

Az elszigeteltséggel és új kihívásokkal küzdő egyetemi hallgatók pszichológiai jóléte és megküzdési stratégiái a COVID-19 világjárvány során

Zsidó N. András, Arató Nikolett, Inhof Orsolya, Matuz-Budai Timea, Stecina T. Diána, Lábadí Beatrix (Pécsi Tudományegyetem BTK)

Elméleti háttér: A COVID-19 első hullámának idején a terjedés lassítása érdekében az egyik első lépés az egyetemek és kollégiumok bezárása és az oktatás online platformokra való áthelyezése volt. Ennek eredményeképpen az egyetemi hallgatók többsége úgy döntött, hogy hazaköltözik a szüleihez, amely jelentősen megváltoztatta a szociális kapcsolatainak elérhetőségét.

Vizsgálatunk célja az volt, hogy rámutassunk a kockázati, valamint a védő tényezőkre, és megértsük e tényezők hatását a jóllét fizikai és pszichológiai mutatóira egyaránt. Továbbá, hogy feltárjuk, hogyan birkóznak meg az egyetemi hallgatók a COVID-19 járvány idején a szociális életük fenntartásával.

Módszertan: Online felmérési adatokat gyűjtöttünk több egyetemi forrásból. A résztvevők kitöltötték egy kérdőívcsomagot, mely tartalmazta a kognitív érzelemszabályozási stratégiák (CERQ-18, Garnefski and Kraaij, 2006), fertőzésektől való félelem (CF-10, Burns et al., 1996), észlelt szociális támasz (MSPSS, Zimet et al., 1988), magányosság (UCLA-8, Hays and Dimatteo, 1987) az aggodás (WDQ, Tallis et al., 1992), bizonytalanság intolerancia (IUS-12, Carleton et al., 2007; Zsidó et al., 2021), alvás minősége (AIS-8, Soldatos et al., 2000), jóllét (WHO-5, Topp et al., 2015), szorongás (STAI-6, Marteau and Bekker, 1992) és depresszió (BDI-6, Blom et al., 2012) kérdőíveket.

Minta: Összesen 605 egyetemi hallgató (474 nő), átlag életkor 22,2 év (szórás: 5,6 év, életkori terjedeleme: 18-30).

Eredményeink azt mutatták, hogy a jóllét legtöbb mutatóját befolyásoló legjelentősebb kockázati faktorok a rumináció és a katasztrófizálás, és védőfaktorok a pozitív újra fókuszálás és a családtól kapott szociális támogatás voltak.

Konklúzió: Eredményeink alátámasztották az adaptív érzelemszabályozási stratégiák korábban kimutatott pozitív hatásait, a pozitív érzésekre és kellemes eseményekre való koncentráció hozzájárul a szubjektív jóllét növeléséhez, és csökkentette a depresszív hangulatot, szorongásos tüneteket és a magányosság érzését. Ezzel szemben a maladaptív érzelemszabályozási stratégiát alkalmazók az aktuális helyzettel kapcsolatos negatív érzéseikre és gondolataikra koncentráltak, amely a szubjektív jóllét és az alvás minőségének csökkenéséhez, valamint a szorongás, a depresszív hangulat és a magányosság érzésének növekedéséhez vezetett. Ezen eredményeknek segíthetik az egyetemi hallgatókkal dolgozó és őket segítő (pl. tanácsadóként) szakemberek számára a jelen, és esetleges jövőbeli helyzetek kihívásai során.

Kulcsszavak: kockázati és védőfaktorok; adaptív és maladaptív érzelemszabályozás; szorongás; depresszió; alvásminőség

Kutatás kerete: EFOP-3.6.1.-16-2016-00004. ÚNKP-20-4, ÚNKP-21-4, OTKA PD 137588