



## شرایط و نیازهای ویژه دانشجویان سال اول برای سازگاری با محیط دانشگاه

احمد ساويز

مهرداد ساويز

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران

### چکیده

دانشجویان سال اول معمولاً دورانی سرشار از تغییرات را در درون و بیرون خویش تجربه می‌کنند. هر تغییری به لحاظ روانشناختی موجب استرس است و اهمیتی که جامعه و خانواده برای دانشگاه قائل است می‌تواند بر استرس، بار هیجانی و حساسیت مشاهدات روزهای اول به شدت بیافزاید. این روزها و ماه‌های اول، نقش اساسی را در تصور دانشجو از خویش و از دانشگاه، و در شکل‌گیری احساس اتصال و تعلق خاطر به دانشگاه یا عدم شکل‌گیری آن ایفا می‌کنند. بخشی از عدم توفیق تحصیلی برخی دانشجویان ناشی از سازگار نشدن مناسب با محیط دانشکده و دانشگاه است و نظر به اهمیت بالای دانشگاه در ذهن دانشجویان، وقتی تبعات آموزشی این امر به عنوان شکست و ناکامی تعبیر شوند، می‌توانند آثار روانی سنگینی نیز به دنبال داشته باشند. این مقاله با نظر به حفظ و ارتقای سلامت روان دانشجویان، می‌کوشد تصویر دانشجویان از دانشگاه، شرایط آنان در سال اول، و عوامل مساعد و عوامل نامساعد در اتصال آنان به این محیط جدید را بررسی نماید. عوامل ارائه شده در این مقاله با مراجعه به مشاهدات ثبت شده در طولانی مدت و جمع‌آوری نظرات و گفته‌های دانشجویان به دست آمده و تحلیل آن‌ها به همراه راهکارهای عملی پیشنهادی برای خانواده و نهادهای حمایتی دانشگاه عرضه شده است. دیدگاه‌های ارائه شده همچنین می‌تواند به اساتید کمک کند تا ضمن درک بیشتر شرایط روحی دانشجویان سال اول، به دانشجویان خود در بحران‌های تحصیلی یاری و دلگرمی داده و از دید این دانشجویان صرفاً در نقش یک ممیز تحصیلی ظاهر نشوند.

**واژه‌های کلیدی:** مشکلات دانشجویان سال اول، سازگاری با زندگی دانشجویی، هدفمندی، استرس، اعتماد به نفس.

### ۱- مقدمه

#### ۱-۱- طرح مسئله و اهمیت آن

هر ساله صدها هزار نفر از جوانان ما با هیجان و تلاش فراوان سعی می‌نمایند از طریق کنکور سراسری از دروازه دانشگاه‌ها عبور کنند و وارد دانشگاه شوند. بیشتر دانشجویان ورودی جدید، که اولین روزهای حضور در دانشگاه را می‌گذرانند، به لحاظ روانی و عاطفی شرایط ویژه‌ای دارند. اکنون نگاه خانواده و نزدیکان به آنان تغییر کرده، و دانشگاه، که تا کنون در مدرسه و خانواده موضوع اول به حساب می‌آمده، عملاً به عنوان یکی از مهم‌ترین عرصه‌های زندگی آنان در ذهن می‌نشیند. این اهمیت

بالای دانشگاه در ذهن، احتمالاً می‌تواند موفقیت تحصیلی یا عدم توفیق در آن را هم وزن موفقیت در زندگی یا عدم توفیق در آن سازد، و در نتیجه تبعات روانی قابل توجهی دارد.

احتمالاً بخشی از این اهمیت و وزن روانی دانشگاه، برخاسته از اعتباری است که جامعه برای عناوین دانشگاهی قائل است. به عبارتی، برای بسیاری از خانواده‌ها دانشگاهی شدن فرزندشان به ذات خود ارزشمند است و هدف تلقی می‌گردد. در خلال سال‌های دبیرستان نیز آن چه توسط بخش عمده‌ای از معلمان هدف خوانده می‌شود و اساس بسیاری از برنامه‌ریزی‌ها را تشکیل می‌دهد ورود به دانشگاه است. چنین ارزش‌گذاری اجتماعی در بسیاری از کشورها متفاوت است و نظر به تصویری که دانشجوی ایرانی از دانشگاه دارد، مسائل دانشجوی ایرانی در سال اول، مطالعه مستقل می‌طلبد.

### ۱-۲- سوابق و اهداف این تحقیق

مطالعه در خصوص دانشجویان سال اول و مسائل ویژه آنان پیش از این توسط محققین دیگر مورد توجه قرار گرفته است (نوری، ۱۳۸۹)، و کتابچه‌هایی نیز با عنوان "سازگاری با زندگی دانشجویی" برای دانشجویان تألیف و توسط دفتر مرکزی مشاوره توزیع شده است. در این مراجع زندگی دانشجویی از دید منابع مختلف استرس و تغییر در محیط دانشجو، در زمان ورود او به دانشگاه بررسی شده است، و رویکرد اصلی، یاری به خود دانشجویان در مواجهه با این چالش‌هاست. رویکرد ما در این مقاله قدری متفاوت است، زیرا در این مقاله تأکید بر کشف عوامل عمده چالش برانگیز برای دانشجویان سال اول و تحلیل و ارائه راهکارها برای مدیران تحول‌گرا و نهادهای حمایتی و اساتید و خانواده‌ها است. به این ترتیب هدف از این مطالعه، کشف و شناخت بخشی از عواملی است که انگیزش، پویایی و سلامت روان دانشجویان سال اول را به خصوص در روزها و ماه‌های اول تسهیل کرده یا با چالش مواجه می‌سازند. کوشش شده است در هر مورد راهکارهای مناسبی جهت مواجهه با این چالش‌ها و ارتقای شرایط برای این دانشجویان ارائه گردد، به گونه‌ای که در مدیریت دانشگاه و دانشکده و اصلاح فرایندها به کار آید و به منظور ارتقای عملکرد خانواده، مرکز مشاوره و سایر نهادهای حمایتی، و به خصوص درک شرایط و نیازهای این دانشجویان توسط اساتید موثر واقع گردد.

### ۱-۳- روش تحقیق و ساختار مقاله

برای رسیدن به تصویری حتی‌الامکان کامل از چالش‌های فراروی دانشجویان سال اول از سه منبع استفاده شده است: (۱) مشکلات دانشجویان که در مطالعات موردی و یا در خلال ارائه مشاوره به دانشجویان مشاهده شده است، (۲) مشاهدات ثبت شده در خلال سال‌های دانشجویی یکی از نگارندگان، که به صورت منظم تجارب عینی و مشاهدات وی را به همراه تحلیل آن‌ها توسط نگارندگان شامل می‌شود. ، (۳) مصاحبه و جمع‌آوری نظرات و گفته‌های دانشجویان. اطلاعات این منابع استخراج، و انتخاب شده‌اند و در هر مورد راهکارهایی عرضه گردیده است.

ساختار این مقاله بدین شرح است : پس از مقدمه (بخش حاضر)، بخش دوم به تعریف مفاهیم مورد استفاده و شرح مختصری از مبانی نظری مرتبط با تحقیق مورد بحث می‌پردازد. با تقسیم نیازهای روانشناختی دانشجویان سال اول به دو نوع "هدفمندی" و "سازگاری با محیط جدید"، در بخش سوم مشکلات و راهکارها در هر یک مورد بحث قرار می‌گیرند. بخش چهارم در مقام جمع‌بندی، برخی راهکارهای عملی مناسب را برای اساتید، خانواده‌ها، و نهادهای حمایتی دانشگاه (مانند مرکز مشاوره) پیشنهاد می‌دهد.

## ۲- مروری بر تعاریف و دیدگاه‌های نظری

### ۲-۱- تعاریف

محیط هر سازمانی به دلیل نوع چینش فیزیکی آن، معیارها و روندهای اداری آن و الگوهای ارتباطات انسانی موجود در آن، ویژگی‌های مشخصی از نظر اثر بر انسان، انگیزه‌ها و رفتارهای او دارد. مجموعه این ویژگی‌ها را در این مقاله فضای انسانی آن سازمان می‌خوانیم. از دید دیگری شاید بتوان واژه پیچیده‌تر فضای روانشناختی را به کار برد، اما عبارت فضای انسانی به دلیل تأکیدی که بر انسان و لزوم تناسب ساختارهای اداری با نیازهای روانی انسان دارد، در اینجا ترجیح داده شده است.

