



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ.....

Φοιτητική Ζωή στις ημέρες του
Covid 19

Στόχος του εντύπου είναι η ενημέρωση των φοιτητών μας βάσει εμπειρικών και επιστημονικών δεδομένων τόσο για τις ψυχολογικές επιπτώσεις όσο και για τις αλλαγές στη μαθησιακή διαδικασία που επιφέρουν οι συνθήκες τις οποίες όλοι βιώνουμε.

Το έντυπο αποτελεί μια πρωτοβουλία των μελών των Εργαστηρίων Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, Νευροψυχολογίας, Πειραματικής Ψυχολογίας, του Συμβουλευτικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Κρήτης καθώς και της Επιτροπής Κοινωνικών και Ψυχολογικών Προεκτάσεων της Πανδημίας COVID-19 του Πανεπιστημίου Κρήτης. Αποσκοπεί στη στήριξη και τη βοήθεια των φοιτητών μας τη φετινή ακαδημαϊκή χρονιά.

Αγαητοί/ές μας φοιηηές/ηηες

Οι βαςικότερες επιπηώσεις που καλείστε να αντιμεηωπίσετε είτε είστε στο ξεκίηημα ηης φοιηηηικής σας ζωής είτε είστε ήδη φοιηηές μεηαλύτερων ετών μπορούν να αφορούν:



A. Πιηανές εκπαιηευηικές προκλήσεις

Αηηαπόκριση σε νέες μεηόδους διηηασκαλίας

- Προκλήσεις που αφορούν ηην αντικαηάσταση ηης δια ζωής διηηασκαλίας στο αμφιθέατρο με ηην ηηλεκπαίηευση από το σπίτι
- Αποκηηηη νέων δεηιοηηήτων για ηην παρακολούηηση των μαηηημάτων και ηη διεξαγωγή των εξεηάσεων
- Σύνδεση στις διαφοηηηηικές ηηαηφόρμες ηηλεκπαίηευσης που αξιηηηοιούνται από τους διηάσκοντες
- Σύνδεση και επικηηηωνία με υπηρεσίες και ηηροσωπηκό του Πανεηηστημίου που αφορούν στην ηηλεκπαίηευση

Δυσκολίες στη συηκένηρωση ηηροσολής

- Διάσπαση ηης ηηροσολής από ηην έλλειψη ενός εκπαιηευηηού ηηεριβάρηηηηος ουσιασηηικής αηηηηηηηηίδρασης, όπως οι αίηηουσης του Πανεηηστημίου
- Το ίδιο το σπίτι μπορεί κάποιες φορές να αποτελίδη ηηηγή διάσπασης ηης ηηροσολής ηην ώρα των διαηλέξεων
- Παράλληλη με ηην παρακολούηηση των διαηλέξεων μπορεί να διασπάηαι ηη ηηροσολή από άλληα μέσα κοηηηωνηηικής δικηύωσης (facebook, chat rooms κηηη), από παιηηηίδια στο διαηίηηηηο και παρακολούηηση άλλων ηηηοσεηίδων

Αυξημένος φόρτος εργασίας στα μαθήματα

- Έλλειψη κινητοποίησης, ανάληψης ευθυνών, επένδυσης και τάση αναβλητικότητας στην ολοκλήρωση υποχρεώσεων
- Αυξημένες απαιτήσεις και διαφορετικός βαθμός δυσκολίας των εργασιών με τη μέθοδο της τηλεκαπαίδευσης
- Δυσκολία στη διαχείριση του χρόνου για την παράδοση εργασιών ή για τη μελέτη που απαιτείται

Ακαδημαϊκές επιδόσεις

- Ανησυχία για τους βαθμούς
- Ανησυχία για το τελικό αποτέλεσμα στις εργασίες και στις εξετάσεις
- Ανησυχία για το μέλλον και τη συνέχιση σπουδών ιδίως για τους/τις τελειόφοιτους/ες φοιτητές/τριες



B. Πιθανές ψυχολογικές προκλήσεις

Ενδείξεις άγχους και κατάθλιψης

- Μοναξιά
- Ανασφάλεια και αβεβαιότητα
- Στενοχώρια και θλίψη
- Απαισιοδοξία και έλλειψη εσωτερικών δυνάμεων
- Θυμός
- Υπερβολική σκέψη

Αυξημένη ανησυχία για την προσωπική υγεία και την υγεία των σημαντικών άλλων ιδίως όταν διαμένουν σε απόσταση

- Ανησυχία για οικογένεια και συγγενείς που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου
- Ανησυχία μήπως μολυνθούμε οι ίδιοι από τις επαφές μας με τρίτους

