

Ψυχική Υγεία, Ποιότητα Ζωής και Κοινωνική Υποστήριξη, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αναγκαστικούς εγκλεισμούς (lockdowns), σε φοιτητές στην Ελλάδα.

Μαρία Κουτσούκου

koutsoukoumary@gmail.com

Σχολική Ψυχολόγος, ΚΕΔΑΣΥ Κορινθίας, Μ.Α., Παιδαγωγική Ψυχολογία

Περίληψη: Στόχος αυτής της μελέτης είναι να αξιολογηθούν οι πιθανές αλλαγές στα αυτοαναφερόμενα επίπεδα ψυχικής υγείας, ποιότητας ζωής και κοινωνικής υποστήριξης σε Έλληνες φοιτητές πριν την πανδημία COVID-19, κατά τη διάρκεια των αλληπαλλήλων αναγκαστικών εγκλεισμών (lockdowns) και μετά την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων. **Μέθοδος:** Διεξήχθη συγχρονική μελέτη με αναδρομικές αυτοαξιολογήσεις για τις τρεις περιόδους, μέσω διαδικτυακής έρευνας από τις 23 Νοεμβρίου έως τις 6 Δεκεμβρίου 2021. Η έρευνα περιελάμβανε δημογραφικές ερωτήσεις και τα ακόλουθα ψυχομετρικά εργαλεία: το ερωτηματολόγιο GHQ-28 (Garyfallos et al., 1991), το L.S.I (Fountoulakis et al., 1997) και το MSPSS (Chamboulidou et al., 2016). Συνολικά, 245 φοιτητές απάντησαν στην έρευνα. **Αποτελέσματα:** Σημειώθηκε επιβάρυνση της ψυχικής υγείας και πτώση της ποιότητας ζωής στις περιόδους των lockdowns, η οποία κινήθηκε ωστόσο, σε υποκλινικά επίπεδα. Και ενώ η κατάθλιψη, η κοινωνική δυσλειτουργία, η ικανοποίηση από την ζωή και η υποστήριξη από φίλους βελτιώνονται στατιστικά σημαντικά στον παρόντα χρόνο, το άγχος και τα σωματικά συμπτώματα παραμένουν στα επίπεδα των lockdowns. Εντούτοις, η υποστήριξη των φοιτητών από την οικογένεια και τα σημαντικά πρόσωπα για αυτούς διατηρήθηκε αμετάβλητη και σε υψηλά προπανδημικά επίπεδα κατά την περίοδο των lockdowns και τώρα με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων, παρουσιάζει ακόμη μεγαλύτερη βελτίωση. **Συμπέρασμα:** Οι φοιτητές θα μπορούσαν να ωφεληθούν από πανεπιστημιακά προγράμματα κοινωνικής ανάπτυξης, μα κυρίως αλληλεπίδρασης και κοινωνικοποίησης σε άτυπα κοινωνικά περιβάλλοντα, σε περιόδους κρίσεων.

Λέξεις κλειδιά: COVID-19, φοιτητές/τριες, ψυχική υγεία, κοινωνική υποστήριξη, ποιότητα ζωής.

Εισαγωγή

Μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας των τελευταίων τριάντα ετών επισημαίνει την αυξημένη ψυχολογική δυσφορία στους φοιτητές πανεπιστημίου παγκοσμίως (Sharp & Theiler, 2018). Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι προπτυχιακοί φοιτητές, κυρίως οι φοιτήτριες, έχουν χειρότερη ψυχική υγεία συγκριτικά με τους μεταπτυχιακούς φοιτητές (Eisenberg, Gollust, Golberstein & Hefner, 2007), με το ενδεχόμενο για πιθανή ψυχοπαθολογία να μειώνεται έντονα μετά την ηλικία των 40 ετών, ενώ το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, οι στρεσογόνες σχέσεις και η χαμηλή κοινωνική υποστήριξη σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο για ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας (Carr et al., 2021; Guo et al., 2020; Roslan, Ahmad, Nabilla & Ghiami, 2017). Στην Ευρώπη, η ψυχική υγεία των φοιτητών βρίσκεται σε καλύτερη κατάσταση από τον υπόλοιπο γενικό πληθυσμό, υπάρχει όμως μια αυξανόμενη επικράτηση των ψυχικών παθήσεων μεταξύ των νέων τα τελευταία 20 χρόνια,

με το 90% των διαγνωσμένων φοιτητών να υποφέρει από καταθλιπτικές ή αγχώδεις διαταραχές και να αισθάνονται ανίκανοι να συνεχίσουν τις σπουδές τους. Σε σύγκριση με νέους της ίδιας ηλικίας μη σπουδάζοντες, υπάρχει πολύ υψηλότερο ποσοστό συνταγογράφησης αντικαταθλιπτικού φαρμάκου στους φοιτητές (Rückert, 2015). Η συνεχιζόμενη πανδημία του COVID-19 αντιπροσωπεύει ένα καλό παράδειγμα μιας παγκόσμιας κρίσης στον τομέα της υγείας με συνέπειες που είναι αρκετά παγκόσμιες αλλά και διαφοροποιημένες από έθνος σε έθνος (Davnetas, Ulqinaku & Sarial-Abi, 2021). Η επιστημονική έρευνα έχει καταδείξει τον αντίκτυπο του COVID-19 στην ψυχική υγεία, στους πρώτους όμως μήνες της πανδημίας και στα πρώτα lockdowns, παρουσιάζοντας μικτά αποτελέσματα (Prati & Mancini, 2021).

Ελάχιστες, όμως, έρευνες στην διεθνή βιβλιογραφία διερευνούν τον αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των φοιτητών, με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων, ενώ δεν υπάρχουν έρευνες στους Έλληνες φοιτητές για τον αντίκτυπο της πανδημίας στην ψυχική υγεία, στην ποιότητα ζωής τους και στα επίπεδα αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξής τους με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων. Οι φυσικές καταστροφές, όπως ο COVID-19, είναι κοινωνικά φαινόμενα όπου μπορούμε να αξιολογήσουμε τις τροχιές της ψυχικής υγείας στον απόηχο της καταστροφής. Με βάση τα προαναφερθέντα, εγείρεται το ερώτημα -στο οποίο επιδιώκουμε να απαντήσουμε με αυτήν την μελέτη -της ύπαρξης πιθανών διαφορετικών τροχιών στην ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής και στην αντιλαμβανόμενη υποστήριξη των φοιτητών σε τρεις χρόνους: πριν την πανδημία, κατά τη διάρκεια των επαναλαμβανόμενων «κυμάτων» της πανδημίας και των επαναλαμβανόμενων lockdowns και τώρα με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων και της κοινωνίας με μέτρα μερικής απαγόρευσης.

Οι έρευνες για τον αντίκτυπο του COVID-19 στην Ψυχική υγεία των φοιτητών αναφέρουν αντιφατικά αποτελέσματα.

Αμέσως μετά το ξέσπασμα της πανδημίας και την επιβολή lockdowns, άρχισαν ανά τον κόσμο να διεξάγονται πολλές συγχρονικές έρευνες στον φοιτητικό πληθυσμό με μικτά ευρήματα για την ψυχική υγεία τους. Μερικές έρευνες αποτύπωσαν αύξηση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης (e.g. Cao et al., 2020; Horita, Nishio, Yamamoto, 2022; Kecojevic et al., 2020; Naser et al., 2020).

Αντιθέτως, κάποιες άλλες παρατήρησαν μειώσεις στο άγχος και αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης κατά την έναρξη της πανδημίας (Abas, Alejail & Ali, 2021; Fried, Paranikolaou & Epskamp, 2020; Hernández-García et al., 2021), ενώ κάποιες άλλες μελέτες έδειξαν ψυχολογική ευεξία και αυξημένη οικογενειακή υποστήριξη στους φοιτητές κατά τη διάρκεια του lockdown (Mishra & Kumar, 2021).

Λόγω, λοιπόν, των μικτών αποτελεσμάτων, αρχίζουν να διεξάγονται διαχρονικές μελέτες που διερευνούν την ψυχική υγεία των φοιτητών κατά τη διάρκεια της πανδημίας σε σχέση με τα προπανδημικά επίπεδα. Τα ευρήματα σχετικά με τις αλλαγές στα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης και εδώ είναι μικτά. Μερικές έρευνες δεν διαπιστώνουν επιδείνωση της ψυχικής υγείας (Lu et al., 2021; Werner et al., 2021), ενώ μικρές διαφορές σημειώθηκαν με την πάροδο του χρόνου της πανδημίας (Johansson et al., 2021). Αύξηση του άγχους και της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας από οποιαδήποτε άλλη στιγμή παρατήρησαν οι Elmer, Mepham & Stadtfeld (2020), οι Zimmermann, Bledsoe & Papa (2021), ενώ μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης παρατηρήθηκαν σε άλλες έρευνες (Fancourt, Steptoe, Bu, 2021; Li et al., 2020; Plenty et al., 2021). Συνολικά, τα δεδομένα από τις συγ-

χρονικές και διαχρονικές έρευνες εντοπίζουν δυσανάλογες επιπτώσεις στους φοιτητές σε διαφορετικά έθνη, καθώς οι συνέπειες της πανδημίας στην ψυχική υγεία δεν κατανέμονται εξίσου (Ochnik et al., 2021).

