



# دانشجویان

## نسل اول دانشگاه

### نسل اول دانشگاه

### چگونه ممکن است تجربه دانشگاه من متفاوت باشد؟

دانشجویان نسل اول تمایل دارند از انواع فرهنگ و قوم و طبقه‌ای که به آن تعلق دارند، بیرون بیایند. دانش‌جویان نسل اول ممکن است در حین تحصیل شروع به کار کنند و یا ممکن است به دلیل کار کردن تحصیلات دانشگاهی خود را به پس از فارغ‌التحصیلی در دوره دبیرستان به تأخیر بی‌اندازند. درحالی‌که مطمئناً در یک تجربه هیجان‌انگیز غوطه‌ور هستند، بعضی از دانشجویان نسل اولی در هنگام حضور در دانشگاه، از خانواده‌هایشان کمتر حمایت می‌گیرند. خانواده‌های آن‌ها ممکن است مطالبات دانشگاه را درک نکنند. دانشجویان ممکن است این مسئولیت کلی را به‌عنوان «کسی که موفقیت» را در دانشگاه کسب کرده، احساس کنند و ممکن است فشار فردی‌ای را که در حال حاضر به‌عنوان یک دانشجو جدید تجربه می‌کنند افزایش دهد.

علیرغم داشتن عملکرد عالی تحصیلی در دبیرستان، دانشجویان نسل اول به شک و تردید در مورد توانایی‌های تحصیلی و انگیزشی خود می‌اندیشند و ممکن است بر این باور باشند

تبریک می‌گوییم و به دانشگاه خوش‌آمدید! استقامت، انعطاف‌پذیری، کار آبی و پشتکار به شما این امکان را می‌دهد تا این کار (تحصیل) را ادامه دهید. این پیشرفت به‌عنوان یک دانشجوی نسل اول بسیار مهم است. دانش‌جویان نسل اول دانشجویانی هستند که والدین آن‌ها تا به حال هیچ مدرک دانشگاهی را به دست نیاورده‌اند. این دانشجویان که دارای تاریخچه تحصیلی کم و یا خانواده با تحصیلات پایین هستند، ممکن است در یک دانشگاه با دانش محدودی درباره اصطلاحات، سنت‌ها و الگوهای رفتاری مورد انتظار وارد محیط دانشگاهی شوند. این عوامل ممکن است دانشجویان نسل اول را از پذیرش کامل در یک محیط دانشگاه بازدارد و ممکن است قبل از اتمام تحصیلات در رشته تحصیلی خود از دانشگاه کمک بگیرند. مهم نیست که چگونه دانشجویان نسل اول می‌توانند از حمایت‌های اضافی به‌عنوان یک محیط جدید استفاده کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توان از آنچه دیگر دانشجویان نسل اول تجربه کرده‌اند، استفاده کرد. همچنین آنچه را که در جهت ارتقاء عملکرد و تجربه موردنیاز است، انجام داد.



**برتری:** اینکه شما به‌عنوان اولین عضو خانواده باشید که وارد دانشگاه شده، خود باعث احساس غرور است. از طرف دیگر مدرک دانشگاهی می‌تواند فرصت‌های خوبی را فراهم کند. فراموش نکنید که این‌یک دستاورد مهم است!

**گناه:** علاوه بر افتخار، بسیاری از دانشجویان نسل اول ممکن است در مورد داشتن فرصت برای حضور در دانشگاه احساس گناه کنند، درحالی‌که این فرصت برای دیگر اعضای خانواده پیش نیامده است. این دانشجویان ممکن است فکر کنند که آیا حضور آن‌ها در دانشگاه عادلانه است، درحالی‌که والدین آن‌ها مسئول تأمین نیازهای مالی هستند. آن‌ها ممکن است احساس نیاز رفتن به خانه برای دریافت حمایت از خانواده‌های خود را حس کنند. دانشجویان نسل اول ممکن است در مورد شرایط و موقعیت خود احساس گناه کنند.

**خجالت و شرم:** این دانشجویان ممکن است نسبت به وضعیت اقتصادی اجتماعی و یا سطح تحصیلات خود در خانواده احساس خجالت کنند. دانشجویان نسل اول ممکن است سعی کنند در کنار خانواده‌شان کار کنند و با ارتقاء وضعیت تحصیلی خود خانواده را از لحاظ مالی حمایت کنند. این دانشجویان ممکن است در مقایسه با همکلاسی‌های خود که در خانواده‌های تحصیل‌کرده بزرگ‌شده‌اند، از اینکه به خانواده‌ای با تحصیلات پایین تعلق دارند احساس شرم و خجالت کنند.

**سردرگمی:** دانشجویان نسل اول ممکن است با فرایند و خدمات دانشگاه مانند برنامه‌های کاربردی،

که آن‌ها آمادگی ندارند؛ زیرا با موانع متعدد روبه‌رو شده و ممکن است نیاز به مدیریت بین خواسته‌های خانواده و دانشگاه باشند، دانش‌جویان نسل اول ممکن است دچار یکپارچگی اجتماعی و تحصیلی شوند. خوشبختانه راه‌هایی وجود دارد که این دانش‌جویان می‌توانند برای ایجاد اعتمادبه‌نفس و احساس آرامش انجام دهند.

