



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ

«Κοινωνική εγγύτητα, άγχος και ψυχική ανθεκτικότητα φοιτητών/τριών την εποχή του COVID-19»

Φοιτήτρια: Παπανδρέου Αικατερίνη

ΑΕΜ: 4810

Α' Επόπτρια: Βάσιου Αικατερίνη

Β' Επιβλέπων: Μαυροπαλίας Τρύφων

Φλώρινα, 2021

Πίνακας περιεχομένων	
Ευχαριστίες	4
Περίληψη	5
Εισαγωγή	7
1. Ψυχική υγεία και ψυχική ανθεκτικότητα.....	8
1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση	8
1.1.1 Ψυχική υγεία.....	8
1.1.2 Ψυχική ανθεκτικότητα	10
1.2 Ψυχική υγεία και η σύνδεσή της με την ψυχική ανθεκτικότητα.....	11
1.3 Η ψυχική υγεία και η ψυχική ανθεκτικότητα την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης	13
1.4 Τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας φοιτητών κατά την περίοδο του COVID-19	15
2. Αρνητικά συναισθήματα.....	16
2.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση	17
2.1.1 Άγχος.....	17
2.2 Επίπεδα άγχους των φοιτητών κατά την εποχή του COVID-19	18
2.3 Παράγοντες που επιδρούν στο άγχος κατά την εποχή του COVID-19	19
3. Κοινωνική υποστήριξη, κοινωνικές σχέσεις και κοινωνική εγγύτητα.....	21
3.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση	21
3.1.1 Κοινωνική υποστήριξη.....	21
3.1.2 Κοινωνικές σχέσεις	22
3.2 Επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης κατά την εποχή του COVID-19.....	23
3.3 Ενίσχυση της ανθεκτικότητας μαθητών/φοιτητών και ενηλίκων στη διάρκεια του COVID-19	24
4. Η παρούσα έρευνα.....	27
4.1 Συμμετέχοντες	29
4.2 Μέσα συλλογής δεδομένων.....	29

4.2.1 Ψυχοσωματική υγεία	29
4.2.2 Περιστασιακό άγχος	30
4.2.3 Υποστήριξη από σημαντικούς άλλους	30
4.3 Διαδικασία	30
4.4 Αποτελέσματα	31
4.5 Συζήτηση.....	37
4.5.1 Επίπεδα ψυχικής υγείας φοιτητών και φοιτητριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19.....	37
4.5.2 Επίπεδα άγχους φοιτητών και φοιτητριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19.....	38
4.5.3 Επίπεδα κοινωνικών πηγών στήριξης φοιτητών και φοιτητριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19	38
4.6 Περιορισμοί- Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	39
4.7 Συμπεράσματα-Πρακτικές εφαρμογές.....	40
Βιβλιογραφία	41
Παράρτημα	46

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μελέτης, νοιώθω την ανάγκη να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου και με στήριξαν σε όλη τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας, να επισημάνω ότι χωρίς εκείνους δε θα μπορούσα να καταφέρω την επίτευξη του στόχου μου.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επόπτρια της πτυχιακής μου εργασίας Αικατερίνη Βάσιου, , μέλος ΕΔΙΠ Σχολικής Ψυχολογίας και Πρακτικής Άσκησης του ΠΤΔΕ του ΠΔΜ, η οποία μου έδωσε το έναυσμα και την έμπνευση να ασχοληθώ με αυτή την πρωτόγνωρη για εμένα διαδικασία. Η αμέριστη βοήθειά της, απαντώντας σε όλες μου τις απορίες με πλήρεις οδηγίες, η επιστημονική κατεύθυνση και η κατανόηση που έλαβα από την ίδια αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την διεκπεραίωση της εργασίας και για τη βίωση θετικών συναισθημάτων, προκειμένου να συνεχίσω τη διαδικασία. Δε θα μπορούσα να παραλείψω την άποψη και πάνω από όλα ανθρώπινη συνεργασία μας, καθώς και το δημιουργικό και ευχάριστο κλίμα που μας συνόδευε σε όλη τη διάρκεια της συγγραφής της εργασίας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους κοντινούς μου ανθρώπου που με στήριξαν αδιάκοπα σε όλη τη διάρκεια της προσπάθειάς μου για την ολοκλήρωση της εργασίας. Ιδιαίτερα στην οικογένειά μου που με υποστήριξε συνεχώς ψυχολογικά, με ενθάρρυνε και μου πρόσφερε όσα χρειαζόμουν προκειμένου να πετύχω το στόχο μου.

Τέλος, ευχαριστώ όλους τους φοιτητές και τις φοιτήτριες που αφιέρωσαν χρόνο, για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο της έρευνας, των οποίων η συμβολή είναι άκρως απαραίτητη και σημαντική για την ανακάλυψη νέων στοιχείων.

«Κοινωνική εγγύτητα, άγχος και ψυχική ανθεκτικότητα φοιτητών/τριών την εποχή του COVID-19»

Περίληψη

Η πανδημία του κορωνοϊού έφερε ως αποτέλεσμα αυστηρά περιοριστικά μέτρα και τελικά τον εγκλεισμό των ατόμων. Η ψυχική υγεία των ατόμων και κυρίως των φοιτητών/ριων, οι οποίοι ανήκουν σε μια ευαίσθητη ηλικιακή ομάδα της αναδυόμενης ενηλικίωσης, διαταράσσεται εξαιτίας διαφόρων ζητημάτων και αλλαγών που επέρχονται στη ζωή τους. Η παρούσα μελέτη ερευνά την επίδραση που είχε αυτή η κατάσταση στην καθημερινή ζωή των φοιτητών και φοιτητριών σε ένα διάστημα έξαρσης του COVID-19 και εστιάζει στην ψυχική υγεία, το άγχος και την κοινωνική υποστήριξη που δέχτηκαν. Η μελέτη επικεντρώθηκε στα παραπάνω ζητήματα για να διαπιστωθεί ο βαθμός κατά τον οποίο έχουν επηρεαστεί οι νέοι. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι φοιτητές/ριες νοιώθουν τόσο θετικά, όσο και αρνητικά συναισθήματα, όμως δε φαίνεται να καταβάλλονται ψυχικά, αφού η κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα. Συμπερασματικά, η κοινωνική στήριξη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για την ψυχική ανθεκτικότητα των νέων και συνακόλουθα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους.

Λέξεις-κλειδιά: COVID-19, ψυχική υγεία, άγχος, κοινωνική υποστήριξη, ψυχική ανθεκτικότητα

“Social proximity, stress and mental resilience of students during the COVID-19 era”

Abstract

The coronavirus pandemic resulted in severely restrictive measures and eventually the exclusion of individuals. The mental health of individuals and especially of students, who belong to a sensitive age group of emerging adulthood, is disturbed due to various issues and changes that occur in their lives. The present study investigates the impact that this situation had on the daily lives of students in a period of COVID-19 outbreak and focuses on the mental health, stress and social support they received. The study focused on the above issues to determine the extent to which young people have been affected. The results of the research showed that students feel both positive and negative emotions, but they do not seem to be paid mentally, since the social support they receive is at a high level. In conclusion, social support plays a key role in the mental resilience of young people and consequently in dealing with problems and regulating their emotions.

Key-words: COVID-19, mental health, stress, social support, mental tolerance

Εισαγωγή

Μια νέα ασθένεια του COVID-19, εμφανίστηκε για πρώτη φορά στα τέλη του Δεκεμβρίου 2019 στην πόλη Ουχάν, Χουμπέι, της Κίνας (Padron 2021 & Wenning 2020). Χαρακτηριστικό της είναι η ταχύτατη μετάδοση του ιού από το ένα άτομο στο άλλο, με αποτέλεσμα σε μικρό χρονικό διάστημα να εξαπλωθεί σε άλλες περιοχές της Κίνας και αργότερα σε όλο τον κόσμο. Η νέα ασθένεια προκαλεί οξεία μολυσματική πνευμονία, η οποία προέρχεται από τον SARS-CoV-2 ένα σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο Κορωνοϊού-2 (Xing 2021 & Padron 2021). Ο COVID-19 είναι μια νέα παγκόσμια απειλή για την ανθρώπινη ζωή, αφού εντοπίζεται πληθώρα κρουσμάτων, ύποπτων κρουσμάτων και θανάτων, με μεγαλύτερο κίνδυνο να διατρέχουν οι ευάλωτες και ευπαθείς ομάδες (Xing 2021). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτήρισε τον COVID-19 ως πανδημία (Padron 2021).

Προκειμένου να περιοριστεί η μετάδοση του κορωνοϊού, πολλές χώρες αναγκάστηκαν να καθιερώσουν αυστηρά περιοριστικά μέτρα και ο εγκλεισμός ήταν πλέον υποχρεωτικός στους πολίτες, οι οποίοι μετακινούνταν μόνο για τις απαραίτητες ανάγκες τους (Padron 2021). Πολλοί άνθρωποι απολύθηκαν από τις εργασίες τους, ήταν προσωρινά χωρίς εργασία, κάποιοι βρισκόταν σε αναστολή και όπου ήταν εφικτό μερικοί εργάζονταν από το σπίτι τους (Νικολάτου 2020, Padron 2021). Τα πανεπιστήμια εξαιτίας του περιορισμού της πανδημίας, αποφασίστηκε ότι θα παραμείνουν κλειστά (Padron 2021).

Οι συνέπειες της πανδημίας, επηρέασαν την ψυχική υγεία ατόμων όλων των ηλικιών, μέρος των οποίων ήταν παιδιά, έφηβοι και ενήλικες (Xing, 2021). Ιδιαίτερα ο φοιτητικός πληθυσμός σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες είναι πιο ευάλωτος σε προβλήματα ψυχικής υγείας (Padron 2021). Γενικότερα, στη φοιτητική περίοδο που διανύουν οι νέοι, έρχονται αντιμέτωποι με αλλαγές και διάφορες πρωτόγνωρες καταστάσεις που συμβαίνουν στη ζωή τους, καλούνται να εγκλιματιστούν σε αυτές και μέσα σε όλη αυτή τη συνθήκη στρέφονται και στην αναζήτηση της προσωπικής και επαγγελματικής τους πορείας, που σημαίνει ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες και είναι επιρρεπείς σε ψυχολογικά προβλήματα (Ohtman, Ahmad, Morr, Ritvo, 2019 ; Ruz, Al-Akash, Jarrah, 2018). Οι φοιτητές την περίοδο της έξαρσης των κρουσμάτων και του εγκλεισμού, βίωσαν έντονο άγχος και ανησυχία, με κάποιες περιπτώσεις να είναι πιο ήπιες και κάποιες άλλες πιο σοβαρές.

Η σημαντικότητα της κατάστασης είναι ευδιάκριτη, καθώς όπως γνωρίζουμε οι νέοι βρίσκονταν ήδη σε μια ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο της ζωής τους και έρχονται αντιμέτωποι με επιπλέον νέες προκλήσεις και στην παρούσα φάση αναγκάζονται να μεταβούν στο οικογενειακό τους σπίτι, να απομακρυνθούν από τους φίλους τους, να συνηθίσουν σε μια νέα πραγματικότητα. Τη στιγμή που η προσαρμοστικότητα της πανεπιστημιακής ζωής τους, με την απόκτηση νέας κατοικίας, την ανάπτυξη των κοινωνικών τους σχέσεων, την ανάληψη ευθυνών και τη διαχείριση των υποχρεώσεών τους ήταν ήδη μια διαδικασία που διατάρασσε την ψυχική τους υγεία (Padron 2021) .

