

KORONAVİRÜS PANDEMİSİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ VE ÇALIŞANLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Psikolojik bir perspektiften bakıldığında, pandemiler belirsizlikle ilişkili yaşam olaylarından oluşmaktadır. Stres, duygusal sıkıntılar, belirsizlik ve kontrol kaybının; anksiyete, depresyon ve öfkeyi tetiklediği bilinmektedir. Koronavirüs pandemisinin, beraberinde getirdiği karantina ve sosyal izolasyon süreçleri ile birlikte değerlendirildiğinde bazı endişelerle karakterize olduğu görülmektedir. Bunlardan başlıcaları kişinin kendi ve sevdiklerinin sağlığı ile ilgili endişeleri, ekonomik güçlükler ve kayıplar, yaşam tarzı değişiklikleri, sosyal izolasyon ve yalnızlıktır.

Koronavirüs pandemisinin etkisinin oldukça hissedildiği alanlardan biri de eğitimidir. Geçtiğimiz Mart ayından itibaren üniversite eğitiminin online olarak devam etmesi kararı alınmıştır. Bu sürecin henüz sona ermemesi nedeniyle nihai etkileri şimdilik bilinmese de tüm dünyada yapılan bilimsel çalışmalar, öğrencilerin ve idari/akademik personelin psikolojik olarak bu süreçten oldukça etkilendiklerini göstermektedir. Yaşananların kaygı, korku ve depresif ruh hali olarak ifade edilebilecek birçok psikolojik etkiye sahip olabileceği ileri sürülmektedir.

İspanya’da bir üniversitenin öğrencileri ve çalışanları ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların %34’ünün depresif, %28’inin ise ciddi stres semptomlar yaşadığı ve %21’inin çok yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin personele göre, sağlık ve mühendislik bölümlerindeki öğrencilerin ise diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha çok semptom gösterdiği bilgisine ulaşılmıştır. Öğrencilerin üniversite çalışanlarına göre daha fazla semptom yaşıyor olması, acil durumda iletişim sağlayamama endişesi ve yalnız hissetme gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

İsviçre’de yapılan ankete katılan üniversite öğrencileri, günlük yaşam gereksinimlerinin karşılanması, sağlığın korunması amaçlı kontrol önlemlerinin etkinliği ve özellikle virüsün yarattığı sağlık tehdidi ile ilgili endişelerini dile getirmişlerdir. Bu endişelerin üçünün de anksiyete ve depresyon semptomları ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Üç tür endişe arasında, günlük yaşam gereksinimlerine ilişkin endişenin, somatik semptomlar için en önemli risk faktörü olduğu görülmüştür.

Yunanistan’da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise katılımcıların %65’inin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüş, %12’sinin ise majör depresyon tanısı alacak düzeyde olduğu bulunmuştur.

Çin’de gerçekleştirilen kapsamlı bir çalışmanın sonuçlarına göre, %7 oranında yüksek düzey kaygı ve %12 oranında yüksek düzey depresif semptom yaşayan öğrenci bulunmaktadır. Kaygı ve depresyon düzeylerini en çok etkileyen faktörün ise, aile içerisinde ya da yakın çevrede tanı alan kişilerin varlığı olduğu görülmüştür. Bu süreçte öğrencilerin psikolojik destek talebi artmıştır. Öğrencilerin %40’ı psikolojik destek ihtiyacı olduğunu bildirmiş, ancak %10’u başvuruda bulunmuştur. Öğrencilerin %87’si anksiyete ve depresyon semptomlarını, %70’i ise olumsuz psikolojik etkiyi azaltmak için yapabileceklerini daha iyi anlamaya ihtiyaçları olduğunu bildirmiştir.

İtalya’da yapılan bir çalışmada ise hem öğrencilerin hem de idari kadro çalışanlarının uyku düzenlerinin bu süreçte etkilendiği görülmüştür. Bu grubun %27’sinde yüksek düzeyde depresif semptomlar, %34’ünde ise yüksek düzeyde kaygı semptomları gözlemlenmiştir. Öğrencilerin biyolojik ritimlerini sürdürmekte zorlandıkları, personelin ise kaygı semptomlarına bağlı olarak uykuya dalma güçlüğü yaşadığı belirtilmiştir.

Yapılan bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin pandemi ile ilgili yaşadıkları kaygılarının, kariyerleri ve gelecekteki istihdamları üzerindeki etkisiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Öte yandan karantina, sosyal izolasyon gibi nedenlere bağlı olarak, insanlar arasında giderek artan mesafelerden kaynaklanmış olabileceğini de düşündürmektedir. İletişimin kısıtlanması nedeniyle anksiyete bozukluklarının ortaya çıkma ve artma ihtimalinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Pandemi sürecinin özellikle göç geçmişi olan genç yetişkinlerde oldukça etkili olduğu görülmektedir. Algılanan stres düzeyi, kapalı sınırlar nedeniyle sevdiklerinden ayrı kalma veya ağır şekilde etkilenen ülkelerdeki sevdiklerinin durumu nedeniyle artmaktadır. Son günlerde ise daha çok hissedilen mezuniyet, kariyer, işe başlama, romantik ilişkiler gibi ikincil sonuçların, özellikle genç yetişkinler için rahatsız edici olabildiği görülmektedir. Hayatın önemli geçiş dönemleri olarak kabul edilen bu noktalarda güçlük yaşamakta, kaygılanmakta ve hayal kırıklığına uğramaktadırlar. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin ve çalışanlarının ruh sağlığının takip edilmesinin ve psikolojik destek sağlanmasının önemi anlaşılmaktadır. Kişiler kaygı ve depresyon semptomları ve bunlarla baş etme yolları hakkında bilgilendirilmeli, online olarak bire bir destek konusunda teşvik edilmelidir.

Günlük rutini sürdürmenin, kişiye çekici gelen konular ile ilgilenilmesinin, fiziksel aktiviteler yapmanın durumu daha olumlu değerlendirmede ve başa çıkma stratejileri geliştirmekte etkili olduğu görülmektedir. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin etkili bir antidepresan olduğunu bilinmektedir. Araştırmalar, aile, partner veya yakın arkadaşlarla daha fazla zaman geçirmenin, hobilerle vakit ayırmanın ve düzenli uyuyabilmenin, pandemi sırasında refah potansiyelini artırdığını göstermektedir.

PSİKOLOJİK DESTEK HAKKINDA

Öğrenci ya da çalışan olarak yukarıda sözünü ettiğimiz koronavirüs pandemisinin getirdiği zorluklar ya da günlük hayatta baş etmekte zorlandığınız diğer konularla ilgili üniversitemizin psikolojik destek biriminden online terapi ya da danışmanlık desteği alabilirsiniz.

Sizinle iletişime geçmemiz için psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızı, soyadınızı ve bölümünüzü / biriminizi içeren bir e-posta gönderebilirsiniz.