### احساسات مشترک

اگر دانشجوی نسل اول هستید، ابتدا باید بدانید که شما تنها نیستید. بسیاری از احساسات شما عادی و قابل‌انتظار هستند. دانشجویان نسل اول اغلب این احساس متفاوت بودن را در خانواده خود تجربه می‌کنند. برخی از این احساسات مشترک چیست؟

هیجان و اضطراب: بسیاری از دانشجویان هیجان‌زده هستند، اما تا حدودی دور بودن از خانه و زندگی دانشجویی را حس می‌کنند و برای اولین بار از محیط خانواده به دانشگاه منتقل می‌شوند. این دانشجویان ممکن است از خودشان بپرسند، باوجود عملکرد علمی خوب در دبیرستان «آیا من دانشجوی خوبی هم می‌توانم باشم؟».

**مسئولیت:** بسیاری از دانشجویان نسل اول باید هزینه تحصیلشان را خودشان برآورده کنند، برخی دیگر هم ممکن است دارای زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی بالاتری باشند. علاوه بر مسئولیت مالی، این دانشجویان ممکن است پیام‌های متفاوتی پیرامون هویت متغیرشان به خانواده و دوستان منتقل کنند ولی درعین‌حال باوجود تلاش برای موفقیت نمی‌خواهند هویت و اصالت خانوادگی‌شان را از دست بدهند.



فارغ‌التحصیلی، شغل یا تحصیلات تکمیلی و غیره احساس «بیگانگی» داشته باشند. ممکن است از منابع موجود در وضعیت فعلی آگاه نباشند و پس از فارغ‌التحصیلی به آن‌ها دسترسی پیدا کند.

### توصیه‌هایی برای دانشجویان نسل اولی

اکثر دانشجویانی که دانشگاه را ترک می‌کنند احتمالاً در طی چهار ترم اول این کار را انجام می‌دهند. چه کاری می‌توانید انجام دهید تا اطمینان حاصل کنید که میزان اطلاعات تحصیلی خود را کامل کرده‌اید و یک تجربه مثبت در دانشگاه داشته‌اید؟

دریافت حمایت: دانشجویان نسل اول بیشتر احتمال دارد که در حین تحصیل کار کنند، در مؤسسات آموزشی تدریس می‌کنند و به‌طور نیمه‌وقت از هم‌تایان غیر نسل اولشان ثبت‌نام می‌کنند. با درگیر شدن در محوطه دانشگاه، ممکن است بتوانید حمایت لازم را دریافت کنید و احساس یکپارچگی با دیگر دانشجویان دانشگاه کنید. به گروه‌ها، سازمان‌ها یا گروه‌های حمایتگر که به شما علاقه‌مند هستند، بپیوندید. همچنین با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید، (خانواده و دوستان)، درباره آنچه در حال تجربه کردن در دانشگاه و محیط جدید هستید، صحبت کنید.

**پذیرش موقعیت:** در زمان انتقال، برقراری ارتباط با افراد از آنچه که آن‌ها تجربه می‌کنند و آنچه آن‌ها بدان نیاز دارند می‌تواند مفید باشد. در طی فرایند رشد ممکن است احساس متفاوت بودن از خانواده و همسالان خود داشته باشید. این یک فرایند طبیعی برای همه دانشجویان است و می‌تواند مفید باشد تا تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.

**استفاده از منابع:** از برنامه‌های مشاوره و همچنین انواع مراکز و برنامه‌های در نظر گرفته‌شده برای دانشجویان استفاده کنید. بسیاری از دانشگاه‌ها دارای مراکزی برای دانشجویان اقلیت قومی، مشاوره مذهبی، مشاور تحصیلی، خدمات مددکاری و مراکز سلامت روان هستند. خدمات آن‌ها می‌تواند به شما در این مسیر کمک کند. شما همچنین می‌توانید از دانشجویان ترم‌های بالاتر کمک بگیرید که راه را به شما نشان دهند. پیدا کردن یک دانشجوی نسل اول که چندین سال است که این تجربیات را پشت سر گذاشته، مفید می‌باشد زیرا او می‌تواند راهنمایی‌هایی در مورد چگونگی مقابله با سال اول را ارائه دهد.

**تعادل را حفظ کنید:** با توجه به اهداف دانشگاه، کار، خانواده و زندگی اجتماعی، مهم است که شما راه‌هایی را برای تعادل اهداف شخصیتان پیدا کنید. مدیریت زمان ضروری است و داشتن یک برنامه منظم می‌تواند به شما در مدیریت اهداف و خواسته‌هایتان کمک کند. به یاد داشته باشید که استقامت، انعطاف‌پذیری، توانایی و پشتکار می‌تواند به شما در اینجا کمک کند.

**با یکدیگر صبور باشید:** این یک فرآیند یادگیری برای همه افراد است. به خاطر داشته باشید که شما برای اولین بار از طریق این دانشگاه وارد محیط کار می‌شوید. مهم است که نسبت به خودتان و دیگران صبور باشید.

### توصیه‌هایی برای اعضای خانواده

خانواده‌ها ممکن است در مورد آنچه دانشجویان در دانشگاه انجام می‌دهند اشتباه فکر کنند، زیرا ممکن است نتوانند موقعیت آن‌ها را درک کنند. اعضای خانواده چگونه می‌توانند به موفقیت دانشجویان خود کمک کنند؟

در مورد روند دانشگاه و انتظارات آن می‌توانید اطلاعات ضروری را در اختیار والدین خود قرار دهید تا آن‌ها بتوانند با مشاوران دیدار کنند و منابع حمایتی دانشگاهی را بیابند و یا با دانشجویان دیگر آشنا شوند و ارتباط برقرار کنند و یا از مسئولین دانشگاه مشاوره بگیرند.