

فارغ التحصیلی نیز مانند ورود به دانشگاه از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و نیاز به سازگاری با آن وجود دارد، زیرا در این دوره فرد با تغییراتی روبرو خواهد شد که قبلاً تجربه چنین شرایطی را نداشته است.

به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که زمان دانشجویی در محیطی قرار داشته که هفته ای چند روز در جمع دوستان یا محیط خوابگاه بوده، و در مسیر دانشگاه تردد داشته و برنامه منظم کلاسی نیز داشته است، و در حال حاضر از کلاس درس و امتحان پایان ترم خبری نیست. در چنین شرایطی افراد بعد از یک دوره کوتاه از بیکاری خسته می‌شوند. از طرفی دیگر مسئولیت‌های مربوط به زندگی پس از فارغ‌التحصیلی مثل مسئولیت در قبال خانواده و درآمدزایی، وجود تعارضها و نگرانیهایی مانند شغل من چیست؟ آیا ازدواج در وضعیت فعلی به صلاح من است؟ والدین چه انتظاراتی از من دارند؟ دست به دست هم می‌دهند تا افراد پس از فارغ التحصیلی احساس غمگینی و افسردگی نمایند.

افسردگی فارغ‌التحصیلی خیلی شایع‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم. علائم افسردگی در این گروه از افراد، شامل تغییر در اشتها و خواب است بنابراین، چنانچه بیکاری پس از فارغ‌التحصیلی در کیفیت زندگی تأثیر بگذارد باید آن را به رسمیت شناخت و علت آن را کشف کرد و بر آن غلبه نمود. دلایل افسردگی فارغ‌التحصیلی:

مطالعات نشان می‌دهد که در بعضی از رشته های تحصیلی سازگاری دانشجویان در سال های آخر تحصیل پایین می‌آید

زیرا این گروه هنگامی که به مقوله ای به نام فارغ التحصیلی نزدیک می‌گردند با پدیده هایی مانند بیکاری یا ادامه تحصیل روبرو می‌شوند که اگر برنامه اشتغال تنظیم شده‌ای نداشته باشند احساسات ناخوشایندی سراغ شان رفته و افسرده و ناامید می‌شوند. همچنین در سالهای آخر دانشگاه از دست دادن هویت، یکی از دلایل اصلی افسردگی فارغ‌التحصیلی است. صرف نظر از برنامه‌های مربوط به اشتغال، فارغ‌التحصیلی علامت پایان یک دوره است. این علامت ممکن است پایان دوره کار علمی یا پایان زندگی تحصیلی باشد. در هر صورت فارغ‌التحصیل شدن نشانه تغییر در روال کار و هویت است. اغلب فارغ‌التحصیلان با خروج از دنیای درس و تحصیل مجبورند هویت شان را دوباره کشف کنند. گاهی اوقات شکل‌گیری و استحکام هویت، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در تعریف خود از عباراتی مانند «من یک معلم هستم، من یک کارگر هستم، من یک نقاش یا بنا هستم و...» استفاده می‌کند. وقتی از کسی پرسیده می‌شود شما که هستید و چه کار می‌کنید اگر پاسخی برای این سؤال‌ها نداشته باشد نشان دهنده آن است که هنوز بخشی از هویت فرد تشکیل نشده است. از طرفی دیگر در برخی اوقات افسردگی به خاطر انتظارات غیرواقعی از توانایی‌های خویش و رؤیاهای غیرقابل تحقق اتفاق می‌افتد. به عنوان مثال دانشجویی را در نظر بگیرید که با معدل خوب فارغ‌التحصیل می‌شود و دوره کارآموزی را هم سپری می‌کند اما این موضوع آینده کاری او را تضمین نمی‌کند و به این معنا نیست که بعد از پایان دوره تحصیل با یک شغل رؤیایی مواجه خواهد شد، متأسفانه این مسأله‌ای است که اغلب افراد به سختی آن را درک می‌کنند.