### ۲-۲- نیازهای طبیعی انسان در محیط جدید

شاید بتوان گفت که پویایی علمی دانشجویان با مفهوم "شکوفایی" در روان‌شناسی ارتباط نزدیکی دارد. شکوفایی (Actualization) به معنای حرکت انسان در مسیر تبدیل توانایی‌های بالقوه به توانایی‌های بالفعل تعریف می‌شود، و برای تحقق آن شرایطی لازم است. این شرایط عبارت است از برآورده شدن برخی نیازهای اساسی انسان، که در روان‌شناسی معاصر جمع‌بندی شده است و احتیاجات جسمانی، احساس امنیت، پیوند عاطفی و تعلق خاطر، مطرح شدن و محترم بودن را در بر می‌گیرد (شکل ۱، Feist, ۲۰۰۷). این نیازها به ترتیب مترتب می‌شوند، به این معنا که هر یک معمولاً زمانی مورد توجه قرار می‌گیرند، که نیاز قبلی تا حدودی برآورده شده باشد.



شکل ۱- سلسله مراتب نیازها.

با اهمیت و ارزش بالایی که جامعه و خانواده ایرانی به دانشگاه و موفقیت‌های دانشگاهی افراد اختصاص می‌دهد، و با تصورات و چه بسا مبالغه‌هایی که در دوران دبیرستان برای تشویق دانش‌آموزان نسبت به قبولی در دانشگاه صورت می‌گیرد، می‌توان حدس زد که بخش عمده‌ای از دانشجویان دانشکده و دانشگاه را عرصه اصلی زندگی و شکوفایی خود قرار دهند. در این صورت نیازهای روانی آنان اکنون متوجه این مکان جدید می‌گردد تا در صورت برآورده شدن، امکان شکوفایی و بروز

توانایی‌ها فراهم گردد. لذا می‌توان انتظار داشت که در فرایند سازگاری با محیط جدید و رشد متعاقب آن که در سال‌های بعد صورت می‌گیرد، نیازها با ترتیبی مشابه شکل (۱) ظاهر شوند. این مطلب در ادامه تشریح می‌گردد.

ظاهراً انسان قبل از آن که بتواند نیروهای خود را بروز دهد بایستی بتواند به محیط جدید و اعضای آن اعتماد کند. هر انسانی در اولین ارتباط خود با یک محیط جدید؛ در جستجوی احساس امنیت است. گفتگوهای درونی فرد با خود معمولاً شامل این موارد است: آیا اینجا با من مهربان و صمیمی خواهند بود و حقوق مرا رعایت می‌کنند؟ آیا عزت و احترام خواهم داشت؟ آیا ارزش مرا درک خواهند کرد و توانایی‌های مرا خواهند شناخت؟ این سوالات با احساس امنیت مرتبط است و دانشجوی ما نیز در بدو ورود به دانشگاه با همین سوالات روبه‌رو است. تنها در صورت برآورده شدن این نیاز است که توجه انسان به مرحله بعد، یعنی ارتباط با محیط معطوف می‌شود.

به نظر می‌رسد که پس از احساس امنیت، انسان می‌کوشد درک متقابلی میان خود و محیط به دست آورد و تعلقات و ارتباطات محیطی خود را برقرار کند. نتیجه این فرایند "خودپایی" در محیط جدید است؛ شخص جایگاه خود را در محیط جدید پیدا می‌کند و نوعی پیوند و احساس تعلق بین او و محیط جدید برقرار می‌شود.

بر اساس سلسله مراتب نیازها، شکل‌گیری این احساس علاقه و تعلق، یک قدم مهم برای شکوفایی در محیط جدید است. شخص اکنون محیط را از آن خود و خود را جزئی از محیط می‌بیند و بسیار محتمل است که ارزش‌ها، اهداف و برنامه‌های محیط را نیز برخی از ارزش‌ها، اهداف و برنامه‌های خود بداند. شاید این مرحله را بتوان با تعاریف مربوط به روان‌شناسی کمال<sup>۱</sup> بیان نمود: از خصوصیتی که در رشد و تکامل شخصیت انسان سالم مورد اشاره قرار گرفته است، "گسترش خویشتن" است. معنای گسترش خویشتن این است که افراد سالم در فضاها و موقعیت‌های جدید عضو می‌شوند، و در کارهای جدیدی که جدا از مسائل شخصی آن‌هاست مشارکت می‌جویند. پس از مدتی این فعالیت‌ها و فضاها، بخشی از شخصیت و وجود آن‌ها می‌شود و به این ترتیب آدمی "گسترش" می‌یابد (Feist, 2009).

چنانچه بخواهیم همان سلسله مراتب روان‌شناختی نیازها را ادامه دهیم، اکنون نوبت به تلاش برای مطرح شدن و کسب ارزش‌ها و مورد توجه قرار گرفتن فرا می‌رسد و شخص برای بروز توانایی‌های ویژه و منحصر به فرد خویش دست به تلاش می‌زند. گویا انسان مایل است گام به گام با رسیدن به آن چه ارزش می‌داند، یا محیط به عنوان ارزش معرفی می‌کند، در نزد خود یا دیگران ارزشمند شود و عزت و احترام داشته باشد.

در چارچوب دیدگاه مطرح شده در فوق، می‌توان نقش فضای دانشکده را در سازگاری و پویایی دانشجویان به دست آورد. از بحث قبل مشخص می‌شود که ارتباط دانشجویان با فضای دانشکده بسیار متفاوت با رابطه‌ای است که میان یک مرکز خدمات آموزشی و شخص دریافت‌کننده خدمات وجود دارد. ارتباط دانشجویان با دانشکده همراه با پیوندهای عمیق عاطفی و هویتی است، و مساعد بودن یا نبودن فضا برای تشکیل این نوع پیوندها، نه تنها می‌تواند در موفقیت یا ناکامی تحصیلی موثر واقع شود، بلکه گاه می‌تواند در پیمودن مراحل رشد شخصیت یا سلامت روان آنان نیز عمیقاً

<sup>۱</sup> Growth Psychology

**تاثیرگذار باشد** زیرا در جامعه ما بسیاری از دانشجویان دانشگاه را بخش بسیار مهمی از زندگی خود تلقی می‌کنند و ممکن است احساس موفقیت یا ناکامی در آن را نیز ناخودآگاه به تمام زندگی خود تسری دهند. به همین دلیل مطالعه **عوامل محیطی دانشکده و دانشگاه** دارای اهمیت است.

در این جا ما از سلسله مراتب نیازها به عنوان چارچوبی برای دسته‌بندی و تحلیل فضای انسانی دانشکده استفاده کرده‌ایم. همانند بسیاری از تحلیل‌های روان‌شناختی، تحلیل ما در عین صادق بودن برای جمعیت عمده دانشجویان، ممکن است در عمل استثنایی هم داشته باشد. ممکن است برخی دانشجویان پایگاه امنیتی و عاطفی محکمی در خانه داشته باشند، اما به نظر می‌رسد حتی این دانشجویان نیز برای برقراری یک رابطه موفق با محیط جدید نیازمند عوامل مذکور هستند.

می‌توان گفت در مورد عموم افراد هر چه تعلقات و ارتباطات محیطی بیشتر باشد، خودشکوفایی نیز بیشتر به وجود می‌آید. این درک متقابل بین فرد و محیط جدید، در محیط‌های کوچک‌تر راحت‌تر و سریع‌تر به دست می‌آید و خودشکوفایی را به دنبال می‌آورد. در محیط بزرگ‌تر طبعاً احساس بیگانگی بیشتر است و تسلط شناختی و احساس احاطه بر محیط دشوارتر حاصل می‌گردد. به همین دلیل برای اکثر افراد سخت‌تر است که در محیط بزرگ "خودپایی" کنند و جایگاه خود را تثبیت نمایند. به همین علت به نظر می‌رسد که بهتر است دانشجویان سال اول دروس پایه سال اول را در دانشکده خود بگذرانند و نیز به همین علت است که این دانشجویان نیاز به کمک‌های ویژه‌ای دارند تا بتوانند جایگاه خود را در محیط دانشکده و دانشگاه پیدا کنند. تمام این‌ها بدان معناست که دانشجویان سال اول بایستی در برنامه‌ریزی‌های مدیریتی دانشگاه، از سوی اساتید، از سوی والدین، و به طور خاص از سوی نهادهای حمایتی دانشگاه، مانند مرکز مشاوره دانشجویی مورد توجه قرار گیرند.