Κοινωνική απομόνωση – περιορισμοί στην κοινωνική ζωή

- Μειωμένες κοινωνικές επαφές με συμφοιτητές/τριες ή παντελής έλλειψη ευκαιριών για ανάπτυξη νέων κοινωνικών σχέσεων για τους/τις πρωτοετείς
- Απουσία διαπροσωπικών σχέσεων
- Περιορισμένες κοινωνικές δραστηριότητες που σχετίζονται με το Πανεπιστήμιο

Διατάραξη της ρουτίνας του ύπνου

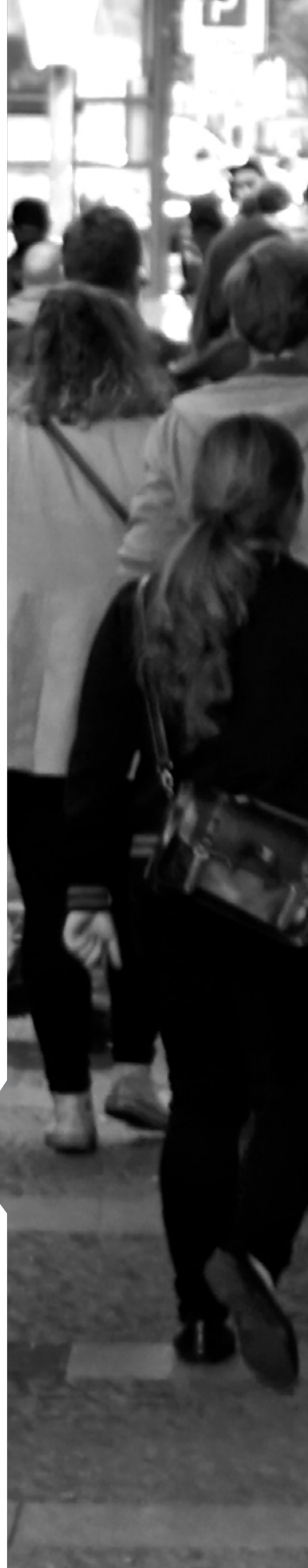
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Κούραση από την έλλειψη ύπνου
- Παράταση των ωρών ύπνου και ξεκούρασης

Διατάραξη της ρουτίνας στη διατροφή

- Διατάραξη της όρεξης χάνοντας ή προσθέτοντας παραπάνω γεύματα
- Απώλεια ή προσθήκη βάρους
- Συναισθηματικό φαγητό – τρώμε γιατί δεν έχουμε κάτι άλλο να κάνουμε...

Επιστροφή ή παράταση διαμονής στο μέρος κύριας κατοικίας

- Συναισθηματική αποσύνδεση ή αδυναμία ουσιαστικής σύνδεσης με το Πανεπιστήμιο για τους/τις πρωτοετείς
- Περιορισμένη αυτονομία
- Μειωμένη αίσθηση του *ανήκειν* στην πανεπιστημιακή κοινότητα



Πώς ανταποκρινόμαστε σε όλες αυτές τις προκλήσεις;

Παρά το γεγονός ότι οι παραπάνω προκλήσεις μπορεί να φαίνονται δύσκολες στη διαχείρισή τους, είναι σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας ότι είναι αναμενόμενες, καθώς καλούμαστε να επιστρατεύσουμε φυσιολογικές αντιδράσεις για την αντιμετώπιση μιας μη-φυσιολογικής κατάστασης όπως η πανδημία.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να ανταποκριθούμε καλύτερα στα νέα δεδομένα που **αφορούν τη μάθηση και την εκπαίδευσή μας:**

Προσπαθούμε να παρακολουθούμε τα μαθήματά μας

- ✓ Εξοικειωνόμαστε με την τεχνολογία και τις πλατφόρμες κατά την έναρξη των μαθημάτων για να μπορούμε να τα παρακολουθούμε ανελλιπώς
- ✓ Απευθυνόμαστε στις υπηρεσίες του Πανεπιστημίου έγκαιρα για την επίλυση τυχόν τεχνικών ζητημάτων και όχι προς το τέλος των μαθημάτων ή πριν τις εξετάσεις
- ✓ Συμμετέχουμε ενεργά σε εργασίες αξιοποιώντας τις πηγές που παρέχονται από το Πανεπιστήμιο, όπως η Βιβλιοθήκη (<https://www.lib.uoc.gr/>)
- ✓ Ανταποκρινόμαστε στην επικοινωνία με τους/τις διδάσκοντες/ διδάσκουσες των μαθημάτων και θέτουμε απορίες και ερωτήματα που άπτονται του εκάστοτε μαθήματος