Εξαιτίας του εγκλεισμού που βίωσαν οι νέοι, τα ψυχολογικά προβλήματα που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν έχουν σχέση με το άγχος, την κατάθλιψη, το στρες και το φόβο σε συνάρτηση με την κοινωνική υποστήριξη, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την προσαρμοστικότητα και την ανθεκτικότητά τους (Padron 2021, Yuanyuan 2020, Xing 2021).

Με βάση τα παραπάνω, η παρούσα μελέτη εστιάζει στην αναζήτηση των επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχική υγεία των φοιτητών, στα επίπεδα άγχους που συνδέονται με τον κορωνοϊό και στην κοινωνική υποστήριξη που δέχτηκαν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του εγκλεισμού προκειμένου να ενισχύσουν την ψυχική τους υγεία, όπως η στήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και τους σημαντικούς άλλους στη ζωή τους.

1. Ψυχική υγεία και ψυχική ανθεκτικότητα

1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση

1.1.1 Ψυχική υγεία

Στην εποχή που διανύουμε, παρατηρείται ότι όλο και πιο συχνά η ψυχική υγεία απασχολεί πολλούς ανθρώπους στην καθημερινή τους ζωή. Έτσι, διάφοροι ερευνητές, πραγματοποίησαν μελέτες για την ακριβή ερμηνεία της σημασίας της ψυχικής υγείας και διατυπώθηκαν αρκετοί ορισμοί. Σε αρχικό στάδιο, είναι απαραίτητο να σημειωθεί ότι η ψυχική υγεία εμπλέκεται άμεσα στην καθημερινή ζωή του ατόμου και αναφέρεται στην απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής. Ψυχικά υγιές είναι το άτομο όταν αισθάνεται συναισθηματικά καλά. Όπως επίσης, όταν καλύπτεται

απο την εργασία του και μπορεί να συνυπάρχει ως μέλος της κοινωνίας και ικανοποιείται από τα προσωπικά του κατορθώματα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, όπως αναφέρεται στο Μαδιανός, 1989).

Ένας ευρύτερα αποδεκτός ορισμός είναι της Jahoda (1958), στο Μαδιανός, (1989), η οποία χαρακτήρισε την ψυχική υγεία ως θετική και παρέθεσε το αποτέλεσμα αυτής και τους παράγοντες που επιδρούν για τη σύνθεσή της. Επισημάνε, ότι είναι αποτέλεσμα μιας «φυσιολογικής συμπεριφοράς» του ατόμου, όπου συνυπάρχουν επτά συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ώστε να επιτευχθεί η ισορροπία της. Το άτομο συνειδητοποιεί την ταυτότητα του, κυριαρχεί η αυτοδυναμία του, δεν επιτρέπει στον εαυτό του να είναι ευάλωτος στο στρες, δεν επηρεάζεται από την κοινωνία ενώ ταυτόχρονα έχει ενεργητική στάση μέσα σ' αυτή, μπορεί να ελλοχεύει το περιβάλλον, έχει την ικανότητα να διασκεδάζει, να αγαπά και να συμμετέχει στην εργασία και τέλος να μπορεί να διαχειρίζεται τα προβλήματά του.

Δίνεται, ως ορισμός της ψυχικής υγείας, η έλλειψη ψυχικής διαταραχής από το άτομο και η δυνατότά του για προσαρμογή. Επίσης, η ψυχική υγεία συνδράμει στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του συμπεριλαμβανομένων των νοητικών και συμπεριφοριστικών του πλευρών (Δορμπαράκης, Χαραμής, Ξενάκη, 1993). Η ψυχική υγεία βασίζεται στις ατομικές του ικανότητες, έρχεται αντιμέτωπο με δυσκολίες προερχόμενες από την καθημερινή του ζωή, μπορεί και αποτελεί παραγωγικό μέλος της κοινωνίας. Εκτός από τα προαναφερθέντα ένα άτομο που απολαμβάνει τα αγαθά που έχει κατακτήσει από τη ζωή του προερχόμενα από την κοινωνική και την επαγγελματική του δραστηριότητα συμβάλουν στην καλή συναισθηματική υγεία και κατ' επέκταση στην καλή ψυχική υγεία του ατόμου (Ανδρέου κ.ά., 2015)

Ο Manwell σε έρευνά του το 2015, δημιούργησε ένα μοντέλο ενός ολοκληρωμένου ορισμού για την υγεία, βασισμένο στους τρεις τομείς υγείας που έχουν άμεση συσχέτιση, οι οποίοι διατυπώνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Η ψυχική υγεία, όσον αφορά τη γνωστική, τη συναισθηματική της λειτουργία και την κατάλληλη αυτορρύθμιση του ατόμου για να συμβαδίζει με την κάθε κατάσταση, αποτελούν τα στάδια για την αντίληψη και τον τρόπο προσέγγισης των διαφόρων αγχωτικών συνθηκών. Εμφανίζονται αλληλεπιδράσεις μεταξύ των τριών τομέων σε αυτό το μοντέλο. Με μεγαλύτερη σαφήνεια φαίνεται ότι η ψυχική και σωματική

υγεία όταν αλληλεπιδρούν καθορίζουν τον αυτοέλεγχο του ατόμου, την ψυχική και κοινωνική υγεία εμπεριέχει την ικανότητα για τη σχέση του ατόμου με τους άλλους. Τέλος η ψυχική υγεία σε συνδυασμό με τη σωματική επιτυγχάνουν μια υγιή κοινωνική συναναστροφή.

1.1.2 Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει χαρακτηριστεί ως μια ικανότητα που ενεργοποιείται όταν το άτομο βρίσκεται σε στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής τους (Kaplan, Turner, Norman, & Stillson, όπως αναφέρεται στο DuPlessis VanBreda, 2001). Ακόμη ένας ορισμός που αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα επισημαίνει, ότι πρόκειται για ένα σύνολο δυνάμεων που καθορίζεται από τις ικανότητες, τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την αντίληψη των εξελίξεων μιας συγκεκριμένης κατάστασης από το άτομο, με σκοπό την αντιμετώπιση κάποιας δυσκολίας. Τονίζεται το γεγονός, ότι οι δυνάμεις που απαιτούνται για τη σύνθεση μιας ψυχικά ανθεκτικής προσωπικότητας είναι εξελικτικές και κατακτούνται με το χρόνο (Garmezy, όπως αναφέρεται στο DuPlessis VanBreda, 2001). Οι δυσκολίες που εμφανίζονται μπορούν να αντιμετωπιστούν από τα άτομα μεμονωμένα ενεργοποιώντας τις προσωπικές τους ικανότητες και από οργανωμένες ομάδες, για να προστατευτούν, να μην επηρεαστούν και τελικά να καταφέρουν να φέρουν εις πέρας τις προβληματικές συνθήκες και να επωφεληθούν (Mowbray, D., 2011). Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες προσωπικοί, κοινωνικοί, οικογενειακοί και θεσμικοί, οι οποίοι απομακρύνουν το άτομο από τις επικίνδυνες συνθήκες, την ατομική ευαλωτότητα και ενίσχυσαν την ψυχική τους ανθεκτικότητα (Kaplan, όπως αναφέρεται στο DuPlessis VanBreda, 2001).

Το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών, στράφηκε στη μελέτη των διαφορετικών επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας μεταξύ των ατόμων. Υποστηρίζεται μέσα από έρευνά του Garmezy κ.α., όπως αναφέρουν οι Connor & Davidson (2003) πως η ανθεκτικότητα των ατόμων ποικίλλει ανάλογα με το πλαίσιο, το χρόνο, την ηλικία, το φύλο και την πολιτισμική του προέλευση επηρεασμένο το άτομο από τις διαφορετικές συνθήκες που έχει βιώσει στη ζωή του.

Η ικανότητα αντιμετώπισης και διαχείρισης των προβλημάτων, των δυσκολιών και των αγχωτικών καταστάσεων κάποιων ανθρώπων, έρχεται σε αντίθεση με εκείνη την πλευρά άλλων ατόμων οι οποίοι τη στιγμή που έρχονται αντιμέτωποι με μια άσχημη κατάσταση που τους αφορά άμεσα και κρίνεται ότι πρέπει να την ξεπεράσουν,

αδυνατούν να το κάνουν (Tusaie, Dyer, 2004). Η ψυχική ανθεκτικότητα επισημαίνεται ως η καλή ψυχολογία που καταφέρνουν να διατηρούν τα άτομα τα οποία δεν επηρεάζονται ψυχικά, παρά τις αναστατώσεις, τις δυσκολίες της ζωής που συνυπάρχουν και τα άσχημα αποτελέσματα που πιθανό να προκαλέσουν (Rutter, 2004).

Ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων θεωρούνται ως ανθεκτικά πρόσωπα, αφού καταφέρνουν να μεταπηδούν τις δυσκολίες κι έχοντας αυτό το γνώρισμα της ανθεκτικότητας εφοδιάζονται με αποθέματα τα οποία μπορούν να θέσουν σε εφαρμογή σε μελλοντικές αρνητικές δυσβάσταχτες περιπτώσεις. Όπλο καταπολέμησης αυτών των συνθηκών αποτελεί η ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς προσδίδει ευζωία στα άτομα και περιορίζουν τις ψυχικές διαταραχές (Fredrickson, όπως αναφέρεται στο Davydov, Stewart, Ritchie, Chaudieu, 2010).

Σε άλλες μελέτες, η ψυχική ανθεκτικότητα επισημαίνεται ως η διαχείριση των συναισθημάτων του εκάστοτε ατόμου για την προσαρμογή του στις δυσκολίες και συνδέει την ικανότητα προσαρμογής του με τα αποτελέσματα των πράξεών του, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσεται μέσα από τις αντιξοότητες (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche, & Pfefferbaum, όπως αναφέρεται στο Davydov, Stewart, Ritchie, Chaudieu, 2010).

Πιο πρόσφατες ερμηνείες τονίζουν, ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι «η ικανότητα του ατόμου να ξεπεράσει, να διαχειριστεί, να μάθει ή να μεταμορφωθεί από τις αντιξοότητες της ζωής», αλλά και «η ικανότητα για επιτυχή διαπραγμάτευση των αντιξοοτήτων της ζωής η οποία συνεχίζεται στην πορεία για αυτο-πραγμάτωση». Επιπρόσθετα, η ψυχική ανθεκτικότητα ενός ατόμου είναι να έχει την ιδιότητα να μεταφράζει κάποιο αρνητικό αποτέλεσμα σε θετικό, έτσι ώστε να προλαμβάνονται αρνητικοί αγχωτικοί παράγοντες και να επικρατεί η ηρεμία και η καλή ψυχική υγεία (Xing και συν., 2021).

