



چالش فرهنگی برای دانشجویان غیربومی

سفر فرهنگی متقابل

دلایل زیادی برای دانشجویان وجود دارد که می‌خواهند در دانشگاه‌های بزرگی چون تهران تحصیل کنند. بعضی از شایع‌ترین دلایل این است که در کنار تحصیلات حرفه‌ای، آشنایی در مورد یک فرهنگ دیگر یا افزایش رشد شخصی را به دست بیاورند. برخی از دانشجویان غیربومی قبل از رسیدن به دانشگاه هدف در مورد آن مکان اطلاعات زیادی دارند در حالی که برخی دیگر اطلاعات اندکی دارند. بنا به هر دلیلی برای آمدن به دانشگاه هدف و صرف‌نظر از اینکه در مورد آن فرهنگ چقدر اطلاعات دارند، تقریباً تمام دانشجویان غیربومی دوره‌ای از انطباق را طی می‌کنند.

مراحل مشترک انطباق با یک فرهنگ جدید

سازگاری با یک فرهنگ جدید یک‌روند عادی است. تعدادی از مراحل در این فرایند شناسایی شده و به‌عنوان راهنمایی مفید هستند. باین‌حال، با توجه به تفاوت‌های فردی، همه افراد هر مرحله را تجربه نمی‌کنند و مراحل می‌توانند تجربه‌های متفاوتی برای افراد مختلف داشته باشند.

۱- مرحله ماه‌عسل: در این مرحله همه‌چیز به نظر هیجان‌انگیز و جدید است؛ مردم اغلب در طول این دوره پرنرژی و مشتاق هستند.

۲- مرحله شوک فرهنگی: در این مرحله افراد از تفاوت‌ها و درگیری‌ها در ارزش‌ها و آداب و رسوم بین فرهنگ خانه خود و فرهنگ جدید بسیار آگاه هستند.

شوک فرهنگی به‌ویژه زمانی که یک تعارض را تجربه می‌کنند افزایش می‌یابد. احساسات مشترک در این مرحله شامل سردرگمی، اضطراب، احساس غم و اندوه و یا خشم است.

۳- مرحله بهبودی: در این مرحله افراد شروع به برطرف کردن استرس مرحله ۲ می‌کنند. کمی بیشتر درباره فرهنگ جدید یاد می‌گیرند، درک بیشتر و مدیریت بهتری می‌کنند. احساسات مشترک در این مرحله ترکیبی از احساسات در مراحل ۱ و ۲ هستند.

۴- مرحله انطباق: در این مرحله افراد به پذیرش و درک شباهت‌ها و همچنین تفاوت میان فرهنگ‌ها می‌پردازند. اتاق‌هایی برای ایجاد یک دیدگاه واقع‌بینانه از هر دو وجود دارد و ایده‌های واضح‌تری در مورد تمایل و نداشتن آن در هر یک وجود دارد.

دلایل ورود به فرهنگ جدید می‌تواند یک چالش باشد

بسیاری از عوامل می‌توانند روند سازگاری با یک فرهنگ جدید را به چالش بکشند. برخی از عوامل مشترک عبارت‌اند از:

تغییر: تمام تغییرات، مثبت یا منفی، می‌تواند به تنش منجر شوند، زیرا تغییر به سمت ناشناخته و ناآشنا می‌انجامد. قطعاً، ورود به فرهنگ جدید شامل تغییرات زیادی است.

راه‌هایی برای مقابله با سازگاری فرهنگی

چیزهای زیادی وجود دارد که می‌تواند در طول روند سازگاری کمک کند و اغلب، بیش از یک روش مفید است. سه حوزه که اغلب برای رسیدگی مفید هستند، مهارت‌های علمی، مهارت‌های اجتماعی و پشتیبانی عاطفی کافی است.

مهارت‌های علمی:

سیستم‌های آموزشی و انتظارات از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. عدم آشنایی با خدمات و امکانات آموزشی می‌تواند به مشکلات تحصیلی منجر شود. برخی از راه‌های غلبه بر این مشکلات عبارت‌اند از:

- کمک به بهبود مهارت خواندن و مطالعه.
- استفاده از مقالات علمی برحسب ضرورت.
- حفظ ارتباط به‌منظور آشنایی با تدریس دستیارها و استادان؛ با توجه به نیازهای افراد.
- مطالعه با دوستان، هم‌کلاسی یا گروه مطالعه.