## ۲-۳- هدفمندی به عنوان یک عامل پرقدرت درونی

گذشته از عوامل مهم مرتبط با محیط دانشکده، تجربه ما نشان می‌دهد که در ادامه مسیر رشد، هدف‌های دراز مدت و انگیزه‌بخش لازمه تداوم هر تلاش اولیه و معنادار ماندن آن در مقابل دشواری‌ها و سختی‌ها است. روان‌شناسی نیز این ضرورت را تشخیص داده است چنان که از مهم‌ترین مسائل روان‌شناسی کمال در بررسی شخصیت انسان، مسئله انگیزش است: "شخصیت‌های سالم به جلو می‌نگرند، و انگیزه‌شان هدف‌ها و برنامه‌های درازمدت است. این‌ها هدف جو هستند و اساس زندگی‌شان کاری است که باید به انجام برسانند، و همین است که شخصیتشان را تداوم می‌بخشد و یکپارچه می‌سازد. این انگیزش انسجام بخش که لازمه رشد شخصیت است، جهت‌داشتن نامیده شده است. جهت داشتن، همه جنبه‌های زندگی انسان را به سوی هدف‌ها هدایت می‌کند و به او دلیلی عقلانی برای تلاش و زیستن می‌دهد. ما به این کشش دائمی هدف‌های پر معنا نیاز داریم و بدون این اهداف احتمالاً گرفتار مشکلات شخصیتی خواهیم شد. داشتن شخصیتی سالم، یکپارچه و منسجم بدون داشتن آرزو و جهتی به سوی آینده ناممکن است." (خوشدل، ۱۳۸۷).

هدف‌ها، جنبه عقلانی تلاش انسان هستند. در انسان هدفمند، حتی در زمان‌هایی که زمینه‌های هیجانی مانند احساس تعلق خاطر به محیط کمرنگ شود، یا احترام بیرونی از سوی محیط کاهش یابد، این جنبه عقلانی همچنان پابرجا می‌ماند و معنادار بودن ادامه تلاش را تضمین می‌کند. بنابراین ما در بررسی خود، هدفمندی را یکی از نیازهای مهم دانشجویان

قلمداد می‌کنیم. بر نقش هدف به خصوص از آن جهت تأکید می‌کنیم که با ورود به دانشگاه، هدف مهمی که تا کنون به تمام فعالیت‌های دانشجویان جهت می‌داد پشت سر گذاشته شده و بنا بر تجربه، در اغلب موارد هدف بعدی هنوز مشخص نشده است. لذا تنها تعداد اندکی از دانشجویان در این مرحله از هدف درازمدت محکمی در افق زندگی خود برخوردار هستند.

بر اساس چارچوب نظری ارائه شده در فوق، در ادامه این مقاله، نیازهای دانشجویان سال اول را در دو بخش بررسی می‌کنیم. بخش اول مرتبط با هدفمندی دانشجویان، و بخش دوم مربوط به نیازهای دانشجویان برای سازگاری با محیط جدید خواهد بود.

### ۳- مسائل دانشجویان سال اول

#### ۳-۱- مسئله هدفمندی

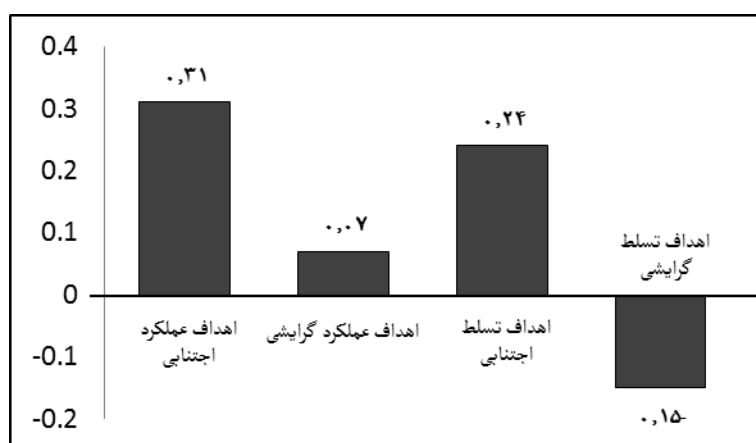
بخشی از دانشجویان پس از رسیدن به دانشگاه، دچار فقدان هدف می‌گردند زیرا هدف اولیه آن‌ها رسیدن به دانشگاه بوده است و اکنون به آن هدف رسیده‌اند. فقدان هدف، می‌تواند میزان انگیزه شخص را کاهش داده یا آن را وابسته به عوامل ناپایدار ظاهری و سطحی سازند. این درحالی است که در بسیاری از دانشگاه‌ها، از همان سال اول، سربالایی نسبتاً شدید درس‌ها آغاز می‌گردد و کسانی که با شتاب و انگیزه مناسبی این مسیر را آغاز نکنند، احتمالاً با افت تحصیلی و احساس ناکامی مواجه می‌شوند. نامساعد بودن عوامل دیگری که در این مقاله مورد بحث قرار می‌گیرند می‌توانند این شرایط را تشدید کرده و بر استرس و اضطراب و احیاناً سرخوردگی سال اول بیفزایند.

شاید کمبود آرمان و هدف کلی برای زندگی یکی از ویژگی‌های مشترک بسیاری از جوانان عصر حاضر باشد. زیرا تعیین هدف درازمدت نیازمند تفکر و نوعی جهان‌بینی است، و انبوه عرضه‌های رسانه‌ای و کثرت خواسته‌ها معمولاً کم‌تر مجال برای فکر کردن باقی می‌گذارد. در بسیاری از موارد، دانشجویان ما در دوره دانش‌آموزی خود، رسیدن به دانشگاه را هدف خود قرار داده و کم‌تر به بعد از آن فکر کرده‌اند. در نتیجه در بدو ورود به دانشگاه تعداد کمی از دانشجویان دارای تصویر مشخصی از آینده هستند. بسیاری از دانشجویان در پاسخ این سؤال که "برای چه درس می‌خوانیم؟" ممکن است با قدری مکث، رسیدن به یک شغل خوب را عنوان کنند، که عبارتی کلی و مبهم و احتمالاً فاقد شفافیت لازم برای تأمین انگیزه است.

آرمان و هدف دراز مدت عاملی است که به تلاش‌های انسان معنی می‌بخشد، شوق حرکت ایجاد می‌کند و نیروهای انسان را در یک جهت مشخص متمرکز می‌سازد. اعتقاد به یک آرمان شریف و باارزش، تحمل سختی‌ها را در مسیر علم‌آموزی آسان می‌سازد. دیده شده است که دانشجویان هدفمند و صاحب دورنما از آینده خویش، می‌توانند حتی در محیطی که فضای انسانی سردی دارد، اشتیاق علم‌آموزی و حرارت درونی خویش را حفظ کنند و تا رسیدن به موفقیت، از سختی‌ها عبور کنند.

یکی از شواهد تجربی این امر، تحقیقات مربوط به **اهمال کاری تحصیلی** است. اهمال کاری در اینجا به معنای به آینده موکول کردن وظایف است و در دانشکده مصادیقی مانند تعلل در انجام تکالیف یا مطالعه برای امتحان، و موکول کردن این فعالیتها به آخرین روزها یا لحظات باقی مانده دارد. اهمال کاری را تابع عواملی مانند نامطبوع بودن تکالیف، بی‌نظمی ذهنی، ضعف در مدیریت خویشتن و نیز نقص در انگیزه پیشرفت دانسته‌اند. از دیدگاه جهت‌گیری هدف (Goal Orientation)، اهداف تحصیلی دانشجویان را به دو دسته تقسیم می‌کنند (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶): **جهت‌گیری تسلط**، که در آن موفقیت و افزایش سطح شایستگی‌های درونی، یا شکست نخوردن در کاری، مستقل از تایید یا رد دیگران، برای شخص حائز اهمیت است، و **جهت‌گیری عملکرد**، که اثبات توانایی یا ارزشمندی شخص به دیگران یا اجتناب از احساس بد شکست در برابر دیگران برای شخص مهم است. در هر مورد چنانچه هدف صرفاً پرهیز از شکست باشد جهت‌گیری را اجتنابی و چنانچه هدف موفقیت باشد جهت‌گیری را گرایشی می‌نامند.