Οπότε, άρχισαν να διεξάγονται μεταanalύσεις, που διαπίστωσαν παρόμοια ευρήματα. Η μεταανάλυση των Chang, Ji, Li, Pan & Su (2021) διαπίστωσε ότι ο επιπολασμός των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των φοιτητών διαφέρει μεταξύ των χωρών, ενώ τα ποσοστά κατάθλιψης είναι παρόμοια με τον επιπολασμό πριν από την πανδημία, όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενη μεταανάλυση που διεξήχθη από τους Ibrahim, Kelly, Adams & Glazebrook (2013). Όμοια ευρήματα αναφέρθηκαν και στην μεταανάλυση των Deng et al. (2021), ενώ σύμφωνα με τις μεταanalύσεις των Li, Wang, Wu, Han & Huang (2021) και Wang et al. (2021), ο επιπολασμός της κατάθλιψης και του άγχους διαφέρει μεταξύ των εθνών και λόγω της ημερομηνίας της έρευνας, με χαμηλότερο επιπολασμό να αναφέρεται μεταξύ των Κινέζων φοιτητών από ό,τι μεταξύ των μη Κινέζων φοιτητών.

Συμπερασματικά, οι μεταanalύσεις διαχρονικών μελετών δείχνουν, ότι συνολικά τα lockdowns είχαν μικρές επιπτώσεις στα συμπτώματα ψυχικής υγείας και εξαιρετικά ετερογενή, υποδηλώνοντας ότι τα lockdowns μεταξύ των εθνών και της χρονικής περιόδου της έρευνας, δεν έχουν ομοιόμορφα επιζήμια αποτελέσματα στην ψυχική υγεία των φοιτητών (Prati & Mancini, 2021; Robinson, Sutin, Daly & Jones, 2022). Ωστόσο, λίγα είναι τα δημοσιευμένα άρθρα που έχουν διερευνήσει την τρέχουσα ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών. Δεν διαπιστώθηκε επιδείνωση της ψυχικής υγείας των Κινέζων φοιτητών κατά την επιστροφή τους στα πανεπιστήμια (Lu et al., 2021; Wang et al., 2021), ενώ οι Zheng, C και οι συνεργάτες του (2021) αναφέρουν ότι το άγχος ήταν χαμηλότερο μεταξύ των φοιτητών που επέστρεφαν στο πανεπιστήμιο από ό,τι μεταξύ των φοιτητών που δεν επέστρεψαν. Αντίθετα, στη διαχρονική έρευνα των Zheng, X., et al. (2021), οι φοιτητές στο στάδιο επαναλειτουργίας της κοινωνίας έδειξαν μεγαλύτερο επιπολασμό κατάθλιψης και άγχους σε σχέση με το στάδιο αιχμής της επιδημίας. Στη Γαλλία, τα συμπτώματα άγχους παραμένουν επίσης υψηλά και με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων (Charbonnier, Le Vigouroux, Goncalves, 2021). Σε φοιτητές της Σιγκαπούρης παρατηρήθηκε ελαφρά αύξηση του άγχους και επιδείνωση της βραδινής διάθεσης με τη επαναλειτουργία των πανεπιστημίων (Massar et al., 2022). Μείωση της καταθλιπτικής και αγχώδους συμπτωματολογίας μετά το lockdown σημειώθηκε σε Ιταλούς φοιτητές (Meda et al., 2021).

Η κοινωνική υποστήριξη των φοιτητών πριν, κατά την διάρκεια της πανδημίας και με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων.

Η κοινωνική υποστήριξη θεωρείται ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες για τους φοιτητές καθώς βρίσκονται σε διαδικασία εξατομίκευσης από την οικογένειά τους (Tao, Dong, Pratt, Hunsberger & Pancer, 2000). Εκτενής έρευνα δείχνει ότι η κοινωνική υποστήριξη των φοιτητών προάγει την ψυχική υγεία και δρα ως ρυθμιστικός διαμεσολαβητής έναντι των αγχωτικών γεγονότων, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (Bukhari & Afzal, 2017; Ramezankhani et al., 2013) ειδικά σε περιόδους διαρκών αγχωτικών γεγονότων, όπως η πανδημία COVID-19 (Kumar & Nayar, 2021; Rajkumar, 2020). Όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ των φύλων, φαίνεται πως οι φοιτητρίες τείνουν να αναζητούν περισσότερη υποστήριξη από ό,τι οι φοιτητές (Day & Livingstone, 2003) και να είναι πιο προστατευμένες έναντι της σοβαρής κατάθλιψης (Kendler, Myers & Prescott, 2005). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, ένας αυξανόμενος αριθμός εμπειρικών ερευνών αναδεικνύει τη σχέση μεταξύ κοινωνικής

υποστήριξης και ψυχολογικών προβλημάτων σε φοιτητές. Γενικά, εκείνοι που λαμβάνουν περισσότερη υποστήριξη από την οικογένεια ή τους φίλους είναι πιο υγιείς ψυχικά και σωματικά (Bourion-Bédès et al., 2021; Cao et al., 2020; Szkody et al., 2021). Αντίθετα, όσοι λαμβάνουν χαμηλή κοινωνική υποστήριξη έχουν πιο επιβαρυσμένη ψυχική και σωματική υγεία (Elmer, Merham, Stadtfeld, 2020; Kohls et al., 2021; Li et al., 2020; Ma et al., 2020). Ωστόσο, λίγα είναι γνωστά για την διαχρονική πορεία της ψυχοπαθολογίας και της σχέσης της με την υποστήριξη από την οικογένεια, τους «σημαντικούς άλλους» και τους φίλους, στους φοιτητές στα διαφορετικά στάδια της πανδημίας. Η έρευνα των Li, Y., Zhao et al. (2021) έδειξε ότι η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να θεωρηθεί ένας εκ των σημαντικότερων προγνωστικών παραγόντων διαφορετικών τροχιών ψυχικής υγείας, στα τρία στάδια της πανδημίας, πριν, κατά την διάρκεια των lockdowns και κατά τη διάρκεια της ύφεσης των μέτρων. Ενώ, η μελέτη των Elmer et al. (2020) χρησιμοποιώντας διαχρονικά δεδομένα κοόρτης αναφέρει ότι δεν άλλαξαν σημαντικά τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης των φοιτητών στο lockdown σε σχέση με τα προπανδημικά δεδομένα, ούτε παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην ψυχική υγεία σε σχέση με πριν την πανδημία. Ο μεγαλύτερος βαθμός κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια και τους φίλους συσχετίστηκε με λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα μετά το lockdown (Woon et al., 2021) και με χαμηλότερα επίπεδα άγχους (Li, N., 2021; Zhang et al., 2021), ενώ με την επιστροφή στο πανεπιστήμιο, η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να περιορίσει την αβεβαιότητα σε σχέση με τον COVID-19, στην ψυχική υγεία.

Η Ποιότητα Ζωής των φοιτητών πριν, κατά την διάρκεια της πανδημίας και με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων.

Η ποιότητα ζωής είναι ένας ευρύς όρος που αντικατοπτρίζει τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή ενός ατόμου και περιλαμβάνει την ψυχική, σωματική και κοινωνική του ευημερία (WHOQoL Group, 1993). Θεωρείται ένας χρήσιμος δείκτης, καθώς αντιπροσωπεύει μια άμεση μέτρηση του αντίκτυπου που έχουν οι καταστάσεις στην καθημερινή λειτουργία και ευημερία ενός ατόμου (Basu, 2004). Γι' αυτό, τα τελευταία χρόνια, η χρήση του μέτρου έχει αυξηθεί σημαντικά στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Η ποιότητα ζωής μπορεί να επηρεαστεί από στρεσογόνα γεγονότα και περιβάλλοντα, όπως είναι το πανεπιστήμιο (Damush, Hays, DiMatteo, 1997), ενώ η επίδραση των αγχωδών διαταραχών και της κατάθλιψης έχουν αρνητική επίπτωση στην ποιότητα ζωής (Bukhari & Saba, 2017; Olatunji, Cisler, Tolin, 2007; Ribeiro et al., 2018).

Έρευνες δείχνουν ότι η ικανοποίηση από την ζωή αυξάνεται στους μεγαλύτερους ηλικιακά φοιτητές (Cabras & Mondo, 2018; Chow, 2005). Ενώ, για τις διαφορές φύλου, οι έρευνες έχουν αποδώσει μικτά αποτελέσματα και αυτό γιατί η σχέση φύλου και ικανοποίησης ζωής μπορεί να επηρεαστεί από αρκετούς συντονιστές, όπως εθνικά επίπεδα ανάπτυξης, κοινωνικοπολιτισμικές συνθήκες και δημογραφικές μεταβλητές. Ωστόσο, οι Joshanloo & Jovanović (2020), χρησιμοποιώντας το μεγαλύτερο σύνολο δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε ποτέ σε αυτόν τον τομέα έρευνας (1.801.417 άτομα, σε 166 χώρες) βρήκαν ότι οι νεότερες γυναίκες ανέφεραν ελαφρώς υψηλότερη ικανοποίηση ζωής από τους νεότερους άνδρες και ότι, σε σκληρά κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα και στις ηλικίες των 63 ετών και άνω, αυτή η διαφορά φύλου αντιστρέφεται. Έρευνες που εξετάζουν τον αντίκτυπο της πανδημίας στην ποιότητα ζωής αναφέρουν υψηλότερο άγχος και χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής κατά τη διάρκεια της καραντίνας που εξηγείται από διάφορες εργασιακές, συμπεριφορικές μεταβλητές, καθώς και από κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές στον γενικό πληθυσμό (Ferreira et al., 2021). Μείωση της ποιότητας ζωής βρέθηκε σε Τούρκους