مهارت‌های اجتماعی:

درحالی‌که برای دانشجویان غیربومی حفظ هویت و باورهای فرهنگی محل زندگی خود مهم است، یادگیری در مورد فرهنگ جدید و آشنا شدن با آداب‌ورسوم اجتماعی در اینجا می‌تواند در روند سازگاری کمک کند. راه‌هایی برای انجام این کار عبارت‌اند از:

- صرف وقت برای گوش دادن و ارتباط با سایر دانشجویان بومی.
- تماشای تلویزیون و خواندن روزنامه (برای دانشجویان بین‌الملل).
- جستجوی یک فرد حمایتی که به‌خوبی فرهنگ بومی را می‌داند و می‌تواند رفتارها، زبان و آداب‌ورسوم را توضیح دهد.

حمایت عاطفی:

برخی از راه‌های مقابله با مسائل عاطفی عبارت‌اند از:

- به اشتراک‌گذاری احساسات و تجربیات با دیگران که حمایتگر هستند.
- حفظ تعادل بین فعالیت‌های دانشگاهی با فعالیت‌های اوقات فراغت.
- در صورت لزوم در طول زمان، به دنبال کمک حرفه‌ای باشید.

مهم است که به یاد داشته باشید که انطباق یک فرآیند طبیعی است که زمان و تلاش زیادی را می‌طلبد.

پیامدهای مثبت

درحالی‌که روند سازگاری می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، همچنین دارای جنبه‌های مثبت بسیاری است. دانشجویان غیربومی که از طریق این فرآیند از نظر رشد فردی، انعطاف‌پذیری و روش‌نگری، در آینده غنی می‌شوند. سازگاری فرهنگی به‌طورمعمول منجر به یک جهان‌بینی گسترده و غنی‌تر می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد تا از بهترین بخش‌های فرهنگ‌های مختلف استفاده کند.

از دست دادن: رفتن به یک فرهنگ جدید می‌تواند به معنای داشتن برخی از زبان‌ها باشد: از دست دادن ارتباط با خانواده و دوستان؛ از دست رفتن مکان‌های آشنا و موردعلاقه، غذاها، آب‌وهوا و ...

تفاوت‌های ارزشی: تفاوت در ارزش‌ها می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. این می‌تواند شامل ارزش‌های اخلاقی، اجتماعی، سیاسی، آموزشی و ارزش‌های مربوط به کار باشد. به‌طورکلی، هرچه تفاوت بین فرهنگ‌ها بیشتر باشد فرآیند انطباق چالش‌برانگیزتر است.

انتظارات: تجارب شخصی در مکان هدف ممکن است تحت تأثیر انتظاراتی باشد که پیش‌ازاین وجود داشت. هنگامی که انتظارات بالا برآورده نشوند، مشکلات ممکن است به وجود آیند.

مهارت‌های اجتماعی: مهارت‌های اجتماعی لازم برای موفقیت، هم‌ازلحاظ فردی و هم علمی، از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. بسیاری از دانشجویان غیربومی مهارت‌های اجتماعی فراوانی را در فرهنگ و زبان خانگی خود ندارند، اما ممکن است برای یادگیری مهارت‌های مختلف موردنیاز برای موفقیت در دانشگاه هدف سخت باشد.

پذیرش میزبان: نحوه برخورد افراد با دانشجویان غیربومی بر روند سازگاری نیز تأثیر می‌گذارد. اگر فرد غیربومی به‌گونه‌ای رفتار کند که متناسب فرهنگ بومی آن محیط نباشد ممکن است تحت‌فشار افراد آن محیط قرار بگیرد در نتیجه سازگاری می‌تواند دشوار باشد.

نشانه‌های مشترک تنش در سازگاری

طبیعی است افرادی که در یک فرهنگ متفاوت زندگی می‌کنند، گاهی احساس غم و اندوه و تنهایی کنند و از دست دادن فرهنگ خانه، دوستان و خانواده خود را احساس کنند. باین‌حال، تنش در انطباق ممکن است به سطحی برسد که نیاز به توجه خاص باشد. نشانه‌های مشترک این استرس می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- احساس غم و اندوه بیشتر یا تمام‌وقت
- احساس تنهایی بیشتر از زمان گذشته
- احساس ناراحتی یا اضطراب زیاد نسبت به زمان گذشته
- گریه بیش‌ازحد معمول، اغلب برای هیچ دلیل خاصی
- تجربه تغییرات مشخص در عادات خواب
- تغییر زیاد در اشتها
- احساس تحریک‌پذیری زیاد
- مشکلات فیزیکی یا ناراحتی را تجربه می‌کنید که پزشکان هیچ دلیلی برای آن نمی‌بینند
- داشتن بسیاری از بیماری‌های جزئی، مانند سرماخوردگی، سردرد، یا درد معده
- داشتن مشکل در تمرکز
- مشکلات تحصیلی که قبلاً تجربه نکرده‌اید
- احساس عدم کنترل در جنبه‌های مختلف زندگی
- احساس تنش و فشار زیاد در گذر زمان