



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

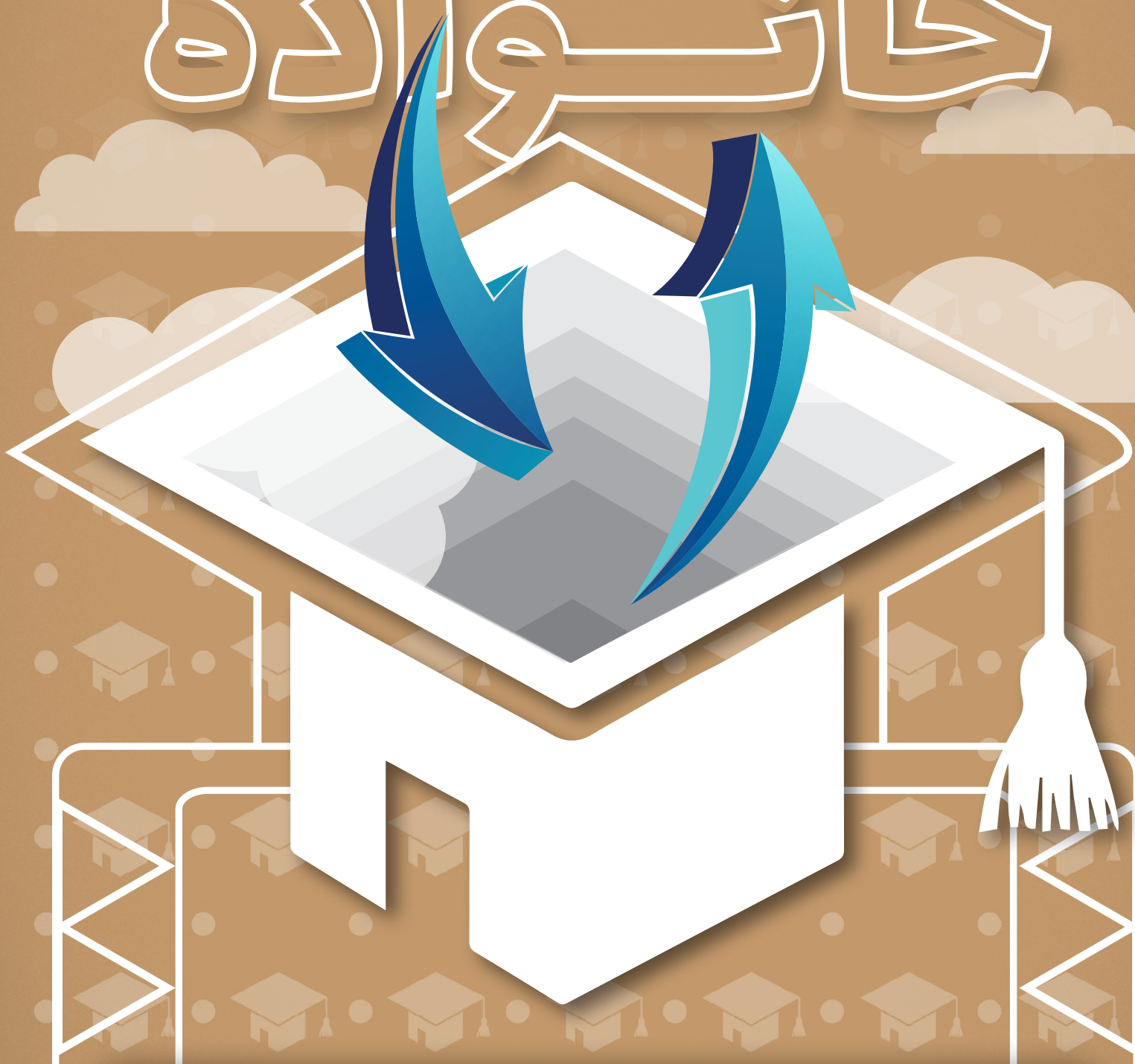


وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاور امور زنان و خانواده

دانشگاه دوستان خانواده



فرآیند هویت‌سازی

بهار ۱۴۰۰

فرآیندهویت‌سازی

م. دانشجوی رشته زمین‌شناسی سال‌های آخر دانشگاه است. در حال حاضر بیشتر واحدهای درسی او مربوط به فعالیت‌های تخصصی رشته زمین‌شناسی است و بیشتر در صحرا و فضای آزاد به عملیات صحرایی، تهیه نقشه، نمونه‌برداری از سنگ‌ها و پدیده‌های زمین‌شناسی می‌پردازد. با آنکه بسیاری از دوستان **م.** از این فعالیت‌ها لذت می‌برند و حس ماجراجویی آنها ارضا می‌شود، **م.** چندان علاقه‌ای به این فعالیت‌ها ندارد و با پرس‌وجو از استادان خود متوجه شده است که فعالیت‌های تخصصی زمین‌شناسی همین گونه‌اند و بیشتر زمین‌شناسان در معادن، صحراها و محیط‌های طبیعی در خارج از تهران، فعالیت دارند. **م.** بیشتر به کارهای اداری با چارچوب مشخص و قاعده‌مندی خاص مانند حسابداری علاقه‌مند است و با اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده متوجه شده است که با تحصیل در رشته زمین‌شناسی کمتر می‌تواند کار اداری بیابد. **م.** با این مسئله مشغولیت فکری دارد و مدام در این باره پرس‌وجو می‌کند او هنوز تصمیم نگرفته است که رشته تحصیلی یا گرایش تحصیلی خود را در دوره کارشناسی ارشد تغییر دهد، ولی در جستجوی اطلاعات است و گاهی در این زمینه، با خانواده خود صحبت می‌کند.