از سوی دیگر، یکی از دلایل اصلی و واضحی که منجر به افسردگی پس از پایان دوره تحصیلی می‌شود گذراندن یک دوره فشار مالی است. اینکه آیا پدر و مادر بعد از پایان دانشگاه به لحاظ مالی آنها را حمایت خواهند کرد یا نه، این نگرانیها ذهن دانشجویان را درگیر می‌کند چون در ظاهر انتظار می‌رود آنان قادر باشند بعد از گرفتن مدرک دانشگاهی از نظر مالی خودشان را تأمین کنند. این مسأله فشار عاطفی زیادی را به آنها تحمیل می‌کند و این فشار روانی زمانی بیشتر می‌شود که جوانان از وام‌های دانشجویی استفاده کرده و بعد از پایان دانشگاه توانایی پرداخت آن را نداشته باشند.

عدم پذیرش شرایط فعلی، شیوه برخورد والدین با دانشجویان نیز از عوامل تأثیر گذار بر شرایط روحی دانشجویان می‌باشد. با افسردگی فارغ‌التحصیلی چه کنیم؟

راه حل‌هایی برای غلبه بر علائم این نوع افسردگی وجود دارد که پیشنهاد می‌گردد:

۱- برخی از فارغ‌التحصیلان احساس دلسردی می‌کنند، زیرا به اعتقاد این گروه موفقیت آنها در درس و تحصیل ثمره خاصی نداشته است. این افراد به جای تمرکز به‌طور خاص روی مدرک تحصیلی یا رزومه کاری، باید بر غلبه بر موانع اشتغال تمرکز کرده و برای کسب موفقیت بهتر راهکارهایی را تدوین کنند. برای برطرف نمودن موانع باید قبول کرد که این هم یکی دیگر از چالش‌های زندگی است و مانند چالش‌های گذشته باید

برآن غلبه کرد. بنابراین داشتن نگرش واقع بینانه همراه با پذیرش بسیار کمک کننده می باشد.

۲- دانشجویان باید درباره مشاغلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، واقع بین باشند و توجه کنند، انتخاب برخی مشاغل حتی در حد پایین تر از تحصیلات دانشگاهی نقطه شروعی برای ورود به بازار کار و کسب تجربه است.

۳- تلاش بر حفظ روابط دوستانه و صمیمی با همکلاسیها و گفتگو درباره نگرانیها.

۴- به دلیل تغییر در اصول کاریابی، مراجعه به یک مشاور شغلی مجرب جهت آشنایی با این اصول بسیار کمک کننده می باشد.

۵- صحبت با والدین و درمیان گذاشتن نگرانیها و کمک گرفتن از تجربیات آنها.

۶- طولانی شدن در دستیابی به شغل مورد نظر، ممکن است در برخی از افراد موجب کاهش عزت نفس آنها گردد. بنابراین برای مراقبت از عزت نفستان، خودتان را بخاطر انتخاب رشته تحصیلتان سرزنش نکنید و سعی کنید بجای نتیجه گرا بودن به محتوای آنچه در طول تحصیل به دست آورده اید تمرکز کنید.

۷- گاهی ممکن است خانواده ها نتوانند مشکل وارد شدن به بازار کار را درک کنند و شما را بخاطر نداشتن شغل سرزنش نمایند بنابراین بهتر است با آنها در باره بازار کار فعلی که مانند گذشته نیست، صحبت کنید. و اقداماتی که برای دستیابی به

شغل انجام داده اید را با آنها در میان بگذارید، زیرا این کار موجب ایجاد آسودگی خاطر آنها می گردد.

۸- با مراجعه به اساتید رشته خود از تجربیات آنها جهت وارد شدن به بازار کار بهره مند شوید.

۹- همانطور که اشاره گردید با توجه به تغییرات در سبک زندگی تان سعی کنید به آن توجه ویژه داشته باشید. به عنوان مثال زمان خواب و بیداری تان مانند اوقاتی باشد که به دانشگاه میرفتید. از دیر خوابیدن در شبها و دیر بیدار شدن در صبحها خود داری نمایید. زیرا این امر بر روی سطح خلقتان اثر بسیاری دارد.

۱۰- چنانچه از جمله افرادی هستید که قضاوت دیگران برایتان مهم می باشد، بهتر است در مورد آنچه اطرافیان در باره موقعیت شغلیتان نظر می دهند و موجب آزردهی خاطر تان می شود تفکر نکنید.

۱۱- پیشنهاد می گردد تا زمانیکه کار مناسب پیدا کنید یک برنامه ای از فعالیت های لذت بخش برای خود در نظر داشته باشید.

فراغت از تحصیل



زهرة یاری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

اسفند ۱۴۰۰