



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - میرانشاهی)

پیام شماره ۲۸ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



ارویش ۹۳

**دانشجوی عزیز سلام. لطفاً به این سؤالات دقت کنید. من کیستم؟ هدف من از زندگی چیست؟ مسیر من در زندگی کدام است؟**

شاید پاسخ این سؤالات را در دوره دبیرستان یافته‌اید ولی لازم است که زندگی خود را مورد بازبینی قرار دهید و ببینید پاسخ آنها تا چه اندازه مسیر زندگی شما را در حال و آینده تعیین کرده است. پیام جدید ما به شما کمک می‌کند تا دریابید که شناخت درستی از خود به دست آورده‌اید؟

## **(جوان و بحران هویت)**

هویت، زیربنای آینده فرد است و موفقیت وی را تعیین می‌کند. فرایند هویت‌یابی، فرایندی سرنوشت‌ساز، تعیین‌کننده و دشوار است. این فرایند از دوران راهنمایی شدت بیشتری می‌گیرد و در دبیرستان و دانشگاه به اوج می‌رسد. چنانچه فرد این فرایند را به خوبی پشت سر بگذارد هدفش در زندگی روشن می‌شود. به عبارت دیگر، موفقیت، رضایت و آرامش فرد با فرایند هویت‌یابی او پیوند تنگاتنگی دارد. بی‌تردید در طی این مسیر، نوجوان یا جوان، بحران سنگینی را پشت سر می‌گذارد تا تصمیم خود را برای آینده اتخاذ کند.

هویت‌یابی، سفری اکتشافی است برای کشف خود، اهداف و آینده خویش، کشفی که اگر به درستی انجام شود، آینده فرد، سلامت و رضایت او تضمین می‌گردد. با این حال، این سفر اکتشافی در همه افراد به درستی انجام نمی‌گیرد. هویت‌یابی در سازگاری و موفقیت دانشجو از جمله موفقیت تحصیلی او تأکید دارد و دارای سبک‌های گوناگون است که عبارتند از:

### **۱- سبک هویت سردرگم/اجتنابی:**

«ش» دختری ۲۲ ساله است که اگر درست درس می‌خواند مدرک کارشناسی خود را تا کنون گرفته بود ولی او تنها کاری که نمی‌کرد درس خواندن بود. دانشگاه برای او بیشتر محلی برای گردش، تفریح و صحبت با دوستان بود. والدین او هیچ انتظاری جز درس خواندن از او نداشتند ولی به نظر می‌رسید «ش» وظیفه و مسئولیت درس خواندن را جدی نمی‌گیرد. او هیچ برنامه خاصی برای آینده تحصیلی خود نداشت. درس خواندن موضوع مهمی در زندگیش نبود. اصولاً چیزی جز تفریح، سرگرمی و خرید در زندگی برایش مهم نبود. او در مدت هفت نیمسال تحصیلی فقط ۳۵ واحد را با موفقیت گذرانده بود و بارها مشروط شده بود. به همین سبب نمی‌توانست واحدهای زیادی بردارد. آن تعداد واحدهایی که انتخاب می‌کرد، به علت ترس از مشروط شدن مجدد، حذف اضطراری می‌کرد.

معمولاً در این سبک هویتی، نه تنها فرد اهداف و برنامه‌های روشنی برای زندگی خود ندارد بلکه اساساً به دنبال آن هم نیست. این افراد از روبه‌رو شدن با مسائل شخصی طفره می‌روند. در تصمیم‌گیری‌های خود، احساسی عمل می‌کنند، قادر نیستند به پیامدهای رفتار و کارهای خود فکر کنند و معمولاً سعی در اجتناب و گریز از تصمیم‌گیری دارند. این افراد هنگامی که با مشکلی روبه‌رو شوند سعی می‌کنند از آن فرار کنند. این افراد سبک هویت سردرگم دارند و هنگام ورود به دانشگاه با مشکلات متعدد ارتباطی و اجتماعی روبه‌رو می‌شوند که نهایتاً با مشکلات تحصیلی متعدد همراه می‌گردند.

### **۲- سبک هویت مطیعانه:**

در این سبک، فرد هدف‌ها و برنامه‌های زندگی خود را نه بر اساس نظر خود بلکه بر اساس نظر والدین، دوستان و همسالان یا تبلیغات تعیین می‌کند. این افراد در مقابل دیگران بسیار مطیع‌اند و زود هم‌رنگ دیگران می‌شوند. آنان نظر



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردینسی - میراثی)

# پیام شماره ۲۸ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



## اروپیت ۹۳



، عقیده و ارزش‌های دیگران را می‌پذیرند قبل از آن که آنها را ارزیابی کنند. به همین سبب ممکن است مسیرهایی را در زندگی دنبال کنند که مسیر واقعی و شخصی آنها نباشد. معمولاً این دانشجویان شکست‌های تحصیلی، شکست‌های عاطفی و ارتباطی، احساسات منفی و مشکلات روانی بیشتری را تجربه می‌کنند و احتمال شکست‌های مکرر در زندگی آنها بیشتر است.

### ۳- سبک هویت اطلاعاتی:

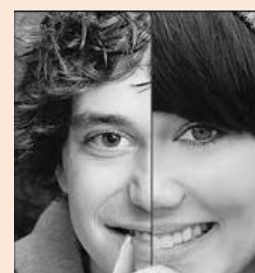
افرادی که این سبک را دارند سخت به دنبال خودشناسی و پی‌بردن به ویژگی‌ها و خصوصیات خود هستند. آنها از هر فرصتی برای شناخت خود استفاده می‌کنند و سفر مهمی را برای کشف ویژگی‌های مختلف خود شروع کرده‌اند. همچنین نسبت به دنیای بیرون نیز بسیار گشاده نظرند. آنها در تعیین مسیر آینده خود به صورت فعالانه‌ای از روش‌های مختلف استفاده می‌کنند. از جمله:



**مصاحبه: صحبت با افرادی که حرفه، شغل یا فعالیت خاصی دارند.**

**مشاهده: دیدن رفتارها، کارها و فعالیت‌های مختلف افراد.**

**آزمایش و تجربه: تجربه رفتارها، فعالیت‌ها، مشاغل یا رشته‌های خاص.**



در واقع این افراد به خود فرصت می‌دهند تا با صبر و حوصله و دقت، مسیر زندگی آینده خود را مشخص کنند. آنها بر اساس آنچه دیگران از جمله دوستان می‌گویند (سبک هویت مطیعانه) یا فرار از موضوعات مربوط به زندگی شخصی و فردی (سبک هویت سردرگم) زندگی نمی‌کنند.



سال‌های دانشگاه فرصت خوبی به این دانشجویان می‌دهد تا انتخاب خود را محک زده و با اطلاعاتی که در سال‌های تحصیلی در دانشگاه به دست می‌آورند بتوانند به صورت مشخص‌تری به سوی هدف زندگی خود حرکت کنند. عزت‌نفس این دانشجویان معمولاً بالاتر است، تصمیم‌های پخته‌تری می‌گیرند، مهارت‌های حل مسئله و مقابله بهتری دارند، موفقیت تحصیلی بیشتری به دست می‌آورند، سلامت روانی و شادکامی بیشتری دارند و در موقعیت‌های بحرانی زندگی، تصمیم‌های مناسب‌تری می‌گیرند.