φοιτητές (Cam, Top, Ayyildiz, 2021; Ozkul, 2020), σε Πολωνούς φοιτητές (Szczerpańska, Pietrzyka, 2021), με χειρότερους δείκτες σωματικών συμπτωμάτων και άγχους να καταδεικνύουν οι φοιτήτριες σε σχέση με τους φοιτητές (Rogowska et al., 2020), σε Μαλαισιανούς φοιτητές (Abdullah et al., 2021), ενώ μέτριες διαταραχές της ποιότητας ζωής βρήκαν σε φοιτητές ιατρικής στις Η.Π.Α (Villanueva et al., 2021) και σε Βραζιλιάνους φοιτητές (Silva et al., 2021). Διακρατικές συγκριτικές μελέτες δείχνουν ότι η κακή ψυχική υγεία των φοιτητών σχετίζεται με κακή συνολική ποιότητα ζωής (Geirdal et al., 2021) και ότι ενώ οι περισσότεροι φοιτητές ήταν ικανοποιημένοι με τη ζωή τους (61%), υπάρχουν διαφορές μεταξύ των χωρών σχετιζόμενες με πολλές μεταβλητές όπως η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασής τους, η υποστήριξη τους από την οικογένεια και τους φίλους, από την συνολική υγεία τους κ.ά.(Rogowska et al., 2021).

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Ο πληθυσμός της έρευνας αποτελούταν από προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές δεκαεπτά δημόσιων ελληνικών πανεπιστημίων και ποικίλλων σχολών. Παρακάτω, παρατίθεται ο πίνακας 1 με τον μέσο όρο (Μ.Ο) και την τυπική απόκλιση (Τ.Α) για τις διαφορές ηλικίας των ατόμων του δείγματος και ο πίνακας 2 συχνοτήτων και σχετικών συχνοτήτων % για κάθε μια από τις κατηγορικές δημογραφικές μεταβλητές.

Πίνακας 1. Αριθμός ατόμων (N), μέγιστη και ελάχιστη τιμή, μέσος όρος (Μ.Ο) και τυπική απόκλιση (Τ.Α)

	N	Ελάχιστη	Μέγιστη	Μ.Ο.	Τ.Α.
Ηλικία	245	17	53	27,00	8,732

Πίνακας 2. Κατανομή του δείγματος (N=245) ως προς τα δημογραφικά του χαρακτηριστικά

Μεταβλητές	N	%
Φύλο		
Άνδρας	64	26,12
Γυναίκα	181	73,88
Επίπεδο σπουδών		
Προπτυχιακοί	152	62,04
Μεταπτυχιακοί	93	37,96

Διαδικασία

Η παρούσα μελέτη διεξήχθη πανελλαδικά από τις 23/11/2021 έως τις 6/12/2021, μέσω ανώνυμης διαδικτυακής έρευνας. Η Επιτροπή Δεοντολογίας του Χαροκόπειου Ιδρύματος ενέκρινε τη μελέτη. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για την εθελοντική συμμετοχή τους, τον σκοπό της έρευνας, την ιδιότητα και τα στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας καθώς

και τη δυνατότητα να τερματίσουν την έρευνα σε οποιαδήποτε στιγμή της διαδικασίας θελήσουν. Δεν δόθηκε κανενός είδους ανταμοιβή στους συμμετέχοντες και διαβεβαιώθηκαν σχετικά με το απόρρητο των απαντήσεών τους και την εμπιστευτικότητα των πληροφοριών που συλλέχθηκαν. Μετά το κλείσιμο της έρευνας, για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS 20.

Ερευνητικά Εργαλεία

Δόθηκε στους φοιτητές ένα ενιαίο ερωτηματολόγιο 53 ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών, 5βάθμιας κλίμακα Likert -επιπλέον των δημογραφικών ερωτήσεων σχετικών με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο σπουδών- που συμπεριλάμβανε τρία ερωτηματολόγια: Α) το ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας -28 (GHQ-28), Β) την Κλίμακα Ικανοποίησης Ζωής (L.S.I) και Γ) την Πολυδιάστατη Κλίμακα Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Υποστήριξης (MSPSS), τα οποία απαντήθηκαν με τη βοήθεια 5θμιας κλίμακας Likert (από 1= Διαφωνώ απόλυτα έως 5= Συμφωνώ απόλυτα). Αξίζει να σημειωθεί ότι τα ερωτηματολόγια που επιλέχθηκαν έχουν χρησιμοποιηθεί τόσο σε αλλόγλωσσους όσο και σε ελληνόφωνους πληθυσμούς (για παράδειγμα, Hadjicharalambous et al., 2021; Szkody et al., 2021). Συγκεκριμένα:

Το Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας (GHQ-28) κατασκευάστηκε από τον Goldberg (1978). Η κλίμακα έχει μεταφραστεί και επικυρωθεί σε Ελληνικό πληθυσμό από τους Garyfallos et al. (1991) και ταξινομείται σε τέσσερις υποκλίμακες με 7 ερωτήσεις εκάστη: α) σωματικά ενοχλήματα, β) άγχος/αϋπνία, γ) κοινωνική δυσλειτουργία και δ) κατάθλιψη. Οι υψηλότερες βαθμολογίες στις υποκλίμακες υποδηλώνουν μεγαλύτερα επίπεδα των συγκεκριμένων διαταραχών (Garyfallos et al, 1991). Συνολικά, ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας Cronbach' s alpha των υποκλιμάκων ήταν καλή (πίνακας 3).

Πίνακας 3. Δείκτες Cronbach' s alpha των παραγόντων του GHQ-28 συνολικά

Παράγοντες (συνολικά)	Cronbach's alpha	Δηλώσεις
Σωματικά συμπτώματα	0,859	A1-A7
Άγχος/Αϋπνία	0,848	A8-A14
Κοινωνική δυσλειτουργία	0,843	A15-A21
Μείζων καταθλιπτική διαταραχή	0,887	A22-A28

Η Κλίμακα Ικανοποίησης Ζωής (L.S.I) κατασκευάστηκε από τους Muthny et al.(1990) και αποτελείται από 13 ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, 5βάθμιας κλίμακα Likert. Η κλίμακα έχει μεταφραστεί και επικυρωθεί σε Ελληνικό πληθυσμό από τους Φουντουλάκη και συνεργάτες (1997). Οι Φουντουλάκης και συν. (1997) δίνουν ένα μοντέλο με 4 παράγοντες. Στο παραπάνω μοντέλο, όμως, υπάρχουν οι ερωτήσεις -στο πρωτότυπο ερωτηματολόγιο οι ερωτήσεις 1, 3, 7 -που φορτίζουν σε πάνω από ένα παράγοντα, ενώ η ερώτηση 13 τέθηκε εκτός του μοντέλου γιατί φορτίζει σε όλους τους παράγοντες. Με βάση τα παραπάνω, στη συγκεκριμένη έρευνα προτιμήθηκε να θεωρηθούν και οι 13 ερωτήσεις ως μία διάσταση που αφορά την συνολική ποιότητα ζωής σε διάφορους τομείς , με συνολική αξιοπιστία $\alpha = 0,865$.

Η Πολυδιάστατη Κλίμακα Αντιλαμβανόμενη Κοινωνικής Υποστήριξης (MSPSS)

Το MSPSS είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, με 12 ερωτήματα, που μετρά την αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη (Zimet et al., 1988). Η κλίμακα έχει μεταφραστεί και επικυρωθεί σε Ελληνοκυπριακό πληθυσμό, με δύο παράγοντες: «Οικογένεια και σημαντικοί άλλοι» με άλφα Cronbach, 0.97 και τον παράγοντα «Φίλοι» με άλφα Cronbach, 0.92 (Chamboulidou et al., 2016). Η αξιοπιστία των παραγόντων του ερωτηματολογίου στην παρούσα έρευνα συνολικά, σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα 4, είναι εξαιρετικά υψηλή.

Πίνακας 4. Δείκτες Cronbach's alpha της Πολυδιάστατης Κλίμακας Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Υποστήριξης (MSPSS) συνολικά

Παράγοντες (συνολικά)	Cronbach's alpha	Δηλώσεις
Οικογένεια και «σημαντικοί άλλοι»	0,971	Γ42-Γ46, Γ49, Γ51-Γ52
Φίλοι	0,942	Γ47-Γ48, Γ50, Γ53

Ανάλυση δεδομένων

Για την απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα που αφορούν την επίδραση στην ψυχική υγεία, στην ικανοποίηση ζωής και στην κοινωνική υποστήριξη των φοιτητών, των τριών χρονικών περιόδων και συγκεκριμένα, πριν την έναρξη της πανδημίας, κατά την διάρκεια της γενικής απαγόρευσης (lockdowns) και στο παρόν, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated Measures) με την προσαρμογή Bonferroni για πολλαπλές συγκρίσεις (Pair wise Comparisons), που διαπιστώνει για το σύνολο του δείγματος πιθανές στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ περισσότερων μετρήσεων, εν προκειμένω μεταξύ μετρήσεων σε τρία χρονικά σημεία. Επίσης, υπολογίστηκε το μέγεθος της επίδρασης (effect size= η^2) και αναφέρεται στο ποσοστό της διακύμανσης των μέσων όρων που οφείλονται στον παράγοντα χρόνο. Για τη σύγκριση των μέσων όρων ανεξαρτήτων δειγμάτων εφαρμόστηκε T-test (Independent Samples T Test), για κάθε μία από τις μεταβλητές που περιείχε 2 κατηγορίες. Για τη συσχέτιση δύο ποσοτικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson (r).

