



به مناسبت  
هفته خوابگاه‌ها

آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

# تفاوت فرهنگی در دانشجویان غیر بومی

سازگاری فرایندی طبیعی است که  
احتیاج به زمان و تلاش دارد.

- |                                               |                                |                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- تفاوت فرهنگی                               | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان            |
| ۵- آن سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری                         | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|                                               | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |                                            |



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

اردیبهشت ۱۳۹۳

سازگاری فرهنگی به طور کلی منجر به جهان بینی  
غنی تر و گسترده تر می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد  
که بهترین بخشهای فرهنگهای مختلف را استخراج کند.

## مروری بر تفاوت فرهنگی در دانشجویان

### غیربومی

دلایل زیادی برای رفتن دانشجویان به شهرها و کشورهای دیگر و انتخاب این مناطق برای درس خواندن وجود دارد مثل اخذ مدرک تحصیلی، کسب تخصص و مهارت‌های آکادمیک، شناخت یک فرهنگ دیگر و یا افزایش رشد شخصیتی است. معمولاً دلیل نهایی، ترکیبی از اینهاست. برخی از دانشجویان قبل از رسیدن اطلاعات زیادی از مقصد دارند و برخی دیگر ندارند. صرف نظر از دلیل آمدن و میزان اطلاعات، تقریباً همه دانشجویان باید یک دوره‌ی سازگاری را بگذرانند.

### ۱- مراحل متداول سازگاری با یک فرهنگ جدید:

سازگاری با فرهنگ جدید، یک فرآیند طبیعی است. تعدادی از مراحل این فرآیند شناخته شده اند و به عنوان راهنما کاربرد دارند. هر چند، با توجه به تفاوت‌های فردی، همه‌ی افراد همه مراحل را تجربه نمی‌کنند و هر مرحله ممکن است برای هر فرد مدت زمان متفاوتی داشته باشد.

**مرحله‌ی ماه عسل:** در این مرحله همه چیز به نظر هیجان انگیز و جدید می‌آید. اغلب افراد در این مرحله پرانرژی و مشتاق هستند.

**مرحله‌ی شوک فرهنگی:** در این مرحله افراد از تفاوتها و تقابل در ارزشها و عرف بین فرهنگ خودشان و فرهنگ جدید آگاه می‌شوند. شوک فرهنگی مخصوصاً وقتی بالاست که فرد با زبان جدید و یا مساله تبعیض مشکل پیدا می‌کند. احساسات متداول در این دوره شامل پریشانی، اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌باشد.

**مرحله‌ی بهبود:** در این مرحله افراد شروع به رفع استرس مرحله‌ی دو می‌کنند. درباره فرهنگ جدید بیشتر یاد می‌گیرند، درک بیشتری پیدا می‌کنند و بهتر از قبل برنامه‌ریزی می‌کنند. احساس رایج در این مرحله ترکیبی از احساسات مرحله‌ی ۱ و ۲ است.

**مرحله‌ی سازگاری:** در این مرحله افراد به پذیرش و احترام به شباهتها و تفاوت‌های بین فرهنگ‌ها روی می‌آورند. فضایی برای ایجاد دیدگاهی واقع‌گرایانه از آنها بوجود می‌آید و فرد به صورت شفاف‌تری می‌تواند علاقه‌مندی‌ها و بیزاری‌های خود از هر کدام را بشناسد.

### ۲- دلایل دشوار شدن سازگاری:

عوامل زیادی می‌تواند فرآیند سازگاری با یک فرهنگ جدید را به چالش بکشد. برخی از عوامل متداول عبارتند از:

**تغییر:** هر تغییری، چه مثبت و چه منفی، می‌تواند تنش‌زا باشد. زیرا سازگاری با ناشناخته‌ها فرایندی انرژی‌بر و زمان‌بر است. قطعاً آمدن به یک فرهنگ جدید شامل تغییرات زیادی است.

**فقدان:** ورود به یک فرهنگ جدید می‌تواند به معنی از دست دادن و سوگ باشد. از دست دادن ارتباط با خانواده و دوستان، از دست دادن موقعیتی که فرد در فرهنگ خودش داشته و از دست دادن مکان‌های آشنا و مورد علاقه، غذاها، آب و هوا و ...

**تفاوت در ارزشها:** تفاوتها در ارزشهای فرهنگ مقصد و فرهنگ مادری فرد می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. این ارزشها می‌تواند شامل ارزشهای اخلاقی، اجتماعی، سیاسی، آموزشی و شغلی باشد. بطور کلی هر چه تفاوت بین دو فرهنگ بیشتر باشد، فرآیند سازگاری چالش‌برانگیزتر می‌شود.

**انتظارات:** تجربیات یک فرد در مقصد ممکن است در اثر انتظاراتی که از پیش داشته تحت تأثیر قرار بگیرد. وقتی انتظارات بالا برآورده نشوند، مشکلات افزایش می‌یابند.

**مهارت‌های اجتماعی:** مهارت‌های اجتماعی لازم برای موفق شدن، از نظر شخصی و تحصیلات دانشگاهی، از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. بسیاری از دانشجویان غیر بومی مهارت‌های اجتماعی بسیار مؤثری در فرهنگ و زبان مادری خود داشته‌اند. اما ممکن است برای یادگیری انواع دیگر مهارتها در مقصد به مشکل برخوردند.