والدین م. مایل‌اند او تصمیم مناسبی برای زندگی خود بگیرد که به مصلحت او باشد و به رشد او در آینده کمک کند، ولی این نگرانی را نیز دارند که م. به نوعی از این شاخه به آن شاخه بپرد و انرژی و فرصت‌های زندگی خود را هدر دهد به گونه‌ای که از اینجا مانده و از آنجا رانده شود. آنچه آنها برای م. آرزو دارند و به او نیز گفته‌اند، این است که در زندگی خود موفق و راضی باشد.

مورد اشاره شده، یکی از شایع‌ترین مواردی است که در دوران دانشجویی پیش می‌آید و برخلاف تصور بسیاری، نه تنها موضوعی منفی نیست، بلکه مرحله‌ای بسیار سالم و مهم در فرآیند هویت‌یابی است. نکته مهم آن است که انتخاب رشته تحصیلی معمولاً در دوران دبیرستان و بر اساس اطلاعات ناکافی انجام می‌گیرد. نوجوانان آگاهی چندانی از رشته و جامعه خود ندارند و مهم‌تر آنکه آگاهی و شناخت چندانی از خود ندارند. این در حالی است که در

هویت‌یابی یکی از شایع‌ترین مواردی که در دوران دانشجویی پیش می‌آید و برخلاف تصور بسیاری، نه تنها موضوعی منفی نیست، بلکه مرحله‌ای بسیار سالم و مهم است.



دوران دانشجویی شناخت و آگاهی فرد از رشته تحصیلی، علایق، اهداف و مسیر زندگی خود بیشتر می‌شود. به این ترتیب، زندگی دانشجویی و تحصیل در دانشگاه به دانشجو امکان می‌دهد که درک و شناخت و فهم بیشتری از خود و جهان پیرامون خود کسب کند و به دنبال آن ممکن است در تصمیم‌گیری‌های قبلی خود از جمله رشته تحصیلی، اهداف و مسیر زندگی خود نیز تجدیدنظر کند. این فرصت مهم زندگی، مرحله تأخیر نامیده می‌شود که مرحله‌ای مهم در کسب هویت سالم و قوی است، که به رشد سالم دانشجو کمک بسیار می‌کند. این مرحله از هویت‌یابی به فرد کمک می‌کند که پایه و اساس بزرگسالی قوی و موفق را برای خود ایجاد کند. گاهی اوقات، دانشجو یا والدین ممکن است از این تجدیدنظر و فرصتی که برای تصمیم‌گیری