Αποτελέσματα

Η επίδραση των τριών χρονικών περιόδων στην ψυχική υγεία, στην ικανοποίηση ζωής και στην κοινωνική υποστήριξη των φοιτητών.

Αρχικά, επιχειρήθηκε να διερευνηθεί το μέγεθος της επίδρασης των τριών χρονικών περιόδων και οι πιθανές διαφορές στα επίπεδα της ψυχικής υγείας, ικανοποίησης ζωής και κοινωνικής υποστήριξης. Η σύγκριση των μέσων όρων των επτά παραγόντων θα γίνει με τη βοήθεια του παρακάτω πίνακα 5.

Πίνακας 5. Η επίδραση των τριών χρονικών περιόδων στους παράγοντες της ψυχικής υγείας, ικανοποίησης ζωής και κοινωνικής υποστήριξης των φοιτητών

Παράγοντες	ΠΡΙΝ	lockdowns	ΤΩΡΑ	F	p	η ²
	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)			
Σωματικά συμπτώματα	2,35 (0,60)	2,74 (0,75)	2,76 (0,75)	65,32*	0,000***	0,350
Άγχος/Αϋπνία	2,23 (0,87)	2,84 (1,08)	2,83 (1,04)	72,63*	0,000***	0,374
Κοινωνική δυσλειτουργία	2,64 (0,76)	3,11 (0,79)	2,85 (0,76)	59,21*	0,000***	0,328
Μείζων καταθλιπτική διαταραχή	1,57 (0,83)	1,84 (0,95)	1,71 (0,84)	20,59*	0,000***	0,145
Ικανοποίηση ζωής	3,51 (0,83)	3,01 (0,89)	3,17 (0,85)	56,72*	0,000***	0,318
Οικογένεια/ «σημαντικοί άλλοι»	3,96 (0,97)	3,93 (0,98)	3,98 (0,94)	3,66*	0,027*	0,029
Φίλοι	3,88 (1,02)	3,72 (1,16)	3,84 (1,09)	10,15*	0,000***	0,077

N=245

Σημείωση 1: * = $p < 0,05$, ** = $p < 0,01$, *** = $p < 0,001$

Σημείωση 2: $0,01 \leq \eta^2 < 0,06$ μικρή επίδραση, $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$ μέση επίδραση και $\eta^2 \geq 0,14$ μεγάλη επίδραση.

Σύμφωνα με τον πίνακα 5, η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated Measures) με την προσαρμογή Bonferroni για πολλαπλές συγκρίσεις (Pair wise Comparisons) και το μέγεθος της επίδρασης (effect size = η^2) έδειξε πως η επίπτωση του παράγοντα χρόνου στον παράγοντα «Σωματικά Συμπτώματα» είναι στατιστικά σημαντική ($F(2,243)=65,32$ με $p=0,000 < 0,05$, $\eta^2 = 0,350 \geq 0,14$). Τα Σωματικά Συμπτώματα, στατιστικά, επιδεινώνονται σημαντικά στα lockdowns σε σχέση με πριν την πανδημία, και στο «Τώρα» υπάρχει μια μικρή αλλά όχι στατιστικά σημαντική επιδείνωση σε σχέση με τα lockdowns.

Η επίπτωση του παράγοντα χρόνου στον παράγοντα «Άγχος/Αϋπνία» είναι στατιστικά σημαντική: ($F(2, 243) = 72,63$, $p=0,000 < 0,05$, $\eta^2 = 0,374 \geq 0,14$). Το «Άγχος/Αϋπνία» κατά την διάρκεια των lockdowns επιδεινώθηκε στατιστικά σημαντικά σε σχέση με πριν την πανδημία και ότι στο τώρα υπάρχει μια μικρή αλλά όχι στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σχέση με τα lockdowns.

Η επίπτωση του παράγοντα χρόνου στον παράγοντα «Κοινωνική δυσλειτουργία» είναι στατιστικά σημαντική ($F(2,243)=59,206$, $p=0,000 < 0,05$, $\eta^2=0,328 \geq 0,14$). Η «Κοινωνική δυσλειτουργία», κατά τη διάρκεια των lockdowns, επιδεινώνεται στατιστικά σημαντικά σε σχέση με πριν την πανδημία αλλά στο παρόν υπάρχει μια στατιστικά σημαντική βελτίωση, χωρίς όμως να έχει φτάσει τα προπανδημικά επίπεδα.

Σύμφωνα με τον πίνακα 5, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως η επίπτωση του παράγοντα χρόνου στον παράγοντα «Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή» είναι στατιστικά σημαντική ($F(2,243)=20,588$, $p=0,000 < 0,05$, $\eta^2 = 0,145 \geq 0,14$). Η Μείζονα Καταθλιπτική

Διαταραχή, κατά τη διάρκεια των lockdowns, επιδεινώνεται στατιστικά σημαντικά σε σχέση με Πριν την πανδημία και στο «Τώρα» υπάρχει μια στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σχέση με την περίοδο των lockdowns, που όμως δεν έχει φτάσει στα προπανδημικά επίπεδα.

Όσον αφορά στην υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους», η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως η επίπτωση του παράγοντα χρόνου είναι στατιστικά σημαντική ($F(2,243)=3,656$, $p=0,027<0,05$, $\eta^2 =0,029< 0,06$). Κατά την διάρκεια των lockdowns η υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» παραμένει στατιστικά αμετάβλητη σε σχέση με την προπανδημική περίοδο, ενώ στο Τώρα η υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» υπερέρχει στατιστικά σημαντικά (καλύτερεύει) σε σχέση με την περίοδο των lockdowns.

Όσον αφορά στην υποστήριξη από τους φίλους, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως η επίπτωση του παράγοντα χρόνου είναι στατιστικά σημαντική ($F(2,243)=10,153$, $p=0,000<0,01$, $\eta^2 =0,077$, $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$). Κατά τη διάρκεια των lockdowns η υποστήριξη από τους φίλους επιδεινώνεται στατιστικά σημαντικά σε σχέση με Πριν την πανδημία αλλά στο Τώρα υπάρχει μια στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σχέση με τη διάρκεια των lockdowns που είναι πλησίον του επιπέδου του Πριν (δεν διαφέρει στατιστικά σημαντικά).

Η επίδραση του φύλου και του επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές στους τρεις χρόνους.

Για τη διερεύνηση της επίδρασης του φύλου και του επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές και στους τρεις χρόνους, διενεργήθηκε ο έλεγχος T-test για ανεξάρτητα δείγματα. Παρακάτω, παρατίθενται οι πίνακες με την επίδραση του Φύλου και του Επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές πριν την πανδημία (πίνακας 6), κατά την διάρκεια των lockdowns (πίνακας 7) και με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων (πίνακας 8).

Πίνακας 6. Η επίδραση του Φύλου και του Επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές πριν την πανδημία.

Παράγοντες	Φύλο		Επίπεδο σπουδών	
	Άνδρες	Γυναίκες	Προπτυχιακοί	Μεταπτυχιακοί
	N=64	N=181	N=152	N=93
ΠΡΙΝ	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)
Σωματικά συμπτώματα	2,22 (0,61)*	2,39 (0,59)*	2,31 (0,60)	2,40 (0,59)
Άγχος/Αϋπνία	2,07 (0,84)	2,29 (0,87)	2,28 (0,89)	2,16 (0,82)
Κοινωνική δυσλειτουργία	2,71 (0,76)	2,61 (0,76)	2,70 (0,79)	2,53 (0,70)
Μείζων καταθλιπτική διαταραχή	1,61 (0,89)	1,55 (0,81)	1,64 (0,85)	1,46 (0,79)
Ικανοποίηση ζωής	3,33 (0,84)*	3,57 (0,82)*	3,43 (0,87)	3,64 (0,76)
Οικογένεια/«Σημα	3,72 (1,04)*	4,05 (0,92)*	3,88 (1,02)	4,11 (0,85)

ντικοί Άλλοι»				
Φίλοι	3,78 (1,02)	3,92 (1,03)	3,86 (1,03)	3,93 (1,03)

Σημείωση 1: *= $p < 0,05$, **= $p < 0,01$, ***= $p < 0,001$

Από τον πίνακα 6, παρατηρούμε ότι: Όσον αφορά το Φύλο, στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών υπάρχουν στα Σωματικά Συμπτώματα ($t(243)=-2,008$, $p=0,046 < 0,05$), στην Ικανοποίηση ζωής (οριακά, $t(243)=-1,970$, $p=0,05$) και στην υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» ($t(243)=-2,356$, $p=0,019 < 0,05$). Συγκεκριμένα, οι γυναίκες εμφανίζουν σημαντικά περισσότερα Σωματικά Συμπτώματα σε σχέση με τους άνδρες και μεγαλύτερη ικανοποίηση ζωής και υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» σε σχέση με τους άνδρες. Στις υπόλοιπες κατηγορίες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με τους παράγοντες. Η επίδραση του φύλου και του επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές κατά τη διάρκεια των lockdowns παρουσιάζονται στον πίνακα 7, όπως παρατίθεται παρακάτω.