1.2 Ψυχική υγεία και η σύνδεσή της με την ψυχική ανθεκτικότητα

Σύμφωνα με έρευνα, όταν μια προσωπικότητα προσπαθεί για τη διατήρηση των θετικών συναισθημάτων της, αναπτύσσει νέες στρατηγικές και τότε έχει τη δυνατότητα να ξεπεράσει τις αρνητικές προκλήσεις (Folkman & Moskowitz, όπως αναφέρεται στο Tugade, Fredrickson, 2004). Αποτέλεσμα είναι η ενδυνάμωση της

ψυχικής υγείας του (Tugade, Fredrickson, 2004). Τα θετικά συναισθήματα και κατ' επέκταση η καλή ψυχική υγεία που ανθίζει από αυτά, καλλιεργούν ικανότητες και γνώσεις στον ανθρώπινο πληθυσμό, ώστε στο μέλλον η απάντησή τους σε ανεπιθύμητες συνθήκες να καθορίζει την επιλογή των κατάλληλων ενεργειών για τη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων (Aspinwall, Taylor & Gross, όπως αναφέρεται στο Tugade, Fredrickson, Barrett, 2005;). Τα άτομα θέτουν σε εφαρμογή διαφορετικές στρατηγικές και ενέργειες, αυτή είναι μια διαδικασία που συνδράμει στην προώθηση λύσης του προβλήματος και τη δυνατότητα χρήσης μιας σειράς πολλαπλών επιλογών για την αντιμετώπιση δυσκολιών (Tugade, Feldman, Barrett, Gross, Hristic, & Lebo, όπως αναφέρεται στο Tugade, Fredrickson, Barrett, 2005;).

Η καλή ψυχική υγεία βοηθά στην άμεση ανάκαμψη των ανθεκτικών ατόμων από τα αρνητικά συναισθήματα και τις αντιξοότητες, αποκτώντας ικανότητες αυτορρύθμισης (Fredrickson & Levenson, όπως αναφέρεται στο Tugade, Fredrickson, Barrett, 2005;). Τονίζεται ότι οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα καλής ψυχικής υγείας, εξαιτίας της ποικιλίας θετικών συναισθημάτων που διαθέτουν μπορούν να διαχωρίσουν και να εφαρμόσουν τους τρόπους προστασίας με βάση τις γνώσεις τους πάνω σ' αυτά (Feldman Barrett & Gross, όπως αναφέρεται στο Tugade, Fredrickson, Barrett, 2005;). Στην περίπτωση της πολυφωνίας των συναισθημάτων έχουν τη δυνατότητα να απαντήσουν κατάλληλα σε κάθε προβληματική συνθήκη, σημειώνεται ότι οι ανθεκτικοί άνθρωποι τις αντιμετωπίζουν έχοντας μεγαλύτερες ικανότητες (Tugade, Fredrickson, Barrett, 2005;). Συνεπώς η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με την καλή ψυχική υγεία, αφού εν τέλει παρά τις αρνητικές καταστάσεις το άτομο κατακτά θετική ψυχολογία μέσα από αυτές (Rutter, 2004).

Συμπερασματικά, η αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα, χαρακτηρίζεται κυρίως από την ικανότητα του ατόμου, να ξεπεράσει τις δυσκολίες που συναντά και αυτή η ικανότητά του λειτουργεί ως ένας μηχανισμός για τον περιορισμό της εκδήλωσης ψυχικών διαταραχών, όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος. Η πρόληψη ψυχικών διαταραχών προϋποθέτει υψηλή αίσθηση αυτοεκτίμησης, προσαρμογή στις εκάστοτε συνθήκες, σημαντικός είναι ο ρόλος του χιούμορ και την πίστη στη λύση των προβλημάτων. Η μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα, οδηγεί στην αύξηση των ποσοστών εκδήλωσης ψυχικών ασθενειών και το αντίστροφο.

1.3 Η ψυχική υγεία και η ψυχική ανθεκτικότητα την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης

Η Γαλανάκη (2017) αναφέρει, ότι στη σημερινή κοινωνία η μεταβατική χρονική περίοδος από την εφηβεία στην ενηλικίωση παρατάθηκε, λόγω των οικονομικών, κοινωνικών και δημογραφικών αλλαγών που παρατηρούνται ανά τον κόσμο. Στις μέρες μας φαίνεται να υπάρχουν όλο και περισσότερες απαιτήσεις, καθώς η μεταβιομηχανική εποχή χαρακτηρίζεται από έντονη επικράτηση γνώσεων, πληροφοριών, υπηρεσιών και εξειδίκευσης, αναστέλλοντας τους νέους στην αγορά εργασίας, του γάμου και τη δημιουργία οικογένειας. Για τις παραπάνω αιτίες, γίνεται λόγος για την αναδυόμενη ενηλικίωση των νέων. Ο όρος «αναδυόμενη ενηλικίωση» διατυπώθηκε για πρώτη φορά από τον Αμερικανό Καθηγητή Ψυχολογίας Jeffrey Jensen Arnett, όπως αναφέρεται από την Γαλανάκη (2017), λέγεται ότι αποτελεί ένα νέο ανεξάρτητο στάδιο ανάπτυξης και περιλαμβάνει ηλικίες από 18 έως και 29 έτη. Πιο συγκεκριμένα, επικρατούν πέντε αναπτυξιακά γνωρίσματα για την αναδυόμενη ενηλικίωση, τα οποία αναφέρονται στη διερεύνηση της ταυτότητας μέσα από τις σχέσεις, την εργασία και την ιδεολογία, ενεργός πειραματισμός, αναζήτηση δυνατοτήτων, αστάθεια εξαιτίας των αλλαγών, αυτεπάρκεια και αυτογνωσία του ίδιου του ατόμου και κατά πόσο αισθάνονται έφηβοι ή ενήλικες που σε αυτό επικεντρώνεται και ο ίδιος ο ορισμός της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Συνεπώς, στην περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης οι νέοι προσπαθούν εκτός από την απόκτηση δεξιοτήτων, να εξελίξουν ποιοτικά γνωρίσματα του χαρακτήρα τους. Η οικονομική ανεξαρτησία απαιτεί την αντίληψη της πραγματικότητας και τη διάθεση για εργασία και η προστασία του εαυτού και σημαντικών άλλων προσώπων προϋποθέτει θάρρος. Επίσης, η αυτοπεποίθηση των νέων τους οδηγεί στην απόκτηση σεξουαλικών εμπειριών (Γαλανάκη, 2008).

Η εισαγωγή των νέων εφήβων ηλικίας 18 έως 25 ετών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, επιφέρει μια σειρά σημαντικών αλλαγών στη ζωή τους. Εξαιτίας των νέων ρυθμών της ζωής και της εξέλιξης της τεχνολογίας, στόχος είναι η όσο το δυνατό καλύτερη επαγγελματική κατάρτιση στα πανεπιστήμια. Είναι μια ιδιαίτερη αναπτυξιακή περίοδος, που ξεκινά από την ηλικία των 18 ετών, γι' αυτό ερευνητές και ψυχολόγοι κατέληξαν να την ονομάσουν «περίοδο μετεφηβείας» ή αλλιώς «αναδυόμενη ενηλικίωση». Πρόκειται για ένα μεταβατικό στάδιο από την εφηβεία προς την ενηλικίωση, καθώς διακρίνονται χαρακτηριστικά και των δυο περιόδων ζωής από

τους νέους και προκαλείται μια αναστάτωση από την πλευρά τους, εξαιτίας των μεταβολών που υφίστανται στην καθημερινή τους ζωή, αλλά και των εσωτερικών μεταβολών, δηλαδή αυτών του ψυχικού τους κόσμου. Ακόμη, η αναδυόμενη ενηλικίωση αποτελεί την εσωτερική ανάπτυξη των νέων και την ανακάλυψη της ταυτότητάς τους (Τοπάλη 2019).

Η εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, είναι μια κρίσιμη περίοδος, με αυξημένες απαιτήσεις. Οι φοιτητές πέραν της ανεύρεσης της ταυτότητάς τους, έρχονται σε θέση να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους σχέσεις μέσα από διαπροσωπικές επαφές, να αποκτήσουν άνεση και οικειότητα με τους συμμαθητές τους και τους καινούργιους φίλους τους. Αρχίζουν οι ανησυχίες για το επαγγελματικό τους μέλλον, η επιθυμία για οικονομική και συναισθηματική ανεξαρτησία από την οικογένειά τους. Μέσα σε όλες αυτές τις σκέψεις προκαλείται εσωτερική αναστάτωση και αστάθεια, χωρίς να αντιμετωπίζουν όλοι οι έφηβοι αυτήν την κατάσταση με τον ίδιο τρόπο (Τοπάλη 2019).

Πιο συγκεκριμένα οι νέοι αυτής της ηλικίας βρίσκονται αντιμέτωποι στην ουσία με διάφορα πρωτόγνωρα προβλήματα. Η διαχείριση διάφορων ζητημάτων, όπως της απόκτησης ακαδημαϊκών γνώσεων, της δυσκολίας ανάπτυξης ακαδημαϊκών δεξιοτήτων, της παροχής εφοδίων για τη μελλοντική επαγγελματική τους πορεία, της σύναψης φιλικών και ερωτικών σχέσεων, της φροντίδας της νέας τους κατοικίας και του εαυτού τους, του ελέγχου των χρημάτων τους και του αποχωρισμού της οικογένειας. Όλα αυτά τα ζητήματα τους απασχολούν, με αποτέλεσμα αν δεν μπορέσουν να ελέγξουν την κατάσταση, να επικρατήσει το άγχος και στη συνέχεια, εξαιτίας της δυσκολίας προσαρμογής τους στα νέα δεδομένα, να προκληθούν σοβαρότερα ψυχολογικά προβλήματα (διαταραχές άγχους, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, διαταραχές ύπνου), βλάπτοντας έτσι την ψυχική τους υγεία (Τοπάλη 2019).

Σε έρευνα της Γαλανάκη (2017), για τους αναδυόμενους ενήλικες κατανεμήθηκαν σε πέντε προφίλ βασισμένα στα χαρακτηριστικά τους, τους αγχώδεις εξερευνητές κάπου ανάμεσα, τους ανώριμους εξερευνητές, τους αναδυόμενους ενήλικες, τους ενήλικες και τους παγιδευμένους στη μετάβαση. Εντοπίζεται ότι επικρατούν αρνητικά συναισθήματα, άγχους, αμφιβολίας και αναποφασιστικότητας, εξαιτίας της οικονομικής δυσπραγίας, της διαμονής με τους γονείς και της ασταθούς ερωτικής

σχέσεις, ως επακόλουθο να προκαλούν δυσκολίες στη μετάβαση προς την ενηλικίωση, στη βίωση των αναπτυξιακών γνωρισμάτων, αλλά και την κακή ανάπτυξη ταυτότητας. Οι ανώριμοι εξερευνητές και οι παγιδευμένοι στη μετάβαση αφορούν κυρίως άνδρες. Νέοι που χαρακτηρίστηκαν πιο ώριμοι εστίαζαν στον εαυτό, σε αντίθεση με τους πιο αγχωτικούς ή ανώριμους που αναζητούσαν την ταυτότητά τους επιφανειακά κι όχι εις βάθος. Όταν ζητήθηκε από τους νέους να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με το μέλλον, υπήρξαν αισιόδοξοι για την ποιότητα της ζωής τους ευρύτερα και ειδικότερα για τις προσωπικές τους επαφές, ενώ φάνηκε να μην είναι τόσο ενθαρρυντικοί για την οικονομική τους κατάσταση και την επαγγελματική τους αποκατάσταση. Έπειτα από χρονικό διάστημα δυο ετών, μειώθηκε η αισιοδοξία τους, όμως υπάρχει σημαντικό υψηλό ποσοστό αισιόδοξου πληθυσμού που φανερώνει την ψυχικά ανθεκτική αισιοδοξία. Τέλος, αναφέρεται ότι οι άνδρες ήταν περισσότερο αισιόδοξοι για την οικονομική κατάσταση και οι γυναίκες για την ποιότητα ζωής.