Καλές πρακτικές για την επικοινωνία με το Τμήμα και τους διδάσκοντες

- ✓ Επισκεπτόμαστε καθημερινά τον ιστότοπο του Τμήματός μας, καθώς οι σημαντικές ανακοινώσεις ανανεώνονται διαρκώς και είναι σημαντικό να μην χάνονται σημαντικές προθεσμίες
- ✓ Επισκεπτόμαστε σε τακτά χρονικά διαστήματα τις ιστοσελίδες των μαθημάτων μας (<https://elearn.uoc.gr/>), προκειμένου να έχουμε πρόσβαση σε σημαντικές πληροφορίες και σε υλικό που σχετίζεται με την εκάστοτε διδακτέα ύλη
- ✓ Επισκεπτόμαστε τουλάχιστον δύο φορές καθημερινά το ακαδημαϊκό email μας, καθώς και εκεί αποστέλλονται σημαντικές πληροφορίες

Ανταποκρινόμαστε στην επικοινωνία με τον/την ακαδημαϊκό/ή σύμβουλό μας και την επιζητούμε για την απάντηση ερωτημάτων ακαδημαϊκής φύσης

- ✓ Φροντίζουμε να επικοινωνούμε με τον/την ακαδημαϊκό/ή σύμβουλό μας, αξιοποιώντας τις δυνατότητες που παρέχουν οι πλατφόρμες τηλεεκπαίδευσης
- ✓ Μαζί με τον/την ακαδημαϊκό/ή σύμβουλό μας προγραμματίζουμε τις συναντήσεις μας και φροντίζουμε να τις τηρούμε
- ✓ Θέτουμε ζητήματα και ερωτήματα ακαδημαϊκής φύσεως προκειμένου να διευκολυνθεί η εκπαιδευτική διαδικασία
- ✓ Έχουμε στο μυαλό ότι ο/η ακαδημαϊκός/ή σύμβουλός μας είναι εκεί για να μας ακούσει, να μας βοηθήσει και να μας στηρίξει κατάλληλα στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του/της



Τί μπορούμε να κάνουμε για να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα και ψυχική ευεξία:

Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τα “δύσκολα” συναισθήματα. Είναι απόλυτα φυσιολογικά και αναμενόμενα

- ✓ Είναι φυσιολογικό να βιώνουμε θυμό, θλίψη, άγχος αυτή την ιδιαίτερη περίοδο
- ✓ Είναι σημαντικό να τα επικοινωνούμε και να τα μοιραζόμαστε με τα άτομα που νιώθουμε οικειότητα (π.χ. φίλους, συγγενείς)...θα διαπιστώσουμε ότι ίσως και αυτοί νιώθουν παρόμοια συναισθήματα
- ✓ Υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας ότι πρόκειται για μια προσωρινή κατάσταση που κάποια στιγμή θα περάσει και σκεφτόμαστε αντιξοότητες που έχουμε αντιμετωπίσει με επιτυχία στο παρελθόν
- ✓ Σε περίπτωση που τα συναισθήματα αυτά δημιουργούν ιδιαίτερα προβλήματα στη λειτουργικότητά μας, είναι σημαντικό να αναζητήσουμε πηγές στήριξης και βοήθειας, όπως το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κρήτης (<http://skf.uoc.gr/>)

Προσπαθούμε να διατηρήσουμε επαφές με τους “σημαντικούς άλλους”

- ✓ Είναι λογικό να νιώθουμε μόνοι και απομονωμένοι από τους άλλους όταν πρέπει να μένουμε στο σπίτι. Ας προσπαθήσουμε να παραμείνουμε κοινωνικά συνδεδεμένοι με τους φίλους και την οικογένειά μας μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας, όπως το Skype, το τηλέφωνο κ.ο.κ.
- ✓ Επικοινωνούμε με ανθρώπους που εκτιμούμε και αγαπάμε ακόμα και αν είναι μακριά και προσπαθούμε να συνδεόμαστε με άτομα που μας βοηθούν να αισθανόμαστε συναισθηματικά υγιείς
- ✓ Μπορούμε να δούμε την τρέχουσα κατάσταση ως ευκαιρία να αναγνωρίσουμε πόσο σημαντικό είναι να έχουμε κάποια άτομα στη ζωή μας και να νιώσουμε ευγνώμονες για αυτό



Διατηρούμε τις συνήθειες και τη ρουτίνα μας

- ✓ Ξεκινάμε την ημέρα μας περίπου την ίδια ώρα
- ✓ Θέτουμε συγκεκριμένους (και εφικτούς) στόχους μέσα στην ημέρα για κάποιο μάθημα και τους ολοκληρώνουμε
- ✓ Επιλέγουμε μια φυσική δραστηριότητα την οποία ακολουθούμε κάθε μέρα. Βοηθά ιδιαίτερα την ψυχική υγεία μας να ασχολούμαστε με ένα άθλημα, να κάνουμε έναν περίπατο, να τρέξουμε ή να κάνουμε ποδήλατο