**قدرت پذیرش کشور و یا شهر میزبان:** چگونگی رفتار افراد بومی با دانشجویان غیر بومی بر فرآیند سازگاری اثر می‌گذارد. اگر فرد با کسانی روبه رو شود که برخورد تبعیض‌آمیز دارند و از همه توقع دارند که با روش زندگی مقصد خود را وفق دهند، سازگاری می‌تواند مشکل‌تر شود.

### ۳- نشانه‌های تنش ناشی از سازگاری

برای افرادی که در یک فرهنگ متفاوت زندگی می‌کنند، احساس گاه به گاه ناراحتی، تنهایی و دل‌تنگی برای فرهنگ مادری، دوستان و خانواده طبیعی است. اما، برخی اوقات استرس حاصل از سازگاری می‌تواند به مرحله‌ای برسد که

نیازمند توجه خاص باشد. علائم متداول این استرس عبارتند از:

- احساس افسردگی بیشتر وقتها یا دائماً
- احساس تنهایی در اغلب مواقع
- احساس اضطراب و ناراحتی اغلب مواقع
- گریه کردن بیش از حد، اغلب بدون دلیل خاصی
- تغییر محسوس در خواب
- تغییر محسوس در اشتها
- احساس زودرنجی در بیشتر مواقع
- مشکلات و ناراحتی‌های جسمانی که پزشکان برای آن علتی نمی‌یابند
- مبتلا شدن به بیماریهای زیاد و کوچک مثل سرماخوردگی، سردرد، معده درد
- مشکل در تمرکز
- مشکلات درسی که قبلاً نداشته‌اید
- احساس از دست دادن کنترل در جنبه‌های مختلفی از زندگی
- احساس تنش و فشار در اغلب اوقات

### ۴- راه‌های کمک‌کننده برای کنار آمدن با تنش

#### سازگاری فرهنگی

موارد زیادی می‌تواند در طول فرآیند سازگاری یاریگر باشند. موارد مختلف برای افراد متفاوت مفید است و معمولاً ترکیب آنها کارایی بیشتری دارد. سه حوزه‌ای که بیشترین سودمندی را در حل و فصل مشکل سازگاری دارند، عبارتند از مهارت‌های تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی و حمایت احساسی مناسب.

**مهارت‌های تحصیلی:** سیستمها و انتظارات آموزشی از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. نامأنوس بودن با نظام مقصد، مخصوصاً وقتی در کنار چالش استفاده از یک زبان دوم هم باشد، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات تحصیلی شود.

راه‌های غلبه کردن بر این مشکلات عبارتند از:

- کمک گرفتن برای بهبود مهارت‌های خواندن و نوشتن.
- بررسی امتحانات و مقالات قدیمی برای اطلاع از انتظاراتی که از شما می‌رود.
- در ارتباط نزدیک بودن با استادان: درباره‌ی نیازهای آموزشی و پیشنهادات، نظرها و راهنمایی آنها سؤال کنید.
- به طور شخصی با دانشجویان سال بالایی و استادان ملاقات

کنید. در صورت امکان بگذارید تا به سئوالات خاص شما پاسخ دهند و وقت کافی برای روشن کردن مسائل داشته باشند.

● با یک دوست، همکلاسی و یا با یک گروه درس بخوانید. **مهارت‌های اجتماعی:** با اینکه حفظ هویت و عقاید فرهنگی برای دانشجویان غیر بومی مهم است، یادگیری و شناخت فرهنگ و عرف اجتماعی مقصد، می‌تواند به فرآیند سازگاری کمک کند. راه‌های نیل به آن عبارتند از:

- با افراد بومی وقت بگذرانید و با آنها حرف بزنید و به حرفهایشان گوش کنید.
- تلویزیون ببینید و روزنامه بخوانید.
- به دنبال فردی حمایت‌کننده بگردید که فرهنگ مقصد را به خوبی بشناسد و قابلیت توضیح رفتار، زبان و عرف را داشته باشد.

**حمایت‌های عاطفی:** چند روش برای حل و فصل مشکلات عاطفی عبارتند از:

- به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیات با کسانی که می‌فهمند و حامی هستند.
  - با چیزهای مورد علاقه در کشور، شهر یا روستای مادری در ارتباط بمانید (مثل غذا، مراسم و غیره)
  - بین کارهای تحصیلی و تفریحات اوقات فراغت تعادل ایجاد کنید.
  - اگر اوضاع در طول زمان بهتر نشد، از مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید.
- مهم است که به یاد داشته باشید که سازگاری یک فرآیند طبیعی است که احتیاج به زمان و تلاش دارد.

### ۵- نتایج مثبت

در حالی که فرآیند سازگاری می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، جنبه‌های مثبت زیادی هم دارد. دانشجویان غیر بومی که درگیر این فرآیند می‌شوند رشد فردی، انعطاف و بصیرت بیشتری کسب می‌کنند و در برابر تجربیات آینده سازگاتر خواهند بود. سازگاری فرهنگی به طور کلی منجر به جهان‌بینی غنی‌تر و گسترده‌تر می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد که بهترین بخشهای فرهنگ‌های مختلف را استخراج کند.

### ۶- لطفاً انجمن‌های محلی و دانشگاهی مختص

دانشجویان غیر بومی را شناسایی و بررسی کنید.