Με λίγα λόγια, υπό φυσιολογικές συνθήκες οι φοιτητές αντιμετωπίζουν προβλήματα, που σχετίζονται με το νέο τρόπο ζωής σε έναν άλλο τόπο, με καινούργια πρόσωπα, αυξημένες καθημερινές υποχρεώσεις και είναι ευάλωτοι στα ψυχολογικά προβλήματα, που προέρχονται από το έντονο άγχος που βιώνουν.

1.4 Τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας φοιτητών κατά την περίοδο του COVID-19

Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα από τον Xing και τους συνεργάτες του (2021), βρέθηκε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται ένας προστατευτικός παράγοντας που εμποδίζει την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών σ' ένα άτομο. Επιπρόσθετα, τονίστηκε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα έχει διαμεσολαβητικό ρόλο, όσον αφορά την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων των ακαδημαϊκών φοιτητών, που συνέβαλαν στην προσαρμογή του σχολικού περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Στα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε, ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι υψηλή για τους φοιτητές, καθώς λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας και τους προφυλάσσει από τις δυσκολίες. Η κεντρική πηγή προφύλαξης συμβαίνει μέσα από τέσσερις συγκεκριμένες διαδικασίες. Αρχικά, ο φοιτητικός πληθυσμός όταν αντιλαμβάνεται την προβληματική κατάσταση θα ήταν καλό να χρησιμοποιεί κατάλληλους μηχανισμούς, ώστε να περιορίσει την επίπτωση του κινδύνου. Η μείωση των αρνητικών αντιδράσεων, αποτελεί ακόμη έναν τρόπο αυτοάμυνας και η

θέσπιση από την πλευρά των ατόμων αυτοσεβασμού και αυτό-αποτελεσματικότητας. Σε μια κατάσταση, που δημιουργεί στον εσωτερικό κόσμο των νέων αναστάτωση, θα ήταν καλό να εκμεταλλεύονται αυτές τις καταστάσεις ως ευκαιρίες για προσαρμοστικές αποκρίσεις, προκειμένου να έχουν τελικά θετική επίδραση προς εκείνους. Οι νέοι της ίδιας έρευνας, επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και σχολικής προσαρμογής κατά την περίοδο του COVID-19, γεγονός που σημαίνει ότι έχουν αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα. Ακόμη, επιβεβαιώθηκε και από τη συγκεκριμένη έρευνα, ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών διαμορφώνουν την προσαρμογή τους, με άμεση επίδραση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης.

Η ανθεκτικότητα των τελειόφοιτων και πτυχιακών φοιτητών είναι μειωμένη, επειδή είναι ευάλωτοι σε πρωταρχικούς ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Οι συγκεκριμένοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες αφορούν την κατάσταση των φοιτητών, τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία τη στιγμή της αποκορύφωσης των κρουσμάτων, τη μειωμένη κοινωνική στήριξη και μια δυσλειτουργική οικογένεια (Yuanyan και συν., 2020).

Σε άλλη έρευνα είναι πρόδηλο ότι η ανθεκτικότητα περιορίζει τον κίνδυνο απώλειας της ψυχικής υγείας προερχόμενος από το άγχος που βιώνει το άτομο. Όντως, κατά τη δύσκολη περίοδο του COVID-19, ένας γενικότερος πληθυσμός με αναπτυγμένη ανθεκτικότητα δεν επηρεάστηκε από τις συνέπειες που προκλήθηκαν από τον COVID-19, ενώ ταυτόχρονα σημειώθηκε η καλύτερη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων την ίδια περίοδο και η μείωση του άγχους που θα ένιωθαν στο μέλλον (Paredes, κ.α., 2020)

2. Αρνητικά συναισθήματα

Στην εποχή που διανύουμε, γίνεται λόγος τόσο για τα θετικά, όσο και για τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει ένας άνθρωπος. Ωστόσο, τα αρνητικά συναισθήματα θα απασχολήσουν αυτό το κεφάλαιο. Προκειμένου να κατανοηθεί ο όρος αρνητικό συναίσθημα, κρίνεται απαραίτητο να διαλευκανθεί ο όρος υποκειμενική ευεξία (Diener & Lucas, 2000). Καθώς ένα άτομο λαμβάνει ικανοποίηση από τη ζωή του και είναι χαρούμενο διακρίνεται από ευημερία, η οποία αντανακλά στην υποκειμενική ευεξία. Η υποκειμενική ευεξία συντονίζεται σύμφωνα με την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του και τη βίωση θετικού και αρνητικού

συναισθήματος. Το άτομο μπορεί να ικανοποιείται και να είναι εύθυμο μέσα σε συνθήκες της καθημερινότητάς του και είναι πρόδηλο ότι παραπέμπεται σε μια περισσότερο γνωστική κατάσταση προερχόμενη από παγιωμένες αντιλήψεις του για τη ζωή (Malkina & Pykh, 2014). Δηλαδή, τα μέσα που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν προκειμένου να κρίνουν τις ζωές τους με θετικά στοιχεία, το πόσο ικανοποιημένοι είναι από τις ζωές τους βασίζεται στα ίδια τα πρότυπα του κάθε ατόμου, που αφορούν για τον καθένα τη σημασία της ευζωίας (Malkina & Pykh, 2014). Τα θετικά συναισθήματα συνδέονται με ευχάριστες καταστάσεις και τίθενται στο κέντρο «η χαρά, ο ενθουσιασμός, η εμπιστοσύνη και το ενδιαφέρον του εκάστοτε ανθρώπου». Στα αρνητικά συναισθήματα συγκαταλέγονται «ο θυμός, ο φόβος η θλίψη η ενοχή και η περιφρόνηση» (Watson, Clark, Tellegen, 1988). Σε έρευνα που υλοποιήθηκε από τον Ζεμπύλα και τους συνεργάτες του (2006-2007), ένα πολύ σημαντικό αρνητικό συναίσθημα ταλαιπωρεί τους νέους και δεν είναι άλλο παρά το άγχος. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποξένωσε τους νέους και έφερε στην επιφάνεια συναισθήματα άγχους, καθώς επίσης επέφερε δυσκολίες στη διεκπεραίωση τόσο της διδασκαλίας, όσο και της μάθησης.

2.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση

2.1.1 Άγχος

Ένας από τους ορισμούς του άγχους, είναι συνήθως μια άσχημη συναισθηματική κατάσταση στην οποία συγκαταλέγονται αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος, ο τρόμος, η ανησυχία και η αβεβαιότητα, μπροστά σε κινδύνους οι οποίοι δεν είναι καθορισμένοι. Πίσω από αυτό βρίσκονται δυσάρεστα συναισθήματα του ατόμου, εξαιτίας διαφόρων καταστάσεων που εκφράζονται με αδιαθεσία. Το άγχος μέχρι ενός σημείου είναι παραγωγικό για την ενδυνάμωση του ανθρώπου, εξωτερικεύεται με την ανησυχία σε επίπονες καταστάσεις και δίνει ένα πρόσφορο έδαφος για την επιτυχή αντιμετώπιση των δυσκολιών. Όταν το άγχος παρεκκλίνει από τα φυσιολογικά επίπεδα, τότε είναι μέρος ασθένειας και πηγάζει από τη διαταραχή της προσαρμοστικής ικανότητας του ατόμου (Θανούρη 2015). Ακόμη αρκετοί ορισμοί συναντώνται σχετικά με το άγχος και κάποιοι είναι σχετικά πρόσφατοι:

Ο Akhhtar (2019) επισήμανε ότι «Το άγχος συνδέεται με μία αυτόνομη διέγερση και την υποκειμενική εμπειρία της ανησυχίας και της έντασης».

«Το άγχος, που επίσης θεωρείται κοινή διανοητική διαταραχή, συνίσταται σε μια φυσιολογική απάντηση των ανθρώπων στο περιβάλλον στο οποίο εισάγονται και στις καταστάσεις που βιώνουν» (Chaves, 2015 p.1)

Η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία όρισε ότι «Το άγχος είναι μια κοινή διαταραχή που αναφέρεται σε ένα σημαντικό και επίμονο φόβο μιας ή περισσότερων κοινωνικών καταστάσεων ή καταστάσεων απόδοσης, και αρχίζει συνήθως κατά την περίοδο της εφηβείας» (Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία, 2013; Frank-Briggs, et al. 2010; Beesdo, et al. 2010 p.1).

Ομοίως, κατά τον Κλεφτάρας (2000), το άγχος θα μπορούσε να οριστεί ως «η ψυχολογική εκείνη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ανησυχία, ένταση, φόβο ή και τρόμο και συνοδεύεται από διέγερση του συμπαθητικού συστήματος, εξαιτίας της αίσθησης του επερχόμενου κινδύνου που διακατέχει το άτομο και του οποίου η πηγή είναι κατά κύριο λόγο άγνωστη ή αντικειμενικά παρουσιάζει ελάχιστο ή και κανένα κίνδυνο, κατά κύριο λόγο αναδύεται μέσω των αρνητικών συναισθημάτων».

2.2 Επίπεδα άγχους των φοιτητών κατά την εποχή του COVID-19

Πολλοί ερευνητές πλέον ασχολούνται με την ψυχική υγεία και τα ψυχολογικά προβλήματα των φοιτητών στην περίοδο της πανδημίας του COVID-19. Με βάση την έρευνα της Padron και των συνεργατών της (2021), η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι ιδιαίτερη περίοδος για τους φοιτητές, καθώς είναι ευαίσθητοι στην εκδήλωση ψυχολογικών διαταραχών. Εκτός από όλες τις αλλαγές που προκάλεσε η πανδημία και επηρέασε την ακαδημαϊκή ζωή των φοιτητών, είχε κι ως αποτέλεσμα υψηλά επίπεδα ψυχολογικών προβλημάτων, κυρίως άγχους, κατάθλιψης και ευερεθιστότητας. Τα αποτελέσματα αναφέρουν την ύπαρξη σημαντικού άγχους, που αγγίζει και το μεγαλύτερο βαθμό της κλίμακας γενικευμένης διαταραχής άγχους. Οι γυναίκες εκδηλώνουν μεγαλύτερο άγχος σε αντίθεση με του άνδρες, σε ποσοστά 63.8% και 52.8% αντίστοιχα. Όσον αφορά το έτος σπουδών των φοιτητών σε σχέση με τα επίπεδα άγχους, προέκυψε ότι προπτυχιακοί (63.5%) φοιτητές βίωναν υψηλότερο άγχος από τους μεταπτυχιακούς (45.1%) και τους υποψήφιους διδάκτορες (46.7%). Οι ψυχολογικές δυσκολίες με τις οποίες ήρθαν αντιμέτωποι οι φοιτητές τη χρονική στιγμή της έξαρσης χαρακτηρίστηκαν ελκυστικές για τους ερευνητές, με τους συμμετέχοντες να δηλώνουν τιμές οι οποίες ξεπερνούν το όριο της γενικευμένης

διαταραχής άγχους-7. Στη συνέχεια έγινε άμεσα ευδιάκριτη η χειροτέρευση της ψυχικής τους υγείας την περίοδο του εγκλεισμού. Εξίσου σοβαρό είναι το γεγονός ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο συνειδητοποιημένες από το ανδρικό φύλο, αφού απάντησαν ότι ένιωσαν πως η ψυχική τους υγεία επιδεινώθηκε, συμπεραίνοντας ότι η θανατηφόρα ασθένεια τις επέδρασε αρνητικά και μάλιστα σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες.