واضح است که هدف دراز مدت مورد بحث ما می‌تواند در اهداف دسته اول (تسلط از نوع گرایشی) مطرح باشد و سایر موارد در حقیقت انگیزه‌های موقتی هستند که معمولاً تنها در دوران دانشگاه معنادار هستند. در تحقیقاتی که رابطه اهمال کاری با نوع هدف را بررسی کرده‌اند، عموماً اهداف تسلط-گرایشی با اهمال کاری رابطه معکوس و اهداف عملکرد-اجتنابی با اهمال کاری رابطه مستقیم دارند.



شکل ۲ : ضرایب همبستگی معنادار بین نوع هدف و میزان اهمال کاری به گزارش (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶). همان‌طور که مشاهده می‌شود، اهداف واقعی و دراز مدت (که با جهت‌گیری تسلط-گرایشی همراه هستند) با اهمال کاری رابطه معکوس دارند.

بنابر گزارش مذکور، احتمالاً برای دانشجویانی که با اهداف درونی و با علاقه و گرایش به کار خود درس می‌خوانند، هر گامی در یادگیری لذت‌بخش است و یک پاداش کوچک به شمار می‌رود. از این رو میل به موفقیت بیشتر می‌تواند منجر به افزایش نظم و دقت در کارها شود. اما برای دانشجویانی که هدف درازمدتی وجود ندارد و تنها هدف جلوگیری از شکست و متهم نشدن به بی‌کفایتی است، نگرانی و اضطراب از شکست، زمینه نامطبوعی برای درس خواندن به وجود می‌آورد. این تصور وجود دارد که درس خواندن در شب امتحان برای جلوگیری از این شکست کافی است، لذا برای شخص دلیلی وجود ندارد که نامطبوعی درس خواندن همراه با اضطراب را زودتر از شب امتحان پذیرا شود. لذا این تحقیق نشان می‌دهد که **امتحان به عنوان اهرمی برای واداشتن دانشجویان به درس خواندن رهیافت مناسبی نیست.** در مقابل، چنان که بتوانیم به

دانشجویان کمک کنیم تا اهداف درونی و ارزشی مورد علاقه خویش را پیدا کنند، نه تنها پدیده "شب امتحان" را مهار کرده- ایم، بلکه احتمالاً زمینه بسیاری از نابسامانی‌های روانی مانند اضطراب، احساس ناکامی یا افسردگی‌های احتمالی را هم برطرف کرده‌ایم.

در نتیجه فقدان هدف، محتمل است که بیشتر دانشجویان ورودی جدید برای یافتن هدف به پیام‌های مختلفی توجه کنند که از اطراف به آن‌ها می‌رسد. از این رو در زیر به برخی از مهم‌ترین عواملی که این پیام‌ها را شکل می‌دهند اشاره می‌کنیم:

### ۳-۱-۱- کلام اساتید

برای دانشجویان یک انگیزه بزرگ حرکت می‌تواند حل و اصلاح مشکلات خود، خانواده و جامعه باشد. اساتید در محیط دانشگاه الگو و تبلور اهداف و آرمان‌های دانشگاه هستند و دانشجویان از سخنان آنان، چه مثبت و چه منفی، تأثیرپذیری بالایی دارند. همان گونه که یک جمله پر محبت برای دعوت به کار بیشتر می‌تواند اثر بالایی داشته باشد، جمله‌ای که نگرشی مایوسانه نسبت به حل آن مشکلات در آینده القا کند (ولو استاد، خود چنین نگرشی را مد نظر نداشته باشد) می‌تواند انگیزه‌ها را کاهش دهد و در صورت تعدد موارد، منجر به سرگردانی نسبت به اهداف درس خواندن شود. همچنین بزرگ و شایسته دیدن دانشگاه‌های کشورهای صنعتی و کوچک کردن آن‌چه خودمان داریم، اثرات بسیار نامطلوبی در روحیه دانشجویان دارد و برنامه‌ریزی زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در مقابل، جملات گرم و امیدبخش از سوی اساتید و یادآوری دانشجویان به رسالت ویژه‌ای که بر دوش آن‌هاست، می‌تواند آنان را به اهداف دراز مدت پایدار هدایت کند و از این طریق چه بسا تداوم رشد تحصیلی و شخصیتی آنان را تضمین نماید.

تحقیقات نشان می‌دهند که جو حاکم بر دانشکده و انگیزش مثبت دریافت شده از سوی اساتید با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معناداری دارد (نعامی، ۱۳۸۸).

### ۳-۱-۲- الگوپذیری دانشجویان از اساتید

بررسی ما نشان می‌دهد که دانشجویان بیش از هر عامل دیگری از اساتید اثر می‌پذیرند. آنان میزان جدیت محیط دانشکده را در کار علمی با میزان جدیت اساتید می‌سنجند و میزان نظم، جدیت و رعایت مقررات توسط اساتید همچون "ساعت رسمی یک کشور" است که در همه جا، هر چند به صورت ناخودآگاه، میزان نظم، جدیت و رعایت مقررات با آن تنظیم می‌شود. نیز مشاهده شده است که دانشجویان اساتیدی را که با نظم و در ساعات مقرر در کلاس حاضر شده، درس را با علاقه و جدیت ارائه می‌کنند، و با حضور در اتاق خود در ساعات مشخص و اشتغال به مطالعه و کار علمی، جدیت خود را در اهداف علمی دانشگاه نشان می‌دهند، بیشتر دوست می‌دارند. علت این امر را شاید بتوان چنین توضیح داد که هر عملی به طور غیر مستقیم پیامی غیر کلامی مخابره می‌کند. این اساتید با جدیت خود در عمل، در ناخودآگاه دانشجویان بر واقعی بودن اهداف و انگیزه‌های مهمی که دانشجویان به خاطر آن باید بکوشند، صحنه می‌گذارند. پیامی که از



مشاهده جدیدیت اساتید به ناخودآگاه دانشجویان مخابره می‌شود این است که "حضور ما و شما در این جا کار بیهوده‌ای نیست؛ کار مهمی در پیش است، با این حرکت مهم همراه شوید." عموماً اساتیدی که در عین استحکام و جدیدیت، پر محبت هستند، بیشترین موفقیت را در انگیزش درسی دانشجویان دارند.

پس به طور خلاصه، در فضای دانشجویان ما، الگوپذیری از اساتید بسیار قوی است. اگرچه این مسأله به نظر بدیهی می‌رسد، اما گاهی در عمل به آن توجه نمی‌شود. جملات زیر از دانشجویان در مورد برخی از اساتید آنان، این امر را نشان می‌دهد:

"(یکی از اساتید) درس را سرسری ارائه می‌کرد. دیر می‌آمد، زود می‌رفت و پاسخ سوالات را خوب نمی‌داد. وقتی به او گفتیم که ما چقدر این درس را دوست داریم و می‌خواهیم نکات عمیق‌تر آن را بدانیم ایشان گفت بچه‌ها دوست ندارند خیلی جدی درس بدهیم، فرار می‌کنند... اما ایشان اشتباه می‌کرد، یعنی حداقل در مورد ماکه سال اولی بودیم اشتباه می‌کرد، ما از روز اول از این که به قول خودمان برای گشودن رمزهای علم آمده بودیم احساس افتخار می‌کردیم و کار جدی و با دیسیپلین حتی اگر سخت بود بیشتر به ما انگیزه می‌داد، اما استاد با این کارش ما را به این حس می‌رساند که اصلاً کار مهمی در پیش نیست! نمره‌ای بگیرد و خیلی هم مهم نیست..."