مجدد در زندگی ایجاد می‌شود نگران شوند. نگرانی عمده آنها «هدر رفتن انرژی»، «بی‌مسئولیتی»، «لاابالی‌گری»، «از این شاخه به آن شاخه پریدن»، «آشفته‌گی و گیجی در زندگی» و «ترس از رها کردن و ناتمام گذاشتن تصمیم‌های بعدی» است. تفاوت بسیار مهم این حالت‌ها با مرحله تأخیر در هویت‌یابی آن است که در «مرحله تأخیر فرآیند هویت‌یابی»، فرد بسیار کوشا و فعال است. به بحث و بررسی، مطالعه، مشورت، ارزیابی، تفکر و سنجش می‌پردازد و برای این تلاش و کوشش و تصمیم‌گیری یا تجدیدنظر، وقت می‌گذارد. حال آنکه در «از این شاخه به آن شاخه پریدن» یا «بی‌ثباتی» و «بی‌مسئولیتی»، فرد ناگهان و بدون مقدمه به تصمیمی روی می‌آورد یا از تصمیمی منصرف می‌شود و معمولاً برای تفکر وقت نمی‌گذارد و با کوچک‌ترین برخورد از دیگران به انجام دادن عملی راغب می‌شود. در جریان مرحله تأخیر، فرد ابتدا مطالعه می‌کند و پس از بررسی و مطالعه به اتخاذ تصمیمی مایل می‌شود و معمولاً تا تکمیل ارزیابی‌های خود تصمیمی نمی‌گیرد و به همین دلیل به این مرحله تأخیر گفته می‌شود. در مرحله تأخیر، دانشجو از طریق مطالعه، ارزیابی، مشورت و راهنمایی به دو فعالیت اساسی می‌پردازد:

شناخت دنیای واقعی

۱

در این مرحله، دانشجو سعی می‌کند ارتباط بیشتر و بهتری با دنیای اطراف خود برقرار کند و جامعه، مردم، امکانات، رشته تحصیلی خود و مانند آن را بهتر بشناسد، همان‌طور که هستند و نه به صورت آرمانی. در مثال م. دیدیم که او اطلاعات مهمی در مورد فعالیت‌های رشته زمین‌شناسی کسب کرد.

شناخت خصوصیات و ویژگی‌های خود

۲

در این مرحله دانشجو سعی می‌کند با خودش بیشتر آشنا شود و مسیر آینده خود و مناسب بودن آن را بررسی کند. همانند مورد م. که با توجه به شناختی که از خود کسب کرده بود، می‌دانست که شغل اداری برایش مناسب‌تر است تا اشتغال در معدنی خارج از تهران. سپس دانشجو با آگاهی و شناختی که کسب می‌کند، می‌کوشد برای خود تصمیم‌گیری کند، ولی تا جمع‌آوری اطلاعات نهایی اقدام خاصی نمی‌کند و به خود فرصت می‌دهد تا اطلاعات خود را کامل کند. به همین دلیل به این مرحله تأخیر گفته می‌شود. مهم آن است که دانشگاه این فرصت را به دانشجو می‌دهد تا تصمیم بهتری برای زندگی خود اخذ کند. زیرا در دوران

دانشجویی، جز تحصیل و برقراری ارتباط اجتماعی معمولاً انتظار خاصی از دانشجو نمی‌رود و او فرصت دارد تا درباره زندگی خود بهتر تصمیم‌گیری کند. بنابراین:

۱ به فرزند خود اجازه تصمیم‌گیری و تجدیدنظر در زندگی را بدهید.

۲ به یاد داشته باشید هر تجدیدنظری به معنی «بی‌ثباتی» و «ناپایداری شخصیت» و «از این شاخه به آن شاخه پریدن» نیست.

۳ تفاوت مرحله تأخیر در فرآیند هویت‌یابی و «بی‌ثباتی» و «ناپایداری شخصیت» آن است که در مرحله تأخیر، دانشجو به تفکر، ارزیابی و مطالعه می‌پردازد.

۴ دانشجو را تشویق کنید که در این فرآیند از راهنمایی‌ها و مشورت با دیگران و جمع‌آوری اطلاعات بهره‌گیرد.

۵ به دانشجو اطمینان دهید آنچه برای شما مهم است، موفقیت و رضایت او در زندگی است.

۶ دانشجو را در فرآیند هویت‌یابی و تصمیم‌گیری آزاد بگذارید، ولی به او تذکر دهید که مسئول تصمیم‌گیری‌های خود است.

۷ به دلیل و منطق تصمیم‌گیری‌های فرزندان گوش دهید. اگر سخنان و

تصمیم‌گیری‌های او با ارزیابی، تفکر و سنجش است، آسوده باشید چون در این شرایط احتمال اشتباه کردن کمتر است.

بدانید که مهم نیست هراهی را که زمانی در زندگی انتخاب کرده‌ایم، حتماً ادامه دهیم؛ بلکه مهم آن است که مسیری را در زندگی انتخاب کنیم و ادامه دهیم که با شخصیت و وجود ما متناسب باشد.



دانشگاه دوستان خانواده



تالیف: دکتر ربابه نوری
تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور
ویراستار: سپیده معتمدی
گرافیک: حمیدرضا منتظری



آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
<http://ch.saorg.ir>

کلیه حقوق معنوی این کتابچه متعلق به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران است.