Μια έρευνα που διεξήχθη στην Κίνα από τη Yuanyuan και τους συνεργάτες της (2020), έδωσε έμφαση στα ψυχολογικά προβλήματα που απασχολούσαν εκείνη τη στιγμή το φοιτητικό πληθυσμό, η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε δυο φάσεις κατά την πανδημία. Το παροδικό στρες, η κατάθλιψη και το άγχος, ήταν αυτά που τους διατάραζαν ψυχικά και συνδέθηκαν ως συνέπεια του κορωνοϊού. Αυτά τα αποτελέσματα πάρθηκαν μέσω διαδικτυακών ερωτηματολογίων και μιας σύγχρονης πλατφόρμας που δημιουργήθηκαν, για να επιτευχθεί ο σκοπός της έρευνας. Οι δείκτες των συμπτωμάτων άγχους αυξήθηκαν στο δεύτερο κύκλο της έρευνας, δηλαδή η τιμή των 11.4% που ήταν αρχικά, σιγά σιγά υπολογίστηκε στα 14.7%. Οι τελειόφοιτοι και οι πτυχιακοί φοιτητές ανέπτυξαν αρκετά υψηλά ποσοστά ψυχολογικών δυσκολιών. Παρόλα τα παραπάνω στοιχεία, σημειώνεται ότι πολλοί ήταν οι φοιτητές οι οποίοι δεν επηρεάστηκαν από την έξαρση της επιδημίας, φάνηκε να μην εκδηλώνουν συμπτώματα ψυχολογικών ενοχλήσεων και να διατηρούν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας.

Ακόμη μια μελέτη πραγματοποιήθηκε μέσα στο έτος 2020 από τη Wenning και τους συνεργάτες της (2020), η οποία απευθυνόταν σε ένα μεγάλο εύρος ενηλίκων και συγκεκριμένα σε 89,588 ανθρώπους στην Κίνα, μεταξύ των οποίων συμμετείχαν και 36,865 φοιτητές. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες φοιτήτριες ηλικίας 26-30 ετών διαπιστώθηκε ότι είναι πιο ευάλωτες στην εκδήλωση άγχους. Το ίδιο ισχύει και για τους δευτεροετείς, τους τελειόφοιτους και τους πτυχιακούς φοιτητές, ενώ οι προπτυχιακοί δεν διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο.

2.3 Παράγοντες που επιδρούν στο άγχος κατά την εποχή του COVID-19

Το άγχος των ατόμων προέρχεται από ποικίλους παράγοντες, οι οποίοι συνδέονται άμεσα με την καθημερινή τους ζωή. Φυσικά ο εγκλεισμός σε συνδυασμό με την απομόνωση και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, τα οποία είναι γεγονότα πρωτόγνωρα στις σημερινές κοινωνίες, συνδράμουν στην αύξηση των πιθανοτήτων

εκδήλωσης άγχους. Επίσης, το γεγονός ότι οι πρωτοετείς φοιτητές νιώθουν σε μικρότερο βαθμό εσωτερική αναστάτωση, σε αντίθεση με τους δευτεροετείς, τελειόφοιτους και τους πτυχιακούς φοιτητές, οφείλεται στην ανυπαρξία πρακτικής άσκησης στο πρώιμο στάδιο της φοίτησής τους και υπάρχουν εργασιακά προβλήματα και περισσότερη πίεση από την πλευρά του πανεπιστημίου τα οποία απασχολούν τη δεύτερη κατηγορία. Φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο στην πυροδότηση του άγχους, το οικονομικό επίπεδο των οικογενειών του φοιτητικού πληθυσμού. Πιο συγκεκριμένα, σημειώθηκε ότι φοιτητές με χαμηλά οικονομικά οικογενειακά επίπεδα υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να βιώσουν άγχος, σε αντίθεση με το πλήθος των φοιτητών που έχουν υψηλότερο οικονομικό προφίλ. Οι οικογένειες με χαμηλό οικονομικό επίπεδο, ίσως να έχουν επηρεαστεί από τις δυσκολίες που επέφερε η πανδημία στον εργασιακό χώρο. Οι φοιτητές με χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης και η αίσθηση του φόβου τους για τον ιό, οδηγεί στην εμφάνιση σημαντικού ποσοστού άγχους. Η ίδια έρευνα επισήμανε τη συσχέτιση του υψηλού εκπαιδευτικού επιπέδου του πατέρα των φοιτητών με την παρουσίαση αγχωτικών συμπτωμάτων (Wenning και συν., 2020).

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τη Yuanyuan και τους συνεργάτες της (2020), η οποία ως σκοπό είχε να περιγράψει την εξέλιξη τριών ψυχολογικών προβλημάτων μεταξύ αυτών και του άγχους σε 2 φάσεις την περίοδο του COVID-19, αποτυπώνει και κάποιους παράγοντες που επέδρασαν σ' αυτά. Η μελέτη στράφηκε σε παράγοντες οι οποίοι είχαν άμεση συσχέτιση με τον COVID-19. Επικράτησαν οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, οι οποίοι έχουν σχέση με το προφίλ των φοιτητών, τα συμπτώματα στην ψυχική τους υγεία, την κοινωνική υποστήριξη και ιδιαίτερα τη χαμηλή και μια προβληματική οικογένεια. Υπογράμμισαν την επίδραση στην ψυχική τους υγεία με την ύπαρξη μολυσμένων ή και ύποπτων κρουσμάτων στην περιοχή τους εκείνη τη στιγμή, την ανησυχία των φοιτητών για τα άτομα της οικογένειάς τους που νοσούν από την ασθένεια του κορωνοϊού και για τους ίδιους. Οι άνδρες τελειόφοιτοι και πτυχιακοί φοιτητές, εκφράζουν ανησυχία για τις οικογένειές τους και τους ίδιους τους εαυτούς τους που νοσούν στο πρώτο στάδιο. Έντονη αναστάτωση παρατηρήθηκε από τους άνδρες φοιτητές και σχετίζεται με πληθώρα κρουσμάτων στον τόπο τους, μειωμένη κοινωνική υποστήριξη και μια οικογένεια προβληματική. Επιπλέον, παράγοντες αρνητικής επίδρασης στο άγχος είναι η καθημερινή άσκηση, το γυναικείο

φύλο σε συνδυασμό με το αν έχει ολοκληρώσει τις σπουδές της και το να εκτίθενται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Σύμφωνα με μελέτη που έλαβε χώρα στην Ισπανία από την Padron και τους συνεργάτες της (2021), επισημάνθηκαν οι αγχωτικοί παράγοντες που προέρχονται από το πανεπιστήμιο των φοιτητών, ενώ οι διαπροσωπικές συγκρούσεις επιβαρύνουν σε μικρότερο βαθμό την έξαρση του αισθήματος του άγχους. Πιο αναλυτικά, η αμφισβήτηση για την αξιολόγηση των μαθημάτων τους, η επίπτωση που θα έχει η κρίση της πανδημίας στη μελλοντική οικονομία της ανθρωπότητας και σε λίγο μικρότερο βαθμό εντοπίστηκε η αβεβαιότητα για την κρίση της επιδημίας του COVID-19 και η μειωμένη πραγματική επαφή με αγαπημένα πρόσωπα. Τα ψυχικά προβλήματα συσχετίζονται λιγότερο με τη μετάδοση του ιού, αφού οι νέοι δε δήλωσαν την αγωνία τους για την εξάπλωση της πανδημίας στο σύνολο της κοινωνίας. Αυτή η καθυσύχαση από την πλευρά των φοιτητών, ευθύνεται στα μέσα επικοινωνίας και τις ανταλλαγές μηνυμάτων, που τους κράτησαν σε απόσταση από την επικινδυνότητα του ιού.

3. Κοινωνική υποστήριξη, κοινωνικές σχέσεις και κοινωνική εγγύτητα

3.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση

3.1.1 Κοινωνική υποστήριξη

Στη μελέτη της κοινωνικής υποστήριξης οδηγήθηκε πλήθος ερευνητών, καθώς προσέλκυσε διάφορους κλάδους της επιστήμης, μερικοί από αυτούς είναι η κοινωνική εργασία, η ψυχολογία, η κοινωνιολογία, η νοσηλευτική, η ιατρική και η δημόσια υγεία. Υπάρχουν και ποικίλες διαστάσεις της κοινωνικής υποστήριξης, οι οποίες συνδέονται θετικά με τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου, μια από αυτές είναι η συναισθηματική (Μπελλάλη, Ποντισίδης, 2015). Μια ερμηνεία του Mattson (2011) για την κοινωνική υποστήριξη, όπως αναφέρουν στην έρευνά τους η Μπελλάλη και ο Ποντισίδης (2015), είναι «μια συναλλακτική, επικοινωνιακή διεργασία που περιλαμβάνει την λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, με στόχο τη

βελτίωση της αίσθησης του ατόμου αναφορικά με την ικανότητα διαχείρισης του προβλήματός του, της αυτοεκτίμησης καθώς και της αίσθησης του ανήκειν».

Αρκετοί ορισμοί διατυπώθηκαν από πολλούς επιστήμονες για την κοινωνική υποστήριξη κατά καιρούς, αναφερόμενοι στην κοινωνική υποστήριξη.

Οι Sarason, Levine, Basham, Sarason το (1983), ανέφεραν ότι η κοινωνική υποστήριξη συνδέεται με την άνεση και τη δυνατότητα των ατόμων, να έχουν εμπιστοσύνη σε άλλους ανθρώπους που δείχνουν ενδιαφέρον και αγάπη γι' αυτούς. Ο House το (1997), έδωσε την έννοια για την κοινωνική υποστήριξη, η οποία δε στοχεύει στη βοήθεια και στη φροντίδα του ανθρώπου που έχει ανάγκη, αλλά στρέφεται στη διαπροσωπική επικοινωνία των ανθρώπων, η οποία επικεντρώνεται στη δυσκολία ενός ατόμου και προσφέρεται ενίσχυση στο άτομο. Οι Taylor, Welch, Kim, Sherman το (2007), διέκριναν την κοινωνική υποστήριξη σε άμεση και έμμεση. Άμεση είναι η στήριξη που λαμβάνουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα, μέσω των κοινωνικών δικτύων από άλλους ανθρώπους για αγχωτικά γεγονότα και δέχονται βοήθεια με την έκφραση των απόψεων και της κατεύθυνσης των άλλων ανθρώπων. Ενώ έμμεση είναι η λήψη συναισθηματικής ευχέρειας των ατόμων από τα κοινωνικά δίκτυα με τη διαφορά ότι δεν εκδηλώνονται οι αγχωτικοί παράγοντες από το ίδιο το άτομο που βιώνει δυσφορία. Μια έρευνα του Barrera το (1996), διακρίνει την κοινωνική υποστήριξη σε τρεις κατηγορίες: « 1) η κοινωνική ενσωμάτωση αναφέρεται στις συνδέσεις που έχουν τα άτομα με τους σημαντικούς άλλους στο κοινωνικό τους περιβάλλον, 2) η προσδοκώμενη κοινωνική στήριξη, όπου η εμπιστοσύνη μεταξύ των ατόμων χτίζεται μέσα από την κατάλληλη στήριξη, η οποία είναι διαθέσιμη, όταν είναι αναγκαίο ή μέσα από τον χαρακτηρισμό ενός περιβάλλοντος ως χρήσιμο ή συνεκτικό, και 3) η ληφθείσα στήριξη είναι η κοινωνική στήριξη η οποία μπορεί να γίνει αντιληπτή μέσα από ενέργειες που οι άλλοι εκτελούν, όταν παρέχουν βοήθεια σ' ένα κομβικό πρόσωπο».

3.1.2 Κοινωνικές σχέσεις

Σε έρευνα του Μπίκου (2008), καταγράφηκε ο ορισμός της κοινωνικής σχέσης. Πριν από αυτόν όμως, είναι αναγκαίο να αναφερθεί ότι η ίδια μελέτη αναφέρει τον ορισμό της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, που αφορά τις ενέργειες και τις προσαρμογές που πραγματοποιούν τα άτομα όταν βρίσκονται σε επαφή (Γκότοβος, 1995 & Μπίκος, 2004). Ο Μπίκος (2008), συνεχίζει επισημαίνοντας τον ορισμό της κοινωνικής

σχέσης από έρευνα της Αυγητίδου (1997), τονίζει, ότι όταν η κοινωνική αλληλεπίδραση δεν καθίστανται συνεχόμενη ή πρόσκαιρη, αλλά υπάρχει αλληλεξάρτηση, κοινό νόημα, τακτική και ουσιαστική επικοινωνία, τότε επικρατεί η κοινωνική ή διαπροσωπική σχέση μεταξύ των ατόμων που επικοινωνούν. Η σχέση αυτή χαρακτηρίζεται από διάρκεια, δημιουργία συναισθηματικών σχέσεων κι όχι μια απλή αλληλεπίδραση. Αναλυτικότερα, γίνεται ακόμη πιο σαφές με τα εξής γνωρίσματα που ενώνουν τις διαπροσωπικές σχέσεις: «ο αμοιβαίος σεβασμός, η αμοιβαία εμπιστοσύνη, το αμοιβαίο ενδιαφέρον, η κατανόηση των συναισθημάτων του ενός για τον άλλο, η επιθυμία του ενός να ακούει τον άλλο, η έμφαση στις θετικές ενέργειες παρά στα λάθη και η αποδοχή των μειονεκτημάτων και των αδυναμιών του άλλου».

3.2 Επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης κατά την εποχή του COVID-19

Ο Xing και οι συνεργάτες του (2021), τη χρονική στιγμή του COVID-19, συνέβαλαν και σε άλλες έρευνες με νέα δεδομένα για την επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στην προσαρμοστικότητα των φοιτητών και τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης και ανθεκτικότητας. Πιο αναλυτικά, εντοπίζεται μια συσχέτιση και ταυτόχρονα αλληλεπίδραση ανάμεσα στις διαπροσωπικές σχέσεις και την κοινωνική υποστήριξη. Με βάση την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων επηρεάζεται και ο βαθμός κοινωνικής υποστήριξης που λαμβάνουν οι νέοι. Ο εξαναγκασμός που επιβλήθηκε, υποχρέωσε τους νέους να απέχουν από κάθε κοινωνική δραστηριότητα, όμως σύμφωνα με τα στοιχεία που συλλέχθηκαν και με τους φοιτητές οι οποίοι διακρίθηκαν με το παραπάνω χαρακτηριστικό, είχαν υψηλή ποιότητα κοινωνικών σχέσεων. Στην ίδια μελέτη υπογραμμίστηκε, ότι η κοινωνική υποστήριξη που έλαβαν οι φοιτητές συνέβαλε στην εξέλιξη των διαπροσωπικών επαφών τους. Η κοινωνική υποστήριξη παρέχεται στους φοιτητές κυρίως από τους συντρόφους, τους φίλους και την οικογένειά τους.

Σύμφωνα με έρευνα της Yuanyuan και των συνεργατών της (2020), η κοινωνική υποστήριξη είναι ένας από τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, μέσα από τους οποίους υπάρχει η δυνατότητα να εκτιμηθεί ο βαθμός εκδήλωσης των συμπτωμάτων στην ψυχική υγεία των ατόμων. Στους άνδρες φοιτητές οι οποίοι είχαν μειωμένη κοινωνική στήριξη και η οικογένειά τους αντιμετώπιζε δυσκολίες, ήταν εμφανείς οι αυξημένες τιμές του στρές, του άγχους και της κατάθλιψης που ένιωσαν οι ίδιοι τη

στιγμή που οι άνθρωποι της περιοχής που κατοικούσαν προσβλήθηκαν από τον κορωνοϊό ή ανησυχούσαν για τον αριθμό των ύποπτων κρουσμάτων. Για τους τελειόφοιτους που διαπιστώθηκαν αυξημένες τιμές των συμπτωμάτων άγχους, η πρόβλεψη οδηγεί στην εκδήλωση κατάθλιψης και σε αυτό το αποτέλεσμα επιδρά η ικανότητα κατανόησης κοινωνικής υποστήριξης και η προβληματική οικογενειακή κατάσταση στο σπίτι. Επίσης, όμοια αποτελέσματα προέκυψαν και για το συναίσθημα του άγχους στους πρωτοετείς, τελειόφοιτους και πτυχιακούς φοιτητές με μειωμένη κατανόηση της κοινωνικής υποστήριξης.

Η μελέτη της Padron και των συνεργατών της (2021), επισημαίνει ότι η κοινωνική απόσταση και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις χαρακτηρίζονται δυο από τους αγχωτικούς παράγοντες, που κατακλύζουν το φοιτητικό πληθυσμό κατά τη διάρκεια της πανδημίας και επιδεινώνουν την ψυχική τους υγεία. Η έξαρση της πανδημίας και το συναίσθημα του άγχους των φοιτητών προκάλεσε την απομάκρυνσή τους από τις κοινωνικές τους σχέσεις και των νέων, συγκρούσεων, καταστάσεις που απασχόλησαν σε μικρότερο βαθμό τους νέους, καθώς πίστευαν πως δε θα τους επηρεάσουν. Ωστόσο, η επικράτηση της κοινωνικής απομόνωσης θέτει στο επίκεντρο, τον κίνδυνο αποτυχίας των νέων να εφαρμόσουν τρόπους αντιμετώπισης σχετικούς με την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Κατά το διάστημα του εγκλεισμού παρατηρήθηκε στους φοιτητές αυξημένο αγχωτικό συναίσθημα απο χαμηλά και μεσαία ποσοστά κοινωνικής στήριξης. Αντίθετα, φοιτητές που επέδειξαν υψηλό δείκτη κοινωνικής υποστήριξης δε διέτρεχαν κίνδυνο από κάποιον αγχωτικό παράγοντα. Η κοινωνική στήριξη, ασκεί επιρροή στην ψυχική υγεία των φοιτητών σε αναλογία με το βαθμό της ανησυχίας τους. Δηλαδή, όταν επικρατούν χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης, σηματοδοτείται ότι το άτομο διακατέχεται από αγχωτικά συμπτώματα (Wenning, και συν., 2020).

3.3 Ενίσχυση της ανθεκτικότητας μαθητών/φοιτητών και ενηλίκων στη διάρκεια του COVID-19

Όπως αναφέρεται σε μελέτης της Yuanyuan και των συνεργατών της (2020), ποικίλοι είναι οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι συσχετίζονται με την ανθεκτικότητα φοιτητών της Κίνας σε δυο διαστήματα της διάρκειας του κορωνοϊού. Η μειωμένη κοινωνική υποστήριξη συνέβαλε στην αδράνεια και την έλλειψη ανθεκτικότητας των νέων. Η ψυχοσύνθεση των φοιτητών βασίζεται σε καταστάσεις που βιώνουν και σε

συγκεκριμένα προσωπικά και διαπροσωπικά δεδομένα, δηλαδή σε παράγοντες όπως το στάτους των φοιτητών, η κατάσταση της ψυχικής τους υγείας, η κοινωνική υποστήριξη και η δυσλειτουργική οικογένεια. Όλα τα παραπάνω συνδράμουν στο να δρουν απέναντι σ' αυτούς τους προβληματισμούς με χαμηλή ανθεκτικότητα. Για να έχουν την ικανότητα οι νέοι να εγκλιματιστούν στα νέα δεδομένα της κοινωνίας, τονίζεται ότι σπουδαία είναι η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνουν και ο ρόλος της οικογένειας αδιαμφισβήτητα και εξίσου σπουδαίος. Ο συνδυασμός των δυο τελευταίων βοηθά στην καλύτερη προσαρμογή των φοιτητών, απέναντι στην πραγματικότητα που έχουν να αντιμετωπίσουν και στην ενδυνάμωση της ψυχικής τους υγείας. Λέγεται, ότι είναι προς όφελός τους, να αθλούνται συστηματικά και να οδηγηθούν σ' ένα υγιεινό τρόπο ζωής, προκειμένου να ελαττώσουν το αρνητικό συναίσθημά τους (Yuanyan και συν., 2020).

Σε άλλη έρευνα (Padron, et. al., 2020), οι νέοι παραθέτουν κάποιες στρατηγικές που ενεργοποιούν, με απώτερο σκοπό τη βελτίωση των συναισθημάτων τους, δηλαδή την επικράτηση των θετικών συναισθημάτων. Μια από τις στρατηγικές αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων και ιδιαίτερα του άγχους, είναι εκείνη της αποδοχής της προβληματικής κατάστασης και της επανεκτίμησης αυτής. Η τελευταία συμβάλει στην αναζήτηση και κατανόηση των θετικών στοιχείων του προβλήματος και επίσης προβλέπει στη λύση αυτού, προκειμένου να ελλοχεύεται η αρνητική συνθήκη από το άτομο. Όμοιοι τρόποι αντιμετώπισης βοηθούν, εκτός από την εσωτερική ενδυνάμωση και την ικανότητα υπερπήδησης των δυσκολιών, στην καταπολέμηση του άγχους (Padron, et. al., 2020) . Στην ίδια έρευνα, τα μέσα αντιμετώπισης αποφάσισε η ερευνητική ομάδα να τα διαχωρίσει σε τέσσερις κατηγορίες. Πρώτη είναι οι φοιτητές να στρέφονται σε άλλα πρόσωπα είτε για να αναζητήσουν βοήθεια, είτε να προσφέρουν, έπειτα να προσανατολίζονται πάντα στη θετική πλευρά της κατάστασης που επικρατεί, να καταβάλουν προσπάθειες ώστε να την αλλάξουν και κυρίως να την αποδέχονται. Η Τρίτη είναι η εμπλοκή σε δραστηριότητες οι οποίες αποσπούν τα άτομα από τις στρεσογόνες συνθήκες και η τελευταία στάση αντιμετώπισης αναφέρεται στην παγίωση μιας υγιούς ρουτίνας. Οι τρεις πρώτες διαστάσεις αντιμετώπισης, βρέθηκαν να έχουν άμεση σχέση με τις λύσεις που εφαρμόζουν οι νέοι κατά τη διάρκεια της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Είναι σημαντικό το αποτέλεσμα, ότι η απασχόληση με δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή από τα προβλήματα των νέων, δεν έχουν μεγάλη θετική επίπτωση στην ψυχική τους

υγεία. Η πιο συνηθισμένη στρατηγική είναι αυτή της προσανατολισμένης προς τους άλλους αντιμετώπιση, αλλά δε βοηθά τους νέους να ξεπεράσουν συναισθηματικές δυσκολίες, γιατί λιγοστά άτομα επηρεάζονται θετικά από αυτή τη διαδικασία και στην πραγματικότητα πολλές φορές δεν υπάρχει ουσιαστική κοινωνική υποστήριξη. Η δεκτική θέση απέναντι στην επικρατούσα κατάσταση, η επανεκτίμησή της, η αντίληψη των θετικών διαστάσεων και τελικά η επίλυση του προβλήματος βασίζονται στη συγκεκριμένη στρατηγική και είναι ένας βοηθητικός τρόπος να εξελιχθούν υποχωρητικές συμπεριφορές στους φοιτητές, με θετικά αποτελέσματα της ψυχικής υγείας.

Ακόμη μια ομάδα ερευνητών (Wenning et. al., 2020), εκδήλωσε το ενδιαφέρον της, για την αναζήτηση της ψυχικής υγείας σε φοιτητές της Κίνας κατά την επίπονη περίοδο του COVID-19. Ο βαθμός κοινωνικής υποστήριξης που παρέχεται στα άτομα διαδραματίζει καίριο ρόλο για την ψυχολογία τους και την αίσθηση άγχους. Όπως και σε προηγούμενες μελέτες, έτσι και στη συγκεκριμένη, διαπιστώθηκε η αλληλεπίδραση της κοινωνικής υποστήριξης με το άγχος. Ακολούθως, επισημαίνεται η έγκαιρη παρέμβαση από την πλευρά της οικογένειας για ψυχολογική υποστήριξη και γενικότερα δίνεται έμφαση στην κοινωνική στήριξη και επικοινωνία, για την αποφυγή των προβλημάτων και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας. Σχολιάστηκε με αφορμή τους διάφορους παράγοντες επίδρασης στην ψυχική υγεία των φοιτητών, η κεντρική θέση που κατέχει η κοινωνική υποστήριξη για την καλή ψυχική υγεία και έγινε πιο σαφής διευκρινίζοντας τη σημαντικότητα της υποστήριξης από το οικογενειακό περιβάλλον.

Σύμφωνα με τον Xing και τους συνεργάτες του (2021), επισημαίνεται η κοινωνική υποστήριξη των φοιτητών, οι διαπροσωπικές τους σχέσεις, η σχολική προσαρμογή τους και η συσχέτιση όλων αυτών μεταξύ τους, με την επίδρασή τους στην ψυχολογία τους. Η κοινωνική υποστήριξη, είναι ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και τη σχολική προσαρμογή. Η συγκεκριμένη σχέση εξηγείται από τους ερευνητές δίνοντας έμφαση στη συμμετοχή δραστηριοτήτων αναψυχής. Υποστηρίζεται από τους ίδιους, ότι με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες, το άτομο αναπτύσσει την κοινωνική του επαφή και αποκτά συντροφιά και φίλιες, με απώτερο αποτέλεσμα τη θετική επίδραση στην ψυχολογία τους. Η ανθεκτικότητα εντοπίζεται ως ένα ακόμη στοιχείο προστασίας από τα άσχημα συναισθήματα και βρίσκει διέξοδο στις δυσκολίες. Ολοκληρώνοντας, γίνεται αντιληπτό ότι ιδιαίτερη

συνεισφορά είναι αυτή των διοικητών των πανεπιστημίων και των καθηγητών, ώστε να φροντίσουν στην καλή ατμόσφαιρα, για να πετύχουν μεγαλύτερες διαπροσωπικές επαφές μεταξύ των φοιτητών, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας και μετά την περίοδο της πανδημίας.

4. Η παρούσα έρευνα

Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση πηγάζουν πολύ σημαντικά και ενδιαφέροντα ευρήματα για την ψυχική υγεία, το άγχος και την κοινωνική στήριξη των φοιτητών και ενηλίκων. Ειδικότερα, μας παρέχονται πληροφορίες για το άγχος που βιώνουν οι φοιτητές και την επίπτωση αυτού στην καθημερινότητά τους από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ενηλικίωσής τους. Ακόμη, η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι κομβικό σημείο για τη ζωή του ατόμου και επηρεάζει μέσα σε όλα όσα αναφέρθηκαν και τις κοινωνικές του σχέσεις με συνομήλικους, με την οικογένειά τους και τους σημαντικούς άλλους. Είναι ιδιαίτερα αντιληπτή η σημασία όμοιων ζητημάτων σχετιζόμενων με διάφορους παράγοντες που αλληλοεπηρεάζονται και αφορούν την ψυχική υγεία του ατόμου, τις κοινωνικές του επαφές και την ικανότητα της άμυνάς του σε ανεπιθύμητες συνθήκες. Το ενδιαφέρον ερευνητών του εξωτερικού στράφηκε στη μελέτη ψυχικής ανθεκτικότητας των φοιτητών, του άγχους και των κοινωνικών επαφών στη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.

Η Yuanyuan και οι συν. (2020), κατά την έξαρση του COVID-19 μελέτησαν την ψυχική υγεία και το άγχος των φοιτητών. Για την πλειοψηφία εντοπίστηκε το άγχος με χαμηλά ποσοστά και συσχετίστηκε με παράγοντες επίδρασης σε αυτό, καθώς συνδέθηκε με την κοινωνική στήριξη και το οικογενειακό κλίμα. Αντλήθηκαν πληροφορίες επίσης για το άγχος σε σχέση με την κοινωνική υποστήριξη και βρέθηκε ότι όσο η κοινωνική υποστήριξη είναι σε χαμηλά επίπεδα, τόσο σε μεγαλύτερο βαθμό εμφανίζεται το άγχος (Wenning κ.α., 2020).

Πολλά δεδομένα αντλούνται από έρευνα η οποία συμπεριέλαβε εκτός από το άγχος, τους παράγοντες που επιδρούν σε αυτό και τις στρατηγικές που τίθενται σε λειτουργία για την αντιμετώπισή του. Οι φοιτητές ένιωσαν αυξημένη δυσφορία κατά την αρχή της έξαρσης του κορωνοϊού και την επιβολή του εγκλεισμού, η ανησυχία τους επηρεάστηκε κυρίως από τα ακαδημαϊκά θέματα, από το βαθμό αύξησης των διαπροσωπικών συγκρούσεων και τη συρρίκνωση των κοινωνικών επαφών τους. Η

κοινωνική συνεισφορά, η αποδοχή της κατάστασης και η απόσπαση προσοχής με την εκτέλεση δραστηριοτήτων, λειτουργούν ως στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους (Padron κ.α., 2021).

Ο Zhang και οι συν. (2020), αναφέρθηκαν στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και τη σχολική προσαρμογή, έπειτα την ποιότητα των σχέσεων συνδυαστικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να επηρεάσει την προσαρμογή των φοιτητών στο πανεπιστήμιο μέσω την ανθεκτικότητας και την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων με την κοινωνική στήριξη. Ενδιαφέρει σημαντικά την παρούσα έρευνα η συμβολή της ανθεκτικότητας στην προσαρμογή και σημειώνεται ότι η ανθεκτικότητα λειτούργησε θετικά ως διαμεσολαβητικός παράγοντας και συσχετίστηκε και με την κοινωνική υποστήριξη για να επιτευχθεί η προσαρμογή. Επίσης, καθορίζεται εξαιρετικής σημασίας η κοινωνική υποστήριξη για τις διαπροσωπικές επαφές και τη σχολική προσαρμογή. Συνεπώς αυτές οι τρεις έννοιες αλληλοεπηρεάζονται.

Συμπερασματικά, απαιτούνται επιπλέον έρευνες και σε άλλες χώρες για την άντληση περισσότερων στοιχείων και την εξέλιξη των υπαρχόντων, προκειμένου να επικυρωθούν τα δεδομένα από πολλαπλές οπτικές συμμετεχόντων, συγκεντρώνοντας όσο το δυνατό περισσότερους, από διάφορες χώρες και πολιτισμούς. Επιπροσθέτως, δεν φάνηκε κάποια έρευνα να εμπλέκει τις διαστάσεις της ψυχικής υγείας, του άγχους μαζί με την κοινωνική υποστήριξη των ατόμων. Συνεπώς, αυτή η ποσοτική η έρευνα οδηγήθηκε στη μελέτη των προαναφερθέντων παραγόντων κατά τη διάρκεια αυστηρών περιορισμών και εγκλεισμού, εξαιτίας της πανδημίας, μεταξύ των μηνών Μαρτίου-Απριλίου 2021.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των επιπέδων της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών, του άγχους που βίωσαν και της κοινωνικής στήριξης που είχαν κατά την περίοδο του εγκλεισμού τους λόγω του COVID-19. Διατυπώθηκαν τα παρακάτω ερωτήματα:

1. Ποια είναι τα επίπεδα της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19;
2. Ποια είναι τα επίπεδα του άγχους των φοιτητών/τριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19;

3. Ποιες ήταν οι πηγές κοινωνικής στήριξης των φοιτητών/τριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19;

4.1 Συμμετέχοντες

Η συλλογή των δεδομένων συγκεντρώθηκε μέσω της δειγματοληψίας χιονοστιβάδας. Οι συμμετέχοντες στο σύνολό τους ήταν 141 φοιτητές εκ των οποίων οι 21 ήταν άνδρες (ποσοστό 14,9%), οι 119 γυναίκες (ποσοστό 84,4%) και δόθηκε μια απάντηση (ποσοστό 0,7%) άλλο στο φύλο. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από τα 18 έως και τα 60 έτη, ενώ οι πιο πολλές ηλικιακές ομάδες που συμμετείχαν ήταν αυτές των 21 ετών (ποσοστό 18,4%), 22 ετών (ποσοστό 14,9%) και 18 ετών (ποσοστό 13,5%). Όσον αφορά το έτος σπουδών τους οι 10 φοιτητές βρίσκονται στο 1ο έτος των σπουδών τους (ποσοστό 7,1%), 6 στο 2ο έτος (ποσοστό 4,3%), 42 προπτυχιακοί φοιτητές στο 3ο έτος, 41 στο 4ο έτος (ποσοστό 29,1%), σε επίπεδο επί πτυχίου είναι 9 από αυτούς (6,4%) και 33 μεταπτυχιακοί φοιτητές (23,4%).

4.2 Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων από τους φοιτητές χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από τέσσερα μέρη με ερωτήσεις κλειστού τύπου. Στο πρώτο μέρος, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε 3 δημογραφικές ερωτήσεις, που αφορούν το φύλο, την ηλικία και το έτος σπουδών. Το δεύτερο μέρος αποτελείται από 12 ερωτήσεις και αναφέρεται στην ψυχοσωματική υγεία. Στη συνέχεια ακολουθεί το περιστασιακό άγχος, που καταλαμβάνει την τρίτη θέση στο ερωτηματολόγιο και περιέχει 20 ερωτήσεις. Ολοκληρώνοντας το τέταρτο μέρος οι φοιτητές συμπληρώνουν τις απαντήσεις τους σχετικά με την υποστήριξη που δέχονται από τους σημαντικούς άλλους σε 12 ερωτήσεις.

4.2.1 Ψυχοσωματική υγεία

Η ψυχοσωματική υγεία των φοιτητών/τριών αξιολογήθηκε με την κλίμακα Γενικής Ψυχικής Υγείας (The General Health Questionnaire; GHQ; Goldberg, 1978) μέσα από 12 ερωτήσεις, οι οποίες είναι σχετικές με τα συναισθήματά τους, το βαθμό πίστης στον εαυτό, καθώς επίσης συμπτώματα και συνέπειες που αφορούν σε πρόσφατο χρόνο. Ενδεικτικά οι περισσότεροι συμμετέχοντες λαμβάνουν εύκολα αποφάσεις σε θέματα που τους απασχολούν και είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες το ίδιο όπως συνήθως και λιγότερο από το συνηθισμένο. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε μια τετράβαθμη κλίμακα τύπου Likert με τις εξής διαβαθμισμένες επιλογές:

1=Περισσότερο απ' ότι συνήθως, 2=Το ίδιο όπως συνήθως, 3=Λιγότερο από το συνηθισμένο, 4=Πολύ λιγότερο απ' ότι συνήθως.

4.2.2 Περιστασιακό άγχος

Τα συναισθήματα που ένιωθαν οι συμμετέχοντες τη στιγμή που συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο μετρήθηκαν με την Κλίμακα Περιστασιακού Άγχους (State Anxiety Inventory. Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Η κλίμακα αποτελείται από 20 προτάσεις που αναφέρονται σε θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, τα οποία σχετίζονται με την εγρήγορση σε βραχύχρονες συγκινησιακές καταστάσεις (άγχος σε εφήμερες καταστάσεις). Οι απαντήσεις δίνονται με τετράβαθμη διαβάθμιση τύπου Likert, όπου οι ερωτώμενοι σημείωσαν αν βιώνουν και σε ποιο βαθμό κάποια συναισθήματα (1:Καθόλου, 2:Κάπως, 3:Αρκετά, 4:Πάρα Πολύ). Υψηλή βαθμολογία υποδηλώνει υψηλό επίπεδο άγχους σε εφήμερες καταστάσεις (π.χ. Αισθάνομαι άγχος).

4.2.3 Υποστήριξη από σημαντικούς άλλους

Η κοινωνική υποστήριξη των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε μέσω της Πολυδιάστατης Κλίμακας Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Υποστήριξης (Multidimensional Scale of Perceived Social Support; MSPSS), η οποία περιλαμβάνει 12 στοιχεία με επιλογές απάντησης που κυμαίνονται από 1 (πολύ διαφωνώ κάθετα) έως 7 (πολύ συμφωνώ) (Altman and Bland, 2003). Η κλίμακα εκτιμά την ποιότητα της κοινωνικής υποστήριξης από τρεις πηγές: οικογένεια, φίλους και σημαντικούς άλλους (Osman et al., 2014). Οι περισσότεροι από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες συμφωνούν απόλυτα και αρκετά, δηλώνοντας ότι μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους με φίλους, να πάρουν συναισθηματική βοήθεια και υποστήριξη που χρειάζονται από την οικογένειά τους, αλλά επίσης ότι υπάρχει ένα συγκεκριμένο άτομο που νοιάζεται για τα συναισθήματά τους.

4.3 Διαδικασία

Κατά τη δύσκολη περίοδο της εμφάνισης και έπειτα της έξαρσης της πανδημίας, αναγκάστηκε και η τριτοβάθμια εκπαίδευση να προχωρήσει στη διεκπεραίωση των μαθημάτων με ψηφιακά μέσα. Η τηλεεκπαίδευση οδήγησε στη δημιουργία του ερωτηματολογίου με τη βοήθεια του Google Forms και η πρόσβαση αυτού ήταν σε ηλεκτρονική μορφή. Αναφέρθηκε ο σκοπός της συλλογής και της χρήσης των δεδομένων και επιβεβαιώθηκε η τήρηση του απορρήτου των συμμετεχόντων.

Προωθήθηκε μεμονωμένα σε γνωστούς φοιτητές και δημοσιεύθηκε στην διαδικτυακή ομάδα του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης, προκειμένου να συμμετάσχουν οι φοιτητές/ριες του τμήματος. Στην παρούσα ποσοτική έρευνα η ερευνήτρια επέλεξε τη βολική δειγματοληψία. Εν ολίγοις, η ερευνήτρια προώθησε το ερωτηματολόγιο σε πρόθυμους και διαθέσιμους συμμετέχοντες για την έρευνα. Το δείγμα είναι ικανοποιητικό και παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες που απαντούν στις ερευνητικές υποθέσεις, όμως δεν μπορούμε να πούμε με σιγουριά ότι είναι αντιπροσωπευτικό.

4.4 Αποτελέσματα

Ο πίνακας 1 απεικονίζει τα ποσοστά των απαντήσεων των συμμετεχόντων της έρευνας σε ό,τι αφορά την ψυχοσωματική τους υγεία. Οι επιλογές τους κυμαίνονταν από το 1 έως το 4 με διαβάθμιση από το «περισσότερο από ό,τι συνήθως» μέχρι και το «πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως». Το περιεχόμενο των ερωτήσεων σχετίζεται από απλές καθημερινές συνθήκες μέχρι τη λήψη αποφάσεων, προβληματισμών και την αίσθηση της αξίας τους .

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες, εκείνο το διάστημα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, απάντησαν ότι μπορούσαν να συγκεντρωθούν «το ίδιο όπως συνήθως» (40,4%) στην καθημερινότητά τους, ενώ αρκετά υψηλό ήταν το ποσοστό εκείνων που είχαν αυτή τη δυνατότητα «λιγότερο από το συνηθισμένο» (38,3%).

Όσον αφορά την πίστη στον εαυτό την οποία ένιωθαν τα άτομα, φάνηκε να κυριαρχούν υψηλά αρνητικά ποσοστά. Πιο συγκεκριμένα, το 46,1% αυτών απάντησε ότι δεν ένιωθε πως έχει αξία «περισσότερο από ό,τι συνήθως» και το 42,6% στην ίδια επιλογή είχαν χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, όπως επίσης το 32,6% στην επιλογή «το ίδιο όπως συνήθως» για τη χρησιμότητα τους ως άτομα στην καθημερινότητά, ενώ στην ίδια ερώτηση εντύπωση προκαλεί το 37,6% στην επιλογή «λιγότερο όπως συνήθως».

Οι συμμετέχοντες φαίνεται να παίρνουν αποφάσεις το ίδιο ή και λιγότερο από ό,τι πριν, καθώς εντοπίστηκε ισόποσο ποσοστό 35,5% κι αυτό εξακριβώνεται και από τις απαντήσεις που δόθηκαν για την επίλυση των προβλημάτων τους, κατά τις οποίες υπερνικούν τις δυσκολίες και αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους «το ίδιο όπως

συνήθως» το 39% και το 41,1% των συμμετεχόντων αντίστοιχα. Κρίνεται απαραίτητο να τονιστεί, ότι σχετικά με την απόλαυση των καθημερινών δραστηριοτήτων απαντούν λιγότερο και πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως το 34% και 30,5% αντίστοιχα, ενώ ταυτόχρονα μεγάλη εντύπωση προκαλείται από τη συγκέντρωση του 41,8% των ατόμων που δήλωσαν ότι αισθάνονται χαρούμενοι «λιγότερο από το συνηθισμένο». Τέλος, επίσης σημαντικά δεδομένα μας παρέχονται για την πίεση που δέχονται αφού το 45,4% απαντά ότι την αισθάνονται λιγότερο από το συνηθισμένο και η δυστυχία καταλαμβάνει το 36,9% «λιγότερο από το συνηθισμένο» και εξίσου σημαντικό το 31,9% «το ίδιο όπως συνήθως».

Πίνακας 1: Ψυχοσωματική υγεία.

	Περισσότερο από ό,τι συνήθως	Το ίδιο όπως συνήθως	Λιγότερο από το συνηθισμένο	Πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως
Μπορείς να συγκεντρωθείς σε ό,τι κάνεις;	9,9%	40,4%	38,3%	11,3%
Αισθάνεσαι ότι είσαι χρήσιμος/η σε ό,τι κάνεις;	20,6%	37,6%	32,6%	9,2%
Αισθάνεσαι ότι παίρνεις εύκολα αποφάσεις για πράγματα που σε απασχολούν;	16,3%	35,5%	35,5%	12,8%
Αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να υπερνικήσεις τις δυσκολίες;	12,8%	39%	36,2%	12,1%
Μπορείς να απολαύσεις τις ευχάριστες καθημερινές δραστηριότητες;	14,9%	20,6%	34%	30,5%
Είσαι σε θέση να αντιμετωπίσεις τα προβλήματά σου;	11,3%	41,1%	37,6%	9,9%
Γενικά αισθάνεσαι αρκετά χαρούμενος/η;	7,1%	29,8%	41,8%	21,3%
Έχεις ανησυχίες και αϋπνίες γιατί σε απασχολεί	16,3%	27%	33,3%	23,4%

κάτι;				
Αισθάνεσαι ότι είσαι συνεχώς κάτω από πίεση;	7,1%	24,1%	45,4%	23,4%
Νιώθεις δυστυχιμένος/η και θλιμμένος/η;	22,7%	31,9%	36,9%	8,5%
Έχεις χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου;	42,6%	33,3%	17,7%	6,4%
Βλέπεις τον εαυτό σου σαν να μην αξίζει πολύ;	46,1%	33,3%	14,9%	5,7%

Από τον πίνακα 2 αντλούνται στοιχεία για το περιστασιακό άγχος των φοιτητών/ριων. Υπάρχει διαβάθμιση 1 έως το 4 από το καθόλου έως και το πάρα πολύ. Οι ερωτήσεις αφορούν θετικά και αρνητικά συναισθήματα που βίωσαν οι συμμετέχοντες εκείνες τις ημέρες.

Παρατηρείται ότι τόσο για τα θετικά όσο και για τα αρνητικά συναισθήματα, τις περισσότερες φορές, τα μεγαλύτερα ποσοστά απαντήσεων ανήκουν στην επιλογή «κάπως». Πιο αναλυτικά, αισθάνονται ηρεμία και ταυτόχρονα χαλαρότητα «κάπως» το 46,1% και στο «αρκετά» υπάρχουν επίσης υψηλά ποσοστά απαντήσεων. Οι φοιτητές/ριες νιώθουν ασφάλεια και άνεση «κάπως» 42,6% και 46,1% αντίστοιχα, ενώ πάλι υπάρχουν σχετικά μεγάλα ποσοστά απαντήσεων στο «αρκετά». Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί η αίσθηση της χαράς (46,8%), της ικανοποίησης (41,1%