دانشجوی دیگری می‌گوید: "انگار برخی استادها می‌مانند که برای این آمده‌ای اینجا، که هرچه سریع‌تر مدرک بگیرد و بروی بیرون... این طوری مجالی، حسی برای پژوهش و کار علمی نمی‌ماند."

از منظر روان‌شناسی فضای انسانی، این دانشجویان در واقع دقیقاً به همان چیزی اشاره کرده بودند که ما به دنبال آن بودیم؛ یعنی پیام‌های غیرمستقیمی که شرایط محیط به آنان مخابره کرده بود.

### ۳-۱-۳- ترسیم اهداف سازندگی و توسعه کشور و حل مشکلات جامعه : استفاده از جلسات معارفه

دانشگاه و اساتید می‌توانند از جایگاه خود برای ترسیم آرمان‌های بزرگ و شریف برای دانشجویان استفاده کنند تا هدفمندی دانشجویان در مسیر درس و پژوهش افزایش یابد. از این رو آرمان‌های بزرگ و هیجان‌انگیز علمی و صنعتی همچون دستیابی کشور به علمی که در حال حاضر از آن بی‌بهره است، باید در هر مناسبتی به عنوان افق کارهای آینده دانشگاه ترسیم شود. این آرمان‌ها می‌تواند در جلسات معارفه مطرح شود و با محصولات فرهنگی متنوع در طول سال تأکید و یادآوری گردد. همچنین تشریح و بزرگداشت دستاوردهای مهمی که تا کنون برای کشور حاصل شده است باعث افزایش اعتماد به نفس و خودباوری می‌گردد.

درک اهمیت مسأله هدف زمانی آشکارتر می‌شود که در نظر بگیریم گروهی از دانشجویان سال‌های بالاتر هستند؛ که خود ناموفق بوده، و در پاسخ به سوالات مشتاقانه دانشجویان تازه ورودی، کلمات ناامیدانه بر زبان می‌آورند. یک نمونه از آن گفت-وگویی است که به نقل از یکی از دانشجویان در ادامه درج می‌شود:

"به او (دانشجوی سال چهارم) گفتم : من آرزو دارم پروژه من ایجاد یک نظریه باشد که دری به روی یک علم جدید بگشاید. او گفت : حالا اشکال ندارد از این فکرها بکن، خوب است ، اما سه سال دیگر به این فکرها نخواهی بود، به فکر این هستی که چطور درس‌ها را پاس کنی و زودتر تمامش کنی."

هدف و رسالت بزرگی که دانشگاه باید دانشجویان خود را به سمت آن هدایت کند چیست؟ به نظر می‌رسد آنچه عموم اساتید و دانشگاهیان می‌توانند در آن هم‌نظر و همراه باشند، آن است که هدف اصلی دانشجو را باید نه صرفاً در ارتباط با ابعاد فردی زندگی او (من جمله اخذ مدرک) بلکه در ارتباط با ساختن جامعه و درمان دردهای آن یافت، حقیقت نیز جز این نیست. ما همه باید بدانیم، و این نگرش را به دانشجویانمان هم انتقال دهیم که در قبال مردمی که بر مبنای مالیات اعطائی آنان در همین مدارس و دانشگاه‌های کشور به تحصیل پرداخته‌ایم مسئولیم؛ و نباید تنها به اهداف فردی خود بیندیشیم.

طرح این آرمان می‌تواند از همان روز معارفه آغاز گردد. در ادامه برخی پیشنهادات ارائه می‌گردد:

- کلیپ‌های ویدیویی زیبا از مشکلاتی که به دست اساتید و دانشجویان در سالهای گذشته حل شده است و مصاحبه با آنان، با ترکیبی هوشمندانه از موسیقی‌های ملی و رنگ و زین‌نویس‌های مناسب پخش گردد.
- از آن‌جا که دانشجویان باورپذیری بیشتری نسبت به دانشجویان نزدیک به سن خود دارند؛ از دانشجویان موفق دوره‌های بالاتر و اعضای پروژه‌های مختلف می‌توان دعوت کرد تا در جلسه معارفه یا سایر موقعیت‌ها، مراحل، دشواری‌ها و نحوه کار خود را در مسیر رسیدن به موفقیت تشریح کنند. این الگوها از همان روز اول اثر سخنان آمیخته به یأس را از هر جا که باشد کاهش خواهند داد.
- برای افزایش اهتمام دانشجویان به حل مشکلات جامعه می‌توان از گروه‌هایی که با دردها و نیازهای مردمی سروکار دارند پشتیبانی نمود. می‌دانیم که برخی از این جمعیت‌ها در مناسبت‌های خاص به دیدار خانواده‌های کم‌بضاعت می‌روند و کمک‌های جمع‌آوری شده را بین آنان توزیع می‌کنند.
- همچنین برای افزایش بینش دانشجویان نسبت به نیازهای صنعتی و فنی کشور می‌توان گروهی دانشجویی تشکیل داد؛ که وظیفه اش تحقیق، شناسایی این نیازها و اعلام آن به سایر دانشجویان است. این گروه می‌تواند با استفاده از مراجع و تحقیقات ملی موجود، مصاحبه‌هایی که صورت می‌دهد و... کمبودها را شناسایی کند و حاصل کارهای خود را به شکل‌های گوناگون در دانشگاه عرضه کند. ارائه‌های شورانگیز این گروه در دانشگاه می‌تواند یک جلوه خاص برای دانشگاه ایجاد نماید. ممکن است این اطلاعات در انتخاب زمینه‌های مناسب برای تحقیق‌های دانشجویی و پروژه‌های تحقیقاتی دانشگاه نیز سودمند واقع گردد. طرح و فراخوان‌های این گروه برای مطالعه نیازهای صنعت در حوزه مرتبط با هر دانشکده؛ فرصت کار علمی و پژوهش مورد علاقه را برای دانشجویان زیادی، از جمله برای دانشجویان سال اول که اشتیاق پژوهش دارند اما هنوز دانش فنی کاملی در طراحی و ساخت ندارند، فراهم می‌نماید. همچنین این گروه‌ها می‌تواند با تبادل اطلاعات میان دانشگاه‌ها؛ پیام‌آور همکاری و اعلام‌کننده نیازهای کشور در دانشگاه‌ها باشد.

### ۳-۲- عوامل مرتبط با سازگاری با محیط جدید

این بخش اشاره به مشکلاتی دارد که در مسیر تشکیل احساس تعلق خاطر به محیط دانشگاه به وجود آمده، یا در سازگاری دانشجویان با شرایط جدید محیط و آموزشی مشاهده و ثبت گردیده‌اند.

### ۳-۲-۱- عدم آشنایی با روش متفاوت درس خواندن در دانشگاه دبیرستان

در حال حاضر مطالعه قبل از دانشگاه (به علت مواجهه با کنکور) عموماً بسیار ریزنگرانه و با هدف به یاد آوردن تمام جزئیات مندرج در کتاب، و حتی گاهی با حفظ کردن تمام روابط در حین مطالعه صورت می‌گیرد، اما درس خواندن در دانشگاه بر درک پایه‌های منطقی مطلب و پرورش توانایی استنتاج سایر مطالب درس از آن پایه‌های محوری استوار شده است.

عدم آشنایی به این نکات و ناآگاهی نسبت به نحوه تنظیم مطالب در رشته آنان، باعث می‌شود تعداد قابل توجهی از دانشجویان سال اول در مقابل حجم زیاد کتاب‌ها نسبت به تجارب قبلی خود، احساس ناتوانی و سردرگمی کنند و دچار اضطراب و متعاقباً ناکامی در امتحانات گردند.

تجربه نشان داده است که اقدام پیشگیرانه بسیار موثرتر از زمانی است که آنان با مواجهه با مشکلات به مشاوران روی آورند. برنامه‌ریزی برای این اقدام پیشگیرانه می‌تواند مورد توجه مدیران و مشاوران تحصیلی قرار گیرد. اگرچه نشریات مرتبط با این مساله هر از چندگاهی چاپ و توزیع می‌شوند، اما مطالب لازم می‌تواند در کنار یک درس کوچک تک واحدی در دانشکده، برای معرفی آن رشته و جلوه‌های مختلف آن، در سال‌های اول ارائه شود.