Πίνακας 7. Η επίδραση του Φύλου και του Επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές κατά τη διάρκεια των Lockdowns

Παράγοντες Lockdowns	Φύλο		Επίπεδο σπουδών	
	Άνδρες N=64	Γυναίκες N=181	Προπτυχιακοί N=152	Μεταπτυχιακοί N=93
	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)
Σωματικά συμπτώματα	2,57 (0,81)*	2,80 (0,72)*	2,71 (0,73)	2,79 (0,79)
Άγχος/Αϋπνία	2,57(1,12)*	2,94 (1,06)*	2,89 (1,04)	2,76 (1,15)
Κοινωνική δυσλειτουργία	3,20 (0,78)	3,09 (0,80)	3,23 (0,81)**	2,94 (0,74)**
Μείζων καταθλιπτική διαταραχή	1,98 (1,11)	1,80 (0,88)	1,99 (1,01)**	1,61 (0,78)**
Ικανοποίηση ζωής	2,94 (0,85)	3,04 (0,91)	2,91 (0,93)	3,19 (0,81)
Οικογένεια /«σημαντικοί άλλοι»	3,69 (1,05)*	4,01 (0,93)*	3,85 (1,02)	4,06 (0,88)
Φίλοι	3,58 (1,17)	3,77 (1,15)	3,62 (1,18)	3,88 (1,11)

Σημείωση 1: *= $p < 0,05$, **= $p < 0,01$, ***= $p < 0,001$

Από τον πίνακα 7, παρατηρούμε ότι όσον αφορά το Φύλο, στατιστικά σημαντικές διαφορές κατά τη διάρκεια των lockdowns, υπάρχουν μεταξύ ανδρών και γυναικών, στα Σωματικά Συμπτώματα ($t(243)=-2,212$, $p=0,036 < 0,05$), στο Άγχος/Αϋπνία ($t(243)=-2,356$, $p=0,019 < 0,05$) και στην υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» ($t(243)=-2,313$, $p=0,022 < 0,05$). Άρα, οι γυναίκες εμφανίζουν περισσότερα προβλήματα σωματικών

συμπτωμάτων και άγχους σε σχέση με τους άνδρες και μεγαλύτερη αντιληπτή υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» σε σχέση με τους άνδρες. Στις υπόλοιπες κατηγορίες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με τους παράγοντες. Όσον αφορά το επίπεδο Σπουδών, παρατηρούμε ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές κατά τη διάρκεια των lockdowns, υπάρχουν στην Κοινωνική δυσλειτουργία ($t(243)=2,867, p=0,005<0,05$), στη Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή ($t(243)=3,113, p=0,002<0,05$) και στην Ικανοποίηση ζωής ($t(243)=-2,473, p=0,014<0,05$). Οι προπτυχιακοί φοιτητές έχουν σοβαρότερη κοινωνική δυσλειτουργία και μείζονα κατάθλιψη και χειρότερη Ικανοποίηση ζωής από τους μεταπτυχιακούς. Στις υπόλοιπες κατηγορίες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με τους παράγοντες.

Η επίδραση του φύλου και του επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές, τώρα με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων και της κοινωνίας, παρουσιάζονται στον πίνακα 8, όπως παρατίθεται παρακάτω.

Πίνακας 8. Η επίδραση του Φύλου και του Επιπέδου σπουδών στις υπό μελέτη μεταβλητές με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων και της κοινωνίας.

Παράγοντες στο ΠΑΡΟΝ	Φύλο		Επίπεδο σπουδών	
	Άνδρες N=64	Γυναίκες N=181	Προπτυχιακοί N=152	Μεταπτυχιακοί N=93
	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)
Σωματικά συμπτώματα	2,55 (0,80)*	2,83 (0,72)*	2,72 (0,74)	2,82 (0,78)
Άγχος/Αϋπνία	2,48 (1,01)**	2,96 (1,04)**	2,86 (1,03)	2,79 (1,09)
Κοινωνική δυσλειτουργία	2,99 (0,71)	2,83 (0,77)	2,91 (0,74)	2,75 (0,77)
Μείζων καταθλιπτική διαταραχή	1,75 (0,93)	1,69 (0,80)	1,78 (0,89)	1,58 (0,74)
Ικανοποίηση ζωής	3,11 (0,87)	3,19 (0,84)	3,11 (0,88)	3,25 (0,79)
Οικογένεια/ «Σημαντικοί άλλοι»	3,75 (1,00)*	4,06 (0,90)*	3,93 (0,97)	4,05 (0,89)
Φίλοι	3,62 (1,22)	3,92 (1,04)	3,79 (1,10)	3,93 (1,08)

Σημείωση 1: *= $p<0,05$, **= $p<0,01$, ***= $p<0,001$

Από τον πίνακα 8, παρατηρούμε ότι όσον αφορά το φύλο, στατιστικά σημαντικές διαφορές τώρα με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων και της κοινωνίας μεταξύ ανδρών και γυναικών υπάρχουν στα Σωματικά Συμπτώματα ($t(243)=-2,558, p=0,011<0,05$), στο Άγχος/Αϋπνία ($t(243)=-3,298, p=0,002<0,05$) και στην υποστήριξη από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» ($t(243)=-2,324, p=0,021<0,05$). Οι γυναίκες εμφανίζουν σημαντικά περισσότερα προβλήματα σωματικών συμπτωμάτων και άγχους και σημαντικά καλύτερη αντιλαμβανόμενη υποστήριξη από την οικογένεια και τους σημαντικούς «άλλους» σε σχέση

με τους άνδρες. Στις υπόλοιπες κατηγορίες δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με τους παράγοντες. Όσον αφορά το Επίπεδο σπουδών, παρατηρούμε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν από τους παράγοντες.

Συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων και της Ηλικίας στους τρεις χρόνους.

Όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα 9, πριν την έναρξη της πανδημίας, υπάρχει στατιστικά σημαντική χαμηλή θετική συσχέτιση σε επίπεδο $p < 0,01$, μεταξύ ηλικίας και ικανοποίηση ζωής και ηλικίας και υποστήριξης από την οικογένεια και τους σημαντικούς άλλους. Υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική χαμηλή συσχέτιση σε επίπεδο $p < 0,01$ μεταξύ ηλικίας και κοινωνικής δυσλειτουργίας. Σε επίπεδο $p < 0,05$, υπάρχει στατιστικά σημαντική χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και Φίλων.

Πίνακας 9. Συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων και της Ηλικίας πριν την έναρξη της πανδημίας

	Ηλικία
Ηλικία	1
Σωματικά Συμπτώματα, πριν την πανδημία	0,043
Άγχος/Αϋπνία, πριν την πανδημία	-0,051
Κοινωνική δυσλειτουργία, πριν την πανδημία	-0,186**
Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή, πριν την πανδημία	-0,110
Ικανοποίηση ζωής, πριν την πανδημία	0,184**
Σημαντικοί «άλλοι» και οικογένεια, πριν την πανδημία	0,173**
Φίλοι, πριν την πανδημία	0,134*

Στον παρακάτω πίνακα 10, φαίνεται ότι κατά τη διάρκεια των lockdowns, υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική χαμηλή συσχέτιση σε επίπεδο $p < 0,01$ μεταξύ ηλικίας και ικανοποίηση ζωής καθώς και ηλικίας και υποστήριξης από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους». Υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική χαμηλή συσχέτιση σε επίπεδο $p < 0,01$ μεταξύ ηλικίας και μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, ενώ σε επίπεδο $p < 0,05$ χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και φίλων.

Πίνακας 10. Συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων και της Ηλικίας κατά την διάρκεια των lockdowns.

	Ηλικία
Ηλικία	1
Σωματικά Συμπτώματα, κατά την διάρκεια των Lockdowns.	-0,049
Άγχος/Αϋπνία, κατά την διάρκεια των Lockdowns.	-0,113
Κοινωνική δυσλειτουργία κατά την διάρκεια των Lockdowns.	-0,298**
Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή, κατά την διάρκεια των Lockdowns.	-0,194**

Ικανοποίηση ζωής, κατά την διάρκεια των Lockdowns.	0,254**
Σημαντικοί «άλλοι» και οικογένεια, κατά την διάρκεια των Lockdowns.	0,168**
Φίλοι, κατά την διάρκεια των Lockdowns.	0,160*

Στον παρακάτω πίνακα 11, φαίνεται ότι τώρα με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων, υπάρχει στατιστικά σημαντική χαμηλή αρνητική συσχέτιση σε επίπεδο $p < 0,01$ μεταξύ ηλικίας και κοινωνικής δυσλειτουργίας, ενώ σε επίπεδο $p < 0,05$ αρνητική χαμηλή συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, αλλά και χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και ικανοποίηση ζωής και ηλικίας και υποστήριξης από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους».

Πίνακας 11. Συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων και της Ηλικίας τώρα με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων.

	Ηλικία
Ηλικία	1
Σωματικά Συμπτώματα, με την επαναλειτουργία των παν/μίων	0,041
Άγχος/Αϋπνία, με την επαναλειτουργία των παν/μίων	-0,018
Κοινωνική δυσλειτουργία, με την επαναλειτουργία των παν/μίων	-0,171**
Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή, με την επαναλειτουργία των παν/μίων	-0,128*
Ικανοποίηση ζωής, με την επαναλειτουργία των παν/μίων	0,129*
Σημαντικοί «άλλοι» και οικογένεια, με την επαναλειτουργία των παν/μίων	0,137*
Φίλοι, με την επαναλειτουργία των παν/μίων	0,119

Συμπεράσματα –Προτάσεις

Η πανδημία του COVID-19 φάνηκε, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, ότι έχει διαφορετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των φοιτητών. Σε αντίθεση με άλλες φυσικές κατά -στροφές, η πανδημία αυτή είναι μια συνεχιζόμενη κρίση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετικές τροχιές συμπτωμάτων, στα διαφορετικά στάδια της πανδημίας και σε διαφορετικά έθνη. Πολλά πανεπιστήμια άρχισαν να επαναλειτουργούν, ωστόσο η ψυχική υγεία των φοιτητών μετά την επιστροφή στο πανεπιστήμιο παραμένει ασαφής. Ως εκ τούτου, πραγματοποιήσαμε αυτή τη μελέτη για να διερευνήσουμε τις πιθανές μεταβολές στα επίπεδα του αυτοαναφερόμενου άγχους, της κατάθλιψης, των σωματικών συμπτωμάτων αλλά και τις μεταβολές στα επίπεδα της ικανοποίησης από την ζωή τους και

της αντιλαμβανόμενης υποστήριξης από την οικογένεια, τα σημαντικά πρόσωπα και τους φίλους τους, πριν την πανδημία, κατά τη διάρκεια των lockdowns και τώρα με το άνοιγμα των πανεπιστημίων και την επαναλειτουργία της κοινωνίας με περιορισμένα μέτρα.

Η επίδραση των τριών χρονικών περιόδων στην ψυχική υγεία.

Όσον αφορά στα επίπεδα του άγχους και των σωματικών συμπτωμάτων, σημαντικό εύρημα είναι ότι σε σχέση με πριν την πανδημία, το άγχος και τα σωματικά συμπτώματα επιδεινώθηκαν στατιστικά σημαντικά κατά τη διάρκεια των lockdowns, χωρίς ωστόσο να κινηθούν σε παθολογικά όρια. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με προηγούμενες έρευνες (Fuller-Rowell et al., 2021; Liu, Liu & Liu 2020) αλλά και με την έρευνα των Rogowska et al. (2020) καθώς χειρότερους δείκτες ψυχικής υγείας καταδεικνύουν οι φοιτήτριες σε σχέση με τους φοιτητές σε διαστάσεις όπως τα σωματικά συμπτώματα και το άγχος. Η παρατεταμένη περίοδος της εξ αποστάσεως εργασίας, η σωματική αδράνεια, ο πολύς χρόνος μελέτης μέσω υπολογιστή και η έλλειψη κοινωνικών επαφών θα μπορούσε να συνοδεύεται από υψηλότερα επίπεδα άγχους στην διάρκεια των lockdowns. Μετά το άνοιγμα των πανεπιστημίων, φαίνεται ότι το άγχος και τα σωματικά συμπτώματα παραμένουν σταθερά, στα επίπεδα των lockdowns. Μια πιθανή ερμηνεία για αυτό το εύρημα είναι ότι οι φοιτητές καλούνται να προσαρμοστούν ξανά στην μαθησιακή διαδικασία που διεκόπη βιαίως, στους γρήγορους ρυθμούς μιας καθημερινότητας που έπαψαν να είναι εξοικειωμένοι, να προσαρμοστούν σε χρονοβόρες μετακινήσεις, στην επίδειξη πιστοποιητικών και ταυτοπροσωπίας, στη χρήση μάσκας και αποστάσεων. Αυτή η μετατόπιση από την ασφάλεια του σπιτιού στις απαιτήσεις των νέων δεδομένων της καθημερινής κοινωνικής ζωής αιτιολογεί τα σταθερά επίπεδα άγχους, παρόλα τα οφέλη της ζωής εκτός σπιτιού. Όσον αφορά τις μεταβολές στα επίπεδα της κατάθλιψης, διαπιστώνεται ότι σε σχέση με πριν την πανδημία, η μείζονα καταθλιπτική διαταραχή χειροτερεύει στατιστικά σημαντικά κατά τη διάρκεια των lockdowns, αλλά μετά το άνοιγμα των πανεπιστημίων, υπάρχει μια στατιστικά σημαντική βελτίωση. Το ότι τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι υψηλότερα κατά τις περιόδους των δύο lockdowns και πέφτουν όταν ανοίγουν τα πανεπιστήμια, ενώ τα συμπτώματα άγχους παραμένουν αμετάβλητα και με την επαναλειτουργία των πανεπιστημίων, κατέδειξε και προηγούμενη έρευνα σε Γάλλους φοιτητές (Charbonnier et al., 2021). Αξίζει να σημειωθεί ότι οι αυξήσεις στα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, κινήθηκαν εντός υποκλινικών ορίων, εύρημα που συμφωνεί και με άλλες έρευνες (Elmer et al., 2020; Lu et al., 2021). Όσον αφορά στις αλλαγές στα επίπεδα της κοινωνικής δυσλειτουργίας, διαπιστώνεται ότι σε σχέση με πριν την πανδημία, η κοινωνική δυσλειτουργία επιδεινώνεται στατιστικά σημαντικά κατά τη διάρκεια των lockdowns, αλλά μετά το άνοιγμα των πανεπιστημίων, υπάρχει μια στατιστικά σημαντική βελτίωση, χωρίς όμως να έχει φτάσει τα προπανδημικά επίπεδα, εύρημα που κατέδειξαν προηγούμενες έρευνες (Hadjicharalambous, Demetriou & Erotocritou, 2021; Zakeri et al., 2021). Η απουσία παρακολούθησης μαθημάτων, χρόνου συνάντησης με τους συμφοιτητές και η απουσία απόλαυσης της θετικής εμπειρίας στην πανεπιστημιούπολη μπορεί να εξηγήσει γιατί τα προβλήματα κοινωνικής δυσλειτουργίας αυξήθηκαν κατά τη διάρκεια των lockdowns.

Η επίδραση των τριών χρονικών περιόδων στην ικανοποίηση από την ζωή.

Όσον αφορά στα επίπεδα της ικανοποίησης από την ζωή τους, διαπιστώνεται ότι σε σχέση με πριν την πανδημία, η ικανοποίηση ζωής χειροτερεύει στατιστικά σημαντικά κατά τη διάρκεια των lockdowns αλλά μετά το άνοιγμα των πανεπιστημίων, υπάρχει μια στατιστικά σημαντική βελτίωση, χωρίς όμως να έχει φτάσει τα προπανδημικά επίπεδα (Hadjicharalambous et al., 2021; Rogowska et al., 2021; Silva et al., 2021; Villanueva et al., 2021).

Σημειώνεται ότι, η ικανοποίησης ζωής των φοιτητών κινήθηκε σε μέτρια επίπεδα και στις τρεις χρονικές περιόδους. Όσον αφορά στις μεταβολές στα επίπεδα της υποστήριξης από τους φίλους διαπιστώνεται ότι η υποστήριξη από τους φίλους επιδεινώνεται στατιστικά σημαντικά κατά τη διάρκεια των lockdowns αλλά, μετά το άνοιγμα των πανεπιστημίων, βελτιώνεται και φτάνει στα προπανδημικά επίπεδα. Αυτό το εύρημα φαίνεται αναμενόμενο στις περιόδους όπου απαγορευόταν η φυσική επαφή και ελεύθερη κυκλοφορία των πολιτών.

Η επίδραση των τριών χρονικών περιόδων στην κοινωνική υποστήριξη.

Αντιθέτως, τα επίπεδα της υποστήριξης από την οικογένεια και τους σημαντικούς άλλους παραμένουν αμετάβλητα και στα ίδια υψηλά προπανδημικά επίπεδα, ενώ, μετά το άνοιγμα των πανεπιστημίων, αυξάνουν ακόμη περισσότερο. Αυτό το εύρημά μας είναι σύμφωνο με την μελέτη των Elmer et al. (2020), που χρησιμοποιώντας διαχρονικά δεδομένα κοόρτης, αναφέρει, αφενός, στατιστικά σημαντική πτώση της ψυχικής υγείας στο lockdown, αφετέρου, χωρίς σημαντικές διαφορές στην ψυχική υγεία σε σχέση με πριν την πανδημία, ενώ ούτε τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης άλλαξαν σημαντικά στο lockdown σε σχέση με προπανδημικά δεδομένα. Αναφορικά με τις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στους υπό εξέταση παράγοντες, διαπιστώνεται ότι πριν την πανδημία οι φοιτήτριες υπερέχουν σε σωματοποιημένα ψυχικά συμπτώματα αλλά, επίσης, είναι περισσότερο ικανοποιημένες από την ζωή τους και αντιλαμβάνονται την υποστήριξη από την οικογένεια τους και τους «σημαντικούς άλλους» περισσότερο από ό,τι οι φοιτητές. Κατά τη διάρκεια των lockdowns αλλά και μετά το άνοιγμα των πανεπιστημίων, οι φοιτήτριες εμφανίζουν, επιπλέον, και υψηλότερο άγχος/αϋπνία από ό,τι οι φοιτητές (Day & Livingstone, 2003; Elmer et al., 2020; Joshanloo & Jovanović, 2020). Ως προς το επίπεδο σπουδών, διαφορές βρίσκουμε μόνο κατά τη διάρκεια των lockdowns με τους προπτυχιακούς φοιτητές να έχουν μεγαλύτερη κοινωνική δυσλειτουργία και μείζονα καταθλιπτική διαταραχή και μικρότερη ικανοποίηση ζωής από ό,τι οι μεταπτυχιακοί φοιτητές (Carr et al., 2021; Chow, 2005; Guo et al., 2020). Επιπλέον, από την ανάλυση συσχετίσεων παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και ικανοποίησης ζωής. Φαίνεται πως η ικανοποίηση από την ζωή αυξάνεται στους μεγαλύτερους ηλικιακά φοιτητές (Cabras & Mondo, 2018; Chow, 2005).

Συνολικά, τα ευρήματά μας δείχνουν ότι τα επίπεδα ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής επιδεινώθηκαν στη διάρκεια των lockdowns στους φοιτητές. Παρ' όλα αυτά, αυτές οι αυξήσεις δεν έφτασαν σε κλινικά επίπεδα, αντιθέτως, διατηρήθηκαν σε χαμηλά υποκλινικά επίπεδα. Η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη από την οικογένεια και τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής τους, όχι μόνο δεν παρουσίασε πτώση στα lockdowns, αλλά τώρα με την επαναλειτουργία της κοινωνίας και των πανεπιστημίων καταδεικνύεται η περαιτέρω μεγέθυνσή της. Αυτή η υψηλή αντίληψη των φοιτητών για την υποστήριξή τους από την οικογένεια και τους «σημαντικούς άλλους» πιθανά να διατήρησε σε υποκλινικά όρια τις αυξήσεις του άγχους και της κατάθλιψης, καθώς διαμεσολάβησε στην εξισορρόπηση της επίδρασης των στρεσογόνων γεγονότων της πανδημίας.

Φαίνεται πως η υποστήριξη από την οικογένεια είναι διαχρονική αξία στην χώρα μας. Σημαντικά πρόσωπα, όπως ένας σύντροφος, ένας δάσκαλος, ένας ειδικός ψυχικής υγείας ή οποιοσδήποτε άλλος, φαίνεται να έχουν μεγάλη αξία για τους φοιτητές. Στην παρούσα μελέτη, δεν διερευνήθηκε η ιδιότητα του «σημαντικού άλλου» προσώπου. Θα έχει σημασία να διερευνηθεί, σε επόμενη έρευνα, σε ποια πρόσωπα αναφέρονται, κυρίως για να κατανόησουμε τους θετικούς πόρους σε αυτή την αναπτυξιακή ηλικία.

Περιορισμοί της έρευνας, εκπαιδευτικές προεκτάσεις και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Η παρούσα έρευνα, παρά τα ενδιαφέροντα ευρήματά της, έχει και περιορισμούς. Ένας βασικός περιορισμός είναι ότι η ψυχική υγεία αξιολογήθηκε με αναδρομικές αυτοαξιολογήσεις, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο μεροληψίας αλλά και τα σφάλματα στην αυτοαναφορά. Δεύτερον, ήταν ένα δείγμα μη αντιπροσωπευτικό, με τις γυναίκες να συμμετέχουν περισσότερο. Τρίτον, τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς δεν είναι διαγνωστικά εργαλεία και, επομένως, ενδέχεται να μην ανιχνεύουν σχετικές αλλαγές στην ψυχική υγεία των φοιτητών. Είναι πιθανό η μελέτη να μην κάλυπτε επαρκώς όλο το φάσμα των εμπειριών των φοιτητών, κυρίως των θετικών εμπειριών. Τα ευρήματά μας για τον ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης ενδέχεται να ενημερώσουν περαιτέρω τις συνεχείς προσπάθειες των πανεπιστημίων σε όλο τον κόσμο για την ανάπτυξη νέων υβριδικών στρατηγικών διδασκαλίας, σε περιόδους κρίσεων, για αλληλεπίδραση και κοινωνικοποίηση σε άτυπα κοινωνικά περιβάλλοντα, όπως ψηφιακές μορφές ομάδων μελέτης, συνεδριάσεις ομάδων συνομηλίκων, διαδικτυακές εκδηλώσεις για την υποστήριξη της ανάπτυξης κοινωνικών δεσμών μεταξύ των φοιτητών, καθοδήγηση και ψυχολογική συμβουλευτική. Αυτό θα μπορούσε να έχει μεγαλύτερη σημασία για τους νεότερους φοιτητές που δεν είχαν ακόμη την ευκαιρία να δημιουργήσουν κοινωνικούς δεσμούς με συμφοιτητές τους, τις φοιτήτριες που φάνηκε να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές συνέπειες της πανδημίας, για όσους ζουν μόνοι τους, έχουν λιγότερη άμεση επαφή με στενά μέλη της οικογένειας και φίλους, λαμβάνουν λιγότερη κοινωνική υποστήριξη και έχουν ασθενέστερη ενσωμάτωση στα κοινωνικά δίκτυα.

Συμπερασματικά, αν και δεν μπορούμε σε καμία περίπτωση να ισχυριστούμε την αιτιότητα, τα αποτελέσματα της μελέτης μας δείχνουν την σημαντική συμβολή της κοινωνικής υποστήριξης σε περιόδους κρίσεων. Αυτό είναι σύμφωνο με το σχόλιο του Mancini (2020) ότι η ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων και η βαθμονόμηση της διαθεσιμότητάς τους είναι κρίσιμο στοιχείο της προσαρμογής μας στις κρίσεις. Επιπλέον, το οξύ στρες μπορεί να διεγείρει αλληλέγγυες συμπεριφορές και επομένως, να βελτιώνονται περαιτέρω οι κοινωνικές σχέσεις και τα κοινωνικά περιβάλλοντα (Mancini, 2019). Μελλοντικές έρευνες θα μπορούν να ανιχνεύσουν και να αναδείξουν όχι μόνο τις αρνητικές αλλά και τις θετικές εμπειρίες στις κρίσεις καθώς και τις συνθήκες στις οποίες τα ψυχοκοινωνικά κέρδη αυξάνονται.

Αναφορές

- Abas, I. M. Y., Alejail, I. I. E. M., & Ali, S. M. (2021). Anxiety among the Sudanese university students during the initial stage of COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7(3), e06300.
- Abdullah, M. F. I. L. B., Mansor, N. S., Mohamad, M. A., & Teoh, S. H. (2021). Quality of life and associated factors among university students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMJ open*, 11(10), e048446.
- Basu, D. (2004). Quality-of-life issues in mental health care: Past, present, and future. *German Journal of Psychiatry* 7(3), 35–43
- Bourion-Bédès, S., Tarquinio, C., Batt, M., Tarquinio, P., Lebreuilly, R., Sorsana, C., ... & Baumann, C. (2021). Psychological impact of the COVID-19 outbreak on students in a French region severely affected by the disease: Results of the PIMS-CoV 19 study. *Psychiatry research*, 295, 113559.
- Bukhari, S. R., & Afzal, F. (2017). Perceived social support predicts psychological problems among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 18-27.

- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher education, 75*(4), 643-654.
- Cam, H. H., Top, F. U., & Ayyildiz, T. K. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and health-related quality of life among university students in Turkey. *Current Psychology, 1-10*.
- 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, 287*, 112934.
- Carr, E., Davis, K., Bergin-Cartwright, G., Lavelle, G., Leightley, D., Oetzmann, C., ... & Hotopf, M. (2021). Mental health among UK university staff and postgraduate students in the early stages of the COVID-19 pandemic. *Occupational and Environmental Medicine*.
- Chamboulidou, I., Lambrinou, E., Christoforou, N., Kalogirou, F., Protopapas, A., Christofi, P., & Middleton, N. (2016). The validity of Gr-MSPSS in patients with heart failure. *European Journal of Cardiovascular Nursing, 15*, S74.
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Pan, H. F., & Su, P. Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.
- Charbonnier, E., Le Vigouroux, S., & Goncalves, A. (2021). Psychological Vulnerability of French University Students during the COVID-19 Pandemic: A Four-Wave Longitudinal Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(18), 9699.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research, 70*(2), 139-150.
- Davvetas, V., Ulqinaku, A., & Sarial-Abi, G. (2021). Local Impact of Global Crises, Institutional Trust, and Consumer Well-being: Evidence from the COVID-19 Pandemic. *Journal of International Marketing*.
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 35*(2), 73.
- Damush, T. M., Hays, R. D., & Di Matteo, M. R. (1997). Stressful life events and health-related quality of life in college students. *Journal of college student development, 38*(2), 181-90.
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., ... & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 113863*.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry, 77*(4), 534-542.
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos one, 15*(7), e0236337.
- Fancourt, D., Steptoe, A., & Bu, F. (2021). Trajectories of anxiety and depressive symptoms during enforced isolation due to COVID-19 in England: a longitudinal observational study. *The Lancet Psychiatry, 8*(2), 141-149.
- Ferreira, L. N., Pereira, L. N., da Fé Brás, M., & Ilchuk, K. (2021). Quality of life under the COVID-19 quarantine. *Quality of Life Research, 30*(5), 1389-1405.
- Fountoulakis, K., Iakovides, A., Christoforides, A., Ierodiakonou, C. (1997). The validation of the Life Satisfaction Inventory (LSI) in the Greek population. *Psychiatriki, 8*, 292-304.
- Fried, E. I., Papanikolaou, F., & Epskamp, S. (2020). Mental health and social contact during the COVID-19 pandemic: an ecological momentary assessment study. *Clinical Psychological Science, 21677026211017839*.
- Fuller-Rowell, T. E., Nichols, O. I., Doan, S. N., Adler-Baeder, F., & El-Sheikh, M. (2021). Changes in Depressive Symptoms, Physical Symptoms, and Sleep-Wake Problems From Before to During the COVID-19 Pandemic Among Emerging Adults: Inequalities by Gender, Socioeconomic Position, and Race. *Emerging Adulthood, 9*(5), 492-505.

- Garyfallos, G., Karastergiou, A., Adamopoulou, A., Moutzoukis, C., Alagiavidoy, E., Mala, D., & Garyfallos, A. (1991). Greek version of the General Health Questionnaire: Accuracy of translation and validity. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 84, 371-37
- Geirdal, A. Ø., Ruffolo, M., Leung, J., Thygesen, H., Price, D., Bonsaksen, T., & Schoultz, M. (2021). Mental health, quality of life, wellbeing, loneliness and use of social media in a time of social distancing during the COVID-19 outbreak. A cross-country comparative study. *Journal of Mental Health*, 30(2), 148-155.
- Guo, L. P., Li, Z. H., Chen, T. L., Liu, G. H., Fan, H. Y., & Yang, K. H. (2020). The prevalence of mental distress and association with social changes among postgraduate students in China: a cross-temporal meta-analysis. *Public Health*, 186, 178-184.
- Hadjicharalambous, D., Demetriou, L., & Erotocritou, K. (2021). Exploring the quality of life and psychological symptoms of university students in Cyprus during the Covid-19 pandemic. *Journal of Social Science Research*, 17, 2321-1091.
- Hernández-García, F., Gómez, O. G., González-Velázquez, V. E., Pedraza-Rodríguez, E. M., Zamora-Fung, R., & Herrera, L. A. L. (2021). Perceived stress by students of the medical sciences in Cuba toward the COVID-19 pandemic: results of an online survey. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Horita, R., Nishio, A., & Yamamoto, M. (2022). Lingering effects of COVID-19 on the mental health of first-year university students in Japan. *PLoS one*, 17 (1), e0262550.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*, 23(3), 331-338.
- Johansson, F., Côté, P., Hogg-Johnson, S., Rudman, A., Holm, L. W., Grotle, M., ... & Skillgate, E. (2021). Depression, anxiety and stress among Swedish university students before and during six months of the COVID-19 pandemic: A cohort study. *Scandinavian journal of public health*, 14034948211015814.
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS one*, 15(9), e0239696.
- Kendler, K. S., Myers, J., & Prescott, C. A. (2005). Sex differences in the relationship between social support and risk for major depression: a longitudinal study of opposite-sex twin pairs. *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 250-256.
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Frontiers in psychiatry*, 12, 441.
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2021). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 30:1, 1-2, DOI: 10.1080/09638237.2020.1757052.
- Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y., & Mak, Y. W. (2020). The psychological impacts of a COVID-19 outbreak on college students in China: a longitudinal study. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3933.
- Li, N., Li, S., & Fan, L. (2021). Risk factors of psychological disorders after the COVID-19 outbreak: The mediating role of social support and emotional intelligence. *Journal of Adolescent Health*, 69(5), 696-704.
- Li, X., Wu, H., Meng, F., Li, L., Wang, Y., and Zhou, M. (2020). Relations of COVID-19-related stressors and social support to Chinese college students' psychological response during the COVID-19 epidemic. *Front. Psychiatry* 11:551315. doi: 10.3389/fpsy.2020.551315
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 12.
- Li, Y., Zhao, J., Ma, Z., McReynolds, L. S., Lin, D., Chen, Z., ... & Liu, X. (2021). Mental health among college students during the COVID-19 pandemic in China: A 2-wave longitudinal survey. *Journal of affective disorders*, 281, 597-604.

- Liu, S., Liu, Y., & Liu, Y. (2020). Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 289, 113070.
- Lu, P., Yang, L., Wang, C., Xia, G., Xiang, H., Chen, G., ... & Guo, Y. (2021). Mental health of new undergraduate students before and after COVID-19 in China. *Scientific reports*, 11(1), 1-9.
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., ... & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 29.
- Mancini, A. D. (2019). When acute adversity improves psychological health: A social – contextual framework. *Psychological Review*, 126(4), 486.
- Mancini, A. D. (2020). Heterogeneous mental health consequences of COVID-19: Costs and benefits. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S15-S16. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000894>
- Massar, S. A., Ng, A. S., Soon, C. S., Ong, J. L., Chua, X. Y., Chee, N. I., ... & Chee, M. W. (2022). Reopening after lockdown: the influence of working-from-home and digital device use on sleep, physical activity, and wellbeing following COVID-19 lockdown and reopening. *Sleep*, 45(1), zsab250.
- Meda, N., Pardini, S., Slongo, I., Bodini, L., Zordan, M. A., Rigobello, P., ... & Novara, C. (2021). Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of psychiatric research*, 134, 69-77.
- Mishra, L., & Kumar, N. P. (2021). Higher education students' behaviour and mental health during Covid-19 lockdown: a pilot study. *Journal of Public Health*, 1-7.
- Naser, A. Y., Dahmash, E. Z., Al-Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I., ... & Alyami, H. S. (2020). Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study. *Brain and behavior*, 10(8), e01730.
- Ochnik, D., Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., ... & Wierzbik-Strońska, M. (2021). A comparison of depression and anxiety among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic. *Journal of clinical medicine*, 10(13), 2882.
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Tolin, D. F. (2007). Quality of life in the anxiety disorders: a meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 27(5), 572-581.
- OZKUL, C. O. (2020). Quality of life and related factors in university students during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7(3), 267-276.
- Plenty, S., Bracegirdle, C., Dollmann, J., & Spiegler, O. (2021). Changes in young adults' mental well-being before and during the early stage of the COVID-19 pandemic: disparities between ethnic groups in Germany. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 15(1), 1-14.
- Prati, G., & Mancini, A. D. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic lockdowns: a review and meta-analysis of longitudinal studies and natural experiments. *Psychological medicine*, 1-11.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 52, 102066.
- Ramezankhani, A., Gharlipour, Z., Heydarabadi, A. B., Tavassoli, E., Motalebi, M., Berekati, H., & Moosavi, S. A. (2013). Perceived social support, depression, and perceived stress in university students. *Archives of Advances in Biosciences*, 4(4).
- Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77.
- Robinson, E., Sutin, A. R., Daly, M., & Jones, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies reopening comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *Journal of affective disorders*, 296, 567-576.
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797.

- Rogowska, A. M., Ochnik, D., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., ... & Cuero-Acosta, Y. A. (2021). Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC public health*, 21(1), 1-19.
- Rückert, H. W. (2015). Students' mental health and psychological counselling in Europe. *Mental Health & Prevention*, 3(1-2), 34-40.
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193-212.
- Silva, P. G. D. B., de Oliveira, C. A. L., Borges, M. M. F., Moreira, D. M., Alencar, P. N. B. Avelar, R. L., ... & Sousa, F. B. (2021). Distance learning during social seclusion by COVID-19: improving the quality of life of undergraduate dentistry students. *European Journal of Dental Education*, 25(1), 124-134.
- Szczepańska, A., & Pietrzyka, K. (2021). The COVID-19 epidemic in Poland and its influence on the quality of life of university students (young adults) in the context of restricted access to public spaces. *Journal of Public Health*, 1-11.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family process*, 60(3), 1002-1015.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent research*, 15(1), 123-144.
- Villanueva, E. W., Meissner, H., & Walters, R. W. (2021). Medical student perceptions of the learning environment, quality of life, and the school of medicine's response to the COVID-19 pandemic: a single institution perspective. *Medical science educator*, 31(2), 589-598.
- Wang, C., Wen, W., Zhang, H., Ni, J., Jiang, J., Cheng, Y., ... & Liu, W. (2021). Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American college health*, 1-8.
- Wang, D., Chen, H., Zhai, S., Zhu, Z., Huang, S., Zhou, X., ... & Liu, X. (2021). Is returning to school during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status of Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 287, 261-267.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Mülder, L. M., Reichel, J. L., Schäfer, M., Heller, S., ... & Beutel, M. E. (2021). The impact of lockdown stress and loneliness during the COVID-19 pandemic on mental health among university students in Germany. *Scientific Reports*, 11 (1), 1-11.
- WHOQoL Group. (1993). Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of life Research*, 2, 153-159.
- Woon, L. S. C., Leong Bin Abdullah, M. F. I., Sidi, H., Mansor, N. S., & Nik Jaafar, N. R. (2021). Depression, anxiety, and the COVID-19 pandemic: Severity of symptoms and associated factors among university students after the end of the movement lockdown. *Plos one*, 16(5), e0252481.
- Zakeri, M. A., Rafsanjanipoor, S. M. H., Kahnooji, M., Heidari, F. G., & Dehghan, M. (2021). Generalized anxiety disorder during the COVID-19 outbreak in Iran: the role of social dysfunction. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(7), 491-496.
- Zhang, H., Yang, J., Li, Y., Ren, G., Mu, L., Cai, Y., ... & Zhou, Y. (2021). The patterns and predictors of loneliness for the Chinese medical students since post-lockdown to new normal with COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 9.
- Zheng, C., Yi, P., Shen, G., & Chen, W. (2021). Effects of School Resumption on College Students' Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 1-9.
- Zheng, X., Guo, Y., Ma, W., Yang, H., Luo, L., Wen, L., ... & Wang, H. (2021). A longitudinal study on the Mental health of college students in Jinan during the peak stage of the COVID-19 epidemic and the society reopening. *Biomedicine hub*, 6(3), 102-110.
- Zimmermann, M., Bledsoe, C., & Papa, A. (2021). Initial impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health: A longitudinal examination of risk and protective factors. *Psychiatry research*, 305, 114254.