Υιοθετούμε καλές πρακτικές ως προς τον ύπνο και το φαγητό

- ✓ Τρεφόμαστε σωστά και υγιεινά με 3 γεύματα την ημέρα
- ✓ Τηρούμε ένα πρόγραμμα ύπνου. Ο στόχος είναι να καταφέρνουμε να κοιμηθούμε 7-9 ώρες το βράδυ
- ✓ Αποφεύγουμε να παρακολουθούμε πολύ τηλεόραση ή να απασχολούμαστε μπροστά σε οθόνες ειδικά το βράδυ

Κάνουμε ένα διάλειμμα

- ✓ Δίνουμε προσωπικό χρόνο στον εαυτό μας
- ✓ Αποφεύγουμε να ακούμε και να διαβάζουμε συνέχεια τα νέα για την πανδημία. Προσέχουμε επίσης τις πηγές από όπου αντλούμε τις πληροφορίες και επιλέγουμε τις πιο αξιόπιστες
- ✓ Κάνουμε ένα διάλειμμα από τα μαθήματα και επιλέγουμε μια δραστηριότητα που μας ευχαριστεί και μας αναζωογονεί

Κλείνοντας:

Ας μην ξεχνάμε ότι η χρήση μάσκας και η τήρηση των κανόνων υγιεινής για την αντιμετώπιση της πανδημίας σε όλους τους χώρους του Πανεπιστημίου αποτελούν ένδειξη ατομικής ευθύνης, αφού διαφυλάσσουν την προσωπική μας υγεία, την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων και τη δημόσια υγεία συνολικά.

Καλή αρχή σε όλους/ες τους φοιτητές/τριές μας

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>

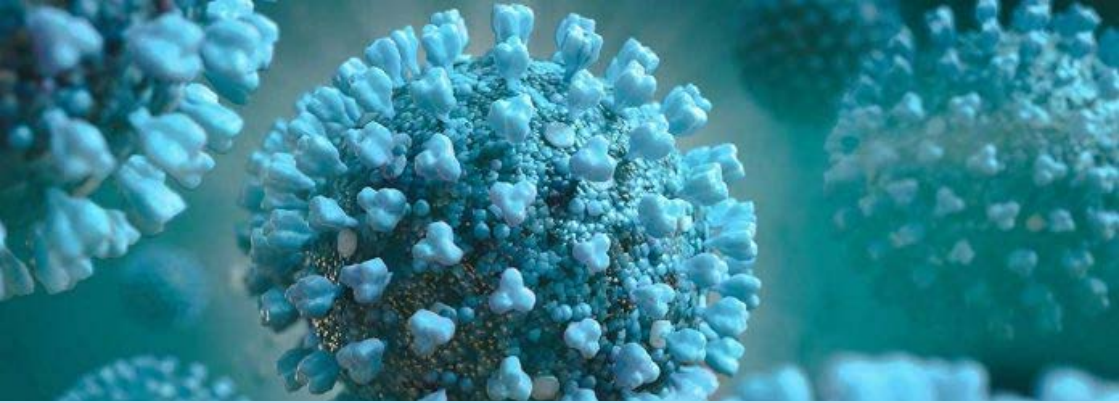
<https://www.apa.org/topics/covid-19/student-stress>

<https://www.bps.org.uk/coronavirus-resources>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/colleges-universities/considerations.html>

****Τον συντονισμό για τη σύνταξη του παρόντος εντύπου είχε
η κ. Παναγιώτα Δημητροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια
Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας***

Γραφιστική επιμέλεια: Άννα Αρκουλάκη, Εκτυπωτικό Κέντρο
Πανεπιστημίου Κρήτης



Ενδεικτική βιβλιογραφία

Bono, G., Reil, K., & Hescocx, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the US during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help?. *International Journal of Wellbeing*, 10(3).

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 112934.

Hasan, N., & Bao, Y. (2020). Impact of "e-Learning Crack-up" Perception on Psychological Distress among College Students During COVID-19 pandemic: A mediating Role of "Fear of Academic Year Loss". *Children and Youth Services Review*, 105355.

Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152191.

Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., ... & Ferini-Strambi, L. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 1-8.

Odrizola-Gonzalez, P., Planchuelo-Gómez, A., Irurtia, M. J., & de Luis-Garcva, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 113108.

Sahu, P. (2020). Closure of universities due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4).

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of medical internet research*, 22(9), e21279.

Wang, Z. H., Yang, H. L., Yang, Y. Q., Liu, D., Li, Z. H., Zhang, X. R., ... & Wang, X. M. (2020). Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study. *Journal of affective disorders*, 275, 188-193.