### ۳-۲-۲- کمبود مجال خلاقیت در درس‌های سال‌های اول

دانشجویان ورودی جدید پس از درس خواندن در سال‌های آخر دوران متوسطه که کم‌تر مجال برای خلاقیت می‌گذارد، از دانشگاه تصور محیطی را دارند که در آن می‌توانند بلافاصله از جنبه‌های خلاق ذهن خود استفاده کنند. "خلاقیت" برای هر انسانی بسیار شورانگیزتر از دیگر فعالیت‌های آموزشی است؛ و دانشجویان در گفته‌های خود مطرح می‌کردند که تا دوران دبیرستان مجبور بوده‌اند این توانایی را سربسته نگاه دارند و در دانشگاه به دنبال "پرواز دادن" آن بوده‌اند، اما برنامه‌ریزی سال‌های اول دانشگاه همانند دبیرستان اغلب مبتنی بر خواندن و نمره گرفتن و پاس کردن دروس است.

بیشتر دانشجویان جمله‌ای مشابه همین جمله دارند: "تصورم این بود که وقتی وارد دانشگاه می‌شوم، صبح‌ها زود به دانشگاه می‌آیم، به آزمایشگاه می‌روم، پژوهش می‌کنم و درس می‌خوانم. اما این جا همه‌اش شده درس." دو تن از اساتید این وضع را تایید می‌کنند و می‌گویند: "فرض برنامه‌ریزان بر این بوده است که در طول دوره کارشناسی دانشجویان باید یک سری اطلاعات را دریافت کند."

حقیقت آن است که دانشجویان ایرانی امروز زودتر از زمانی که محیط امکان رسمی خلاقیت را به آن‌ها می‌دهد (پروژه کارشناسی و ورود به دوره کارشناسی ارشد) مستعد نوآوری و مشتاق "به وجود آوردن" می‌شوند. فراهم کردن شرایط کارهای تحقیقی و نوآوری در سال‌های اول؛ انگیزه دانشجویان را به مطالعه بهتر دروس نیز بیشتر می‌کند، و پویایی حاصل از آن در جلوگیری از احساس یأس سال اول که در برخی دانشجویان رخ می‌دهد موثر است.

در زیر به برخی از اقدامات پیشنهادی اشاره می‌کنیم:

- امکان استفاده از برخی آزمایشگاه‌ها در ساعات خالی آن‌ها؛ زیر نظر مسئولان آزمایشگاه‌ها و بر اساس جزوهای مدون از فعالیت‌های علمی قابل اجرا برای دانشجویان سال اول که با همین هدف تالیف شده است.
- تصمیم اساتید دروس پایه بر گنجانیدن فعالیت‌های مشخصی در یک درس، که خود دانشجو را برای استنتاج یک نتیجه علمی به تلاش وادارد (ارائه درس با توجه به خلاقیت دانشجویان). به عبارتی در درس دادن شیوه‌ای اتخاذ شود که "نحوه فکر کردن" نیز- و نه فقط خود مطالب- آموخته شود، و ایجاد انگیزه در دانشجویان نسبت به مطلب به عنوان روشی کارآمدتر از فشار امتحان برای درس خواندن در دانشکده‌ها نهادینه گردد.
- در همان سال اول برای هر رشته‌ای واحدی درسی یا دوره‌ای چند جلسه‌ای ایجاد شود که در آن محتوای رشته و جلوه‌های آن، استراتژی برخورد با مسائل علمی-مهندسی در آن رشته و ساختار درسی پیش‌بینی شده برای دانشجویان تبیین گردد؛ تا آنان نیز با دید روشن دریابند که از دانشکده چه تصویری و چه انتظاراتی باید داشته باشند.

### ۳-۲-۳- نحوه تشویق یا ترغیب دانشجویان به درس خواندن توسط اساتید

در کار کردن با دانشجویان نباید از قدرت احساس غافل بود. احساس است که نیروهای درونی را به حرکت درمی‌آورد و عقل سکان‌دار این حرکت است. پیامبر اکرم (ص) با رحمت در گفتار و چهره و رفتار، انسان‌ها را جذب می‌کردند و در کنار آن به تعلیم و دانا کردن (کار عقلی) می‌پرداختند.

عموماً دو شیوه برای ترغیب دانشجویان به درس خواندن، ممکن است توسط اساتید محترم استفاده گردد:

**الف) با استفاده از کلمات مثبت:** "شما توانایی‌های بسیار زیادی دارید، شما می‌توانید کشورتان را رشد دهید، برای این هدف باید شب‌بیداری‌ها را بپذیرید و کار کنید."؛ "این امتحان برای شما که درس‌خوان هستید ساده است، ولی تمام تلاش‌تان را برای حضور ذهن در مطالب باید به کار ببرید."

**ب) استفاده از کلمات منفی:** "با این وضع درس خواندن شما هر روز افسرده‌تر می‌شوم...؛" "شما که درس نمی‌خوانید... نمی‌دانم چرا همیشه درس‌نخوان‌ها به کلاس می‌آیند...؛" "نه! گوش نمی‌کنم، من و شما که به کتاب پروفیسور ... نمی‌توانیم ایراد بگیریم .. حوصله‌ام را سر بردی."

سرزنش ابزار خوبی برای هشیار کردن نیست، زیرا برخی از نیروهای سازنده درون مخاطب را هم از بین می‌برد. نقطه مقابل این کار تایید و تشویق توانایی‌ها و تلاش‌هایی است که ولو به میزان کوچک از دانشجویان ظاهر می‌شوند و به مراتب موثرتر است. از سوی دیگر، احساس محبت، احساس امنیت (گام اول در مراحل سازگاری با محیط جدید) را به دنبال می‌آورد. محیط امن وقتی به وجود می‌آید که کلمات اساتید تداعی کننده یاران مهربان باشد و نه مطالبه‌کنندگان سرزنش‌گر. محیط امن این احساس را القا می‌کند که همه اساتید، یاور او و برای رشد او در کنار او هستند. اگر چه واقعیت امر

هم چنین است، اما در مظاهر رفتاری نیز همین حس می‌شود که دانشجو و استاد در یک جبهه برای رشد خود و کشور می‌کوشند. برعکس، در محیطی که کلمات منفی و سرزنش مکرر بیان می‌شود این احساس القا می‌شود (ولو دانشجویان از نظر منطقی بدانند که چنین نیست) که استاد در یک جبهه و دانشجو در جبهه دیگر قرار دارد.

### ۳-۲-۴- ضرورت رفتار آمیخته به احترام و ارزشگذاری به جایگاه دانشجویان

رفتار توأم با احترام و مهربانی به دانشجویان نشان می‌دهد که شخصی با جایگاه ارزشمند و مؤثر در محیط دانشکده به شمار می‌روند. در نقطه مقابل، برخوردهای سرد و بی‌اعتنا، (همچون رد کردن با اشاره دست) به خصوص وقتی علی‌رغم ناراحتی مخاطب ادامه می‌یابد، نشانه آن است که کرامت انسانی او مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

به عبارت ساده‌تر مشاهدات ما نشان می‌دهد وقتی افراد به وظایف اداری خود در سطحی عاری از توجهات انسانی و عاطفی، به صورت مکانیکی عمل می‌کنند، نیروهای محرکه دانشجو با دانشگاه همسو نشده و دانشجو بین خود و مسئولین احساس فاصله می‌کند. این در حالی است که بنا بر تجربه نگارندگان، در اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان ورودی جدید اشتیاق به همبستگی با مسئولان دانشگاه و کمک به رشد علمی دانشگاه بسیار زیاد است. طبیعی است که تکرار این برخوردها و مواجهه با سردی و بی‌مهری (مثلاً از سوی اساتید یا از سوی مسئولان دفتر دانشکده)، می‌تواند احساس تعلق به محیط را در او کمرنگ نماید و احياناً او را نسبت به محیط دانشگاه بی‌تفاوت سازد. دانشجو احساس می‌کند که حضور او در این محیط موقت تلقی می‌شود و گویا از نظر مسئولین اداری "یکی از هزاران نفری است که باید کار اداری آنان را انجام داد تا فارغ التحصیل شوند و از این محل بروند."

اجازه دهید این مورد را با نقل قول از دانشجویان ادامه دهیم :

" بعضی از مسئولین خیلی بد با آدم برخورد می‌کنند، من محترمانه با ایشان صحبت می‌کنم اما او با لحن تحکم‌آمیز از ضمیر دوم شخص "تو" برای من استفاده می‌کند و وقتی کاردارد مرا با تکان دادن پشت دست بیرون اتاق نگه می‌دارد. به نظرم می‌رسد نظم اداری آن‌ها برایشان از نیاز من مهم‌تر است."

احساسی که در این دانشجو به وجود آمده بود این بود که با تمام تلاش‌هایش، گویی هنوز هم آدم مهمی از نظر محیط به حساب نمی‌آید. به گفته خودش: " من دلم می‌خواست وارد دانشگاه شوم، پژوهش کنم، هرروز با فکر ساختن چیزی درگیر باشم، خلاقیت به خرج دهم، ... ولی گاهی احساس تلخی در من ایجاد می‌شود که انگار این‌جا هم شبیه یک دبیرستان بزرگ است، یعنی باز هم نظر تو در اداره آن نقشی ندارد، باید سرت را بیندازی پایین؛ درس بخوانی، نمره بگیری و انگار از پژوهش هم خبری نیست."

اگر ارزش دانشجو بودن و احساس مسئولیت نسبت به آن، در احترامی که اساتید و مسئولان دانشگاه در برخوردهای روزمره با دانشجویان دارند جلوه‌گر شود، دانشجویان برای حفظ این جایگاه خواهند کوشید و خود را عضو محیط دانشکده و متعهد به اهداف بزرگ آن احساس خواهند کرد.

یک مسئول دلسوز می‌تواند صرفاً با داشتن لبخند و لحن احترام آمیز، تحول عظیمی در روحیه دانشجویان مراجعه کننده ایجاد کند. به راستی اثری را که یک برخورد خوب می‌تواند در مخاطب ایجاد کند نباید کم مایه انگاشت. در بسیاری از سازمان‌های موفق برای ایجاد یک فضای سالم انسانی، دوره‌هایی برگزار می‌شود که مهارت ارتباط بین فردی یکی از مهم‌ترین مفاد آن‌هاست. لازم است کسی که برای ارتباط با دانشجویان قبول مسئولیت می‌کند دارای شخصیتی قوی و شرح صدر باشد و در انتخاب این افراد صرفاً به معیارهای اداری موجود اکتفا نگردد. علاوه بر این در یک دانشکده تلقی عمومی اساتید از جایگاه دانشجویان و ساختار مطلوب، عموماً نقشی تعیین کننده دارد و رفتار کارکنان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آن‌جا که استاد در اکثر زمینه‌ها بیشترین ارتباط و نقش را در قبال دانشجویان دارد، کارکنان و کارمندان نیز شیوه ارتباط خود را نسبت به دانشجویان تا حد زیادی با اساتید تنظیم می‌کنند. از این رو بسته به جایگاه اساتید در دانشکده، احترام اساتید نسبت به دانشجویان، اغلب احترام سایر همکاران دانشکده را نسبت به دانشجویان به دنبال خواهد داشت.

### ۳-۲-۵- ضرورت انتقادپذیری و توجه به نظرات دانشجویان، و ایجاد فضای مشارکت دانشجویان

بدیهی است که برای احساس تعلق و مؤثر بودن در محیط دانشکده یا دانشگاه، دانشجویان باید بتوانند آن‌چه برای ارتقای آن لازم می‌بینند مطرح کنند و به ثمر نشستن آن را مشاهده کنند، زیرا انسان به آن‌چه خود در ایجاد آن نقشی داشته است با تعلق خاطر می‌نگرد. اگر برخی از پیشنهادات به دلایل مشخصی قابل اجرا نباشند، لازم است پاسخی منطقی و متکی بر قوانین در قبال آن‌ها داده شود.

غیر از مسئولیت‌هایی که نیازمند اداره دائمی است بسیاری از کارها می‌تواند به دانشجویان محول شود. دانشجویان می‌توانند در طراحی و ساخت امکانات مورد نیاز دانشکده خود به تناسب رشته تحصیلی خود مشارکت جویند و در برگزاری مراسم و جشن‌ها به عنوان نماینده دانشکده قبول مسئولیت کنند. به این ترتیب دانشگاه می‌تواند در کنار آموزش علمی، احساس مسئولیت‌پذیری را هم در دانشجویانی که بایستی به زودی در جامعه قبول مسئولیت نمایند، بارور سازد.

### ۳-۲-۶- ضرورت به رسمیت شناختن و گرامی داشتن عضویت دانشجویان در دانشکده

یکی از ابزار این کار جلسه معارفه است، که در آن می‌توان فضای مناسبی برای افزایش همدلی و ترسیم اهداف مشترک ایجاد نمود. از کارهای دیگری که در برخی دانشکده‌ها تجربه شده است می‌توان به نصب عکس دسته‌جمعی از اساتید و ورودی‌های هر سال آن دانشکده در یکی از راهروها اشاره کرد، که علاوه بر کمک به احساس تعلق و عضویت در یک مجموعه مهم، احساس صمیمیت را نیز بالا می‌برد.

### ۳-۲-۷- کمبود تنوع در زمینه‌های کار علمی

تنوع فراخوان‌های علمی مانند مسابقات، پروژه‌ها یا آزمایشگاه‌های "صفر واحدی"، اردوهای کشف نیاز و... باعث می‌شود زمینه‌ای برای احساس موفقیت‌های اولیه وجود داشته باشد. اگر زمینه‌های موفقیت در کار علمی محدود به امتحانات و نمره باشد، بسیاری از دانشجویان که در سال اول به علت ناآشنایی با روش‌های درس خواندن دچار افت نمره می‌شوند، ممکن است خود

را ناکام و ناموفق یافته و ضمن احتمال کاهش اعتماد به نفس، نظر محیط را نسبت به خود منفی احساس می‌کنند. در برخی موارد این برداشت از محیط در سال‌های اول دانشجویی، می‌تواند باعث ایجاد فاصله و دلسردی از دانشکده گردد.

دانشجویانی که عرصه‌های دیگری برای موفقیت و ارضای نیاز به "منحصر به فرد بودن" دارند، و نیز آنان که در نزد والدین خود، یا حداقل یکی از اساتید از پشت گرمی و اعتماد و باور برخوردار هستند می‌توانند عزت نفس خود را حفظ کرده و آن را به نمرات خود وابسته نسازند.

#### ۴- راهکارهایی برای خانواده، دانشکده، و نهادهای حمایتی دانشگاه

##### ۴-۱- نقش خانواده

توجه خانواده و پشتیبانی عاطفی، پشتگرمی و تزریق اعتماد به نفس از سوی خانواده در هر زمان می‌تواند فشارهای چالش‌های سال اول را کاهش دهد. اگر خانواده سرزنشگر باشد نمی‌تواند نقطه امنی باشد که دانشجو مشکلات خود را در آن با والدین در میان بگذارد و کمک دریافت کند. در خانواده‌هایی که سرزنشگر هستند یا دائماً توقع موفقیت دارند، فرزند ممکن است در قبال همه مشکلات خود لب از سخن فرو بندد و ارتباط خود را با والدین کاهش دهد، یا در خود فرو رود، یا با دوستان و همسن و سالان درددل کند. در نتیجه چنین خانواده‌ای نمی‌تواند کمک چندانی به حل مشکل فرزند خود نماید. برای کمک به فرزندان، بایستی ارتباط درکی و کلامی مناسبی میان ما و فرزندان برقرار باشد و فرزندان احساس کند که در صورت طرح مشکلاتش، حداقل می‌تواند درک شود.

رویکردهای زیر در خانواده می‌تواند موثر واقع گردد:

- تشویق دانشجویان به تفکر برای یافتن هدفی والا برای زندگی خود، که به مسیر آینده زندگی‌شان جهت می‌دهد و تلاش آنان را معنادار می‌کند.
- عدم اصرار بر ادامه رشته‌ای که فرزندان به آن علاقه ندارد. درس خواندن کار دشواری است، و بر اساس تجربه، معمولاً دانشجویانی که به رشته خود علاقه ندارند، انگیزه کافی برای غلبه بر این دشواری‌ها نداشته و ممکن است با افت نمرات و سیر نزولی مواجه شوند. در مورد دانشجویانی که به رشته خود علاقه نداشته باشند و در ترم‌های اول هم علاقه‌ای به آن پیدا نکرده باشند، موفقیت در آن رشته و رضایتمندی از کار آینده در آن رشته تا حدودی نامحتمل شمرده شده و توصیه نمی‌گردد. نبایستی ظاهر رشته‌ها برای ما معیار قرار گیرد، واقعیت آن است که بسیاری از این ظواهر کاذب است و هر کس را بهر کاری ساخته‌اند.
- عدم فشار برای کسب نمره یا مدرک، بلکه تشویق به خود علم و معرفت.
- تایید توانایی‌های دانشجو، چرا که دانشگاه همه توانایی‌های او را مورد توجه قرار نمی‌دهد. برقرار نگاه داشتن عزت نفس او و تامین پشتگرمی و دل‌گرمی. شجاع کردن او برای مقابله با مشکلات از راه تلاش و کسب مهارت‌های تحصیلی.
- تشویق فرزندان به استفاده از مشاوره تحصیلی یا شرکت در دوره‌های مهارت تحصیلی.

#### ۲-۴- نقش مرکز مشاوره

مرکز مشاوره می‌تواند در امور زیر بکوشد:

- ارتقای فضای انسانی دانشکده‌ها برای دانشجویان سال اول، به عنوان مثال از طریق آگاه‌سازی اساتید به نقش خود در این زمینه.
- آگاه‌سازی دانشجویان از روال آموزشی دشواری که در سال اول با آن مواجه خواهند شد، و این که باید برای کسب چه مهارت‌هایی آمادگی داشته باشند. این آگاه‌سازی می‌تواند از طریق حضور مرکز مشاوره در جلسات معارفه، توزیع بروشورها و کارگاه‌های مختص دانشجویان سال اول انجام پذیرد.
- برگزاری دوره‌های ارتقای "مهارت‌های تحصیلی" برای دانشجویان سال اول و در صورت امکان گنجاندن سرفصل‌های مربوطه در دروس اجباری "آشنایی با رشته" یا مهارت‌های زندگی که در سال اول برای دانشجویان ارائه می‌گردد.
- برگزاری دوره‌های افزایش مهارت‌های تحصیلی برای دانشجویان مشروطی در هماهنگی با آموزش دانشگاه.
- بررسی منظم نمرات دانشجویان در همکاری با اداره آموزش و دعوت از دانشجویانی که سیر نزولی در نمرات آن‌ها تشخیص داده می‌شود.
- همکاری نزدیک با خانواده دانشجویان، درک علل افت تحصیلی و آگاه‌سازی آنان از نوع نیازهای فرزندان و راه‌حل‌های مناسب برای رسیدگی به آنان.

#### ۳-۴- نقش دانشکده

موارد زیر می‌تواند توسط دانشکده اجرا گردد تا ضمن پیشگیری از مشکلات سال اول، فرایند اتصال دانشجو به دانشکده و خودیابی او در محیط جدید تسهیل گردد:

- برگزاری دروس پایه در دانشکده.
- برگزاری دوره‌های آشنایی با رشته، توسط اساتید با محبت و پرحوصله.
- ایجاد فرصت‌های فعالیت علمی گروهی برای دانشجویان سال اول مانند اردوهای کشف نیازهای صنعت، بازدیدهای علمی و مسابقات علمی.
- ایجاد فرصت‌هایی در خارج از کلاس برای اتصال اساتید و دانشجویان، به خصوص در فضایی معنوی، مانند جلسات گفت و گو، افطاری، اردوهای زیارتی و...
- اجتناب از پیچیدگی نامعقول در امتحانات و مجال دادن به خلاقیت‌ها در قالب پروژه‌های صنعتی و کار گروهی.
- همکاری و هماهنگی با مرکز مشاوره به منظور حمایت از دانشجویانی که دچار چالش‌های سال اول هستند.



#### ۴- جمع‌بندی

در این مقاله کوشش شد مجموعه عواملی که دانشجویان سال اول را در شکل‌گیری احساس تعلق خاطر و سازگاری با محیط آموزشی و پویایی در آن با چالش مواجه می‌سازد، بر اساس مشاهدات ثبت شده، مطالعات موردی و نظرات به دست آمده از دانشجویان بررسی گردد. عوامل به دو دسته سازگاری و هدفمندی تقسیم شدند در سازگاری با محیط نیازهای روانی متعددی وجود دارد که می‌تواند مبنای تشخیص سلامت (گرما، پویایی، انگیزش) یا عدم سلامت فضای انسانی (سردی، خشکی و رخوت) دانشکده باشد. برخی از عوامل مختلف مرتبط با این نیازها در دانشکده شناسایی و عرضه گردید. در خصوص هدفمندی، اهمیت آن و عوامل موثر بر آن در دانشکده بحث شد و نقش هدف و بینش شخصی دانشجو به عنوان عاملی که بسیاری از عوامل دشوار دیگر را بر سلامت روان دانشجویان بی‌اثر می‌سازد مورد بحث قرار گرفت. مشخص است که دانشجویانی که از ابتدای ورود به دانشگاه دارای هدف بسیار مهمی در ذهن خود بوده‌اند و دانشگاه را نه مقصد (و محلی برای مطرح شدن خود به عنوان هدف) بلکه بخشی از راه به سوی هدفی بزرگ‌تر و آرمانی‌تر می‌بینند، دچار سیر کاهش اعتماد به نفس نمی‌شوند. به عنوان مثال دانشجویی را در نظر بگیریم که مصمم است با درس خواندن در رشته کشاورزی به روستای پدری بازگردد و زراعت پدر را با مبانی علمی گسترش دهد و با تأسیس دفتری، کشاورزی منطقه خود را متحول سازد. چنین اهدافی که به حفظ سلامت روان و مقاومت در سختی‌ها منجر می‌شوند معمولاً شفاف و عینی و برخاسته از یک جهان‌بینی ارزشی و مسئولانه هستند. نهایتاً راهکارهایی برای یاری رسانی به دانشجویان سال اول توسط خانواده‌ها، اساتید و دانشکده‌ها و نهادهای حمایتی دانشگاه مانند مراکز مشاوره ارائه گردید.

#### مراجع

بهرام جوکار، محمدآقا دلاورپور، "رابطه تعلق ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت"، فصل‌نامه اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره ۳، شماره ۳ و ۴، پاییز ۱۳۸۶، صص ۶۱-۸۰.

گیتی خوشدل، ترجمه از: دوآن شولتس، روانشناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم)، نشر پیکان، ۱۳۸۷.

عبدالزهر نعامی، "رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز"، فصل‌نامه مطالعات روان‌شناختی، دوره ۵، شماره ۳، پاییز ۱۳۸۸، صص ۱۱۷-۱۳۴.

نوری ربابه، در "خانواده و دانشجو"، دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، زمستان ۱۳۸۹.

J. Feist, G. J. Feist, "Theories of Personality", McGrawHil, ۲۰۰۹, p.۳۸۰.

## Abstract

## چکیده لاتین

First year students, the so called freshmen, might experience drastic changes both within themselves and in their environment. Every change can be a source of stress, and the high importance attached to academic success by the society and family adds to the criticality and emotional load of the first days. These days play a crucial role in the students' attachment, adapting and self-concept within their new environment. We know that student achievement is very much dependent on the level of adaptation to this new environment. As a result, if the university and academic achievement are of high priority for the student, every failure in academic terms can be unconsciously extended to a feeling of failure in life, with considerable psychological consequences. This paper tries to summarize, from a psychological health viewpoint, some of the common visions in 1<sup>st</sup> year university students and the different factors involved in their attachment to their new environment. These factors have been identified through analyzing long-term observations and student opinions. Discussions have been provided and relevant measures to improve the conditions have been suggested. The viewpoints disclosed in this paper can help professors and advisors to appreciate the emotional states of their students.