند:

*دچار بی خوابی و کم خوابی هستند.

* از کارهای کلاس عقب افتاده اند.

* تغذیه مناسب و متعادل ندارند.

*به شدت نگران نمرات کلاسی هستند.

* نگران دوست شدن با افراد جدید و به عبارتی نگران «دوست یابی» هستند.

* به هنگام بروز مشکل از کسی کمک نمی خواهند.

اگر شما هم احساس غم غربت می کنید و در کارهای

دانشگاهی و سایر مسائل مطرح شده دچار مشکل هستید، بایستی هر چه سریع تر راهکارهای سازگاران را بیاموزید این

سازگاری به شیوه های زیر امکان پذیر است:

۱- به مطالعه بروشورها و کتاب های خاص در این زمینه بپردازید.

۲- با مشاورین حاضر در مراکز دانشگاهی ملاقات نمایید.

۳- با دوستان خود به صحبت بنشینید و دیدگاههای آن را در موقعیت های مشابه جویا شوید.

۴- با دانشجویان سالهای بالاتر به گفتگو بنشینید و از مسایل و مشکلات سایرین نیز با خبر گردید و متوجه شوید که در مقابل مشکلاتی از این قبیل، تنها نیستید.

۵- از طرفی شما می توانید با خانواده های خود در تماس باشید و برخی از مسایل خود را با آنان مطرح کرده و از تجارب آنها استفاده نمایید.

سازگاری با افراد و یافتن دوستان جدید:

برای برخی از دانشجویان ایجاد روابط جدید، کاری مشکل است. برخی از دانشجویان جدیدالورود سعی می کنند بیشتر با همان افرادی که در هفته های اول دانشگاه ملاقات داشته اند، وقت بگذرانند و فرصت آشنا شدن با افراد جدید و جالب را از خود می گیرند. در حالی که در چنین موقعیتی یک دانشجوی جدیدالورود بایستی به نکات ذیل توجه نماید:

۱-در دانشگاه دوستی ها و روابط جدیدی شکل خواهد گرفت که بایستی نسبت به آنها واقع بین بود. قدر مسلم یک شبه، نمی توان به دوستی ها عمق و معنا بخشید و این روند، طی زمان شکل خواهد گرفت و گاه برخی از این دوستی ها تا پایان عمر ادامه خواهد یافت.

۲- زندگی در محیط دانشگاه فرصتی است برای آشنا شدن با افراد متفاوت با پیشینه های مذهبی و فرهنگی متفاوت و این تجربه بسیار مهمی در زندگی دانشجویی است چرا که سبب

آشنا شدن ادیان و فرهنگها و شناخت بیشتر دنیا می شود و ذهن فرد را متوجه دنیای بیرون می کند.

سازگاری با هم اتاقی:

برای دانشجویانی که با یک یا چند هم اتاقی زندگی می کنند، مسایل جدیدی مطرح خواهد شد که چنان چه افراد، راهکارهای سازگاران به موقعیت را نشانند. دچار مسائل و معضلاتی خواهند شد. جهت سازگاری بیشتر با هم اتاقی بهتر است دانشجویان به نکات ذیل توجه نمایند:

۱-شناخت و آگاهی خود را نسبت به ویژگی های شخصیتی هم اتاقی بالاتر ببرید.

۲- رفتاری قاطع و در عین حال دوستانه و منطقی داشته باشید.

۳- صبور باشید و طرف مقابل را درک کنید.

۴- کلبه انتظارات خود را روشن و مشخص سازید.

۵- در مورد مسائلی چون تعلقات و وسایل شخصی، پاکیزگی و نظافت، نوع ارتباطات، پذیرفتن میهمان، ساعات رفت و آمدها، استقلال و ... به گفتگو بنشینید و مواضع مشترکی را اتخاذ کنید.

۶- نسبت به عدم توافق ها و اختلاف عقاید واقع بین باشید.

۷- دیدگاه های هم اتاقی خود را بشناسید.

۸- رفتارهایی را که باعث آزارتان می شود برای هم اتاقی خود روشن و مشخص سازید.

۹- در صورت انجام خطا، از وی پوزش بخواهید.

۱۰- بخشش و گذشت داشته باشید.

۱۱- شنونده خوبی باشید و مهارتهای ارتباطی خود را ارتقاء بخشید.

۱۲- از اشتباهات دیگران درس زندگی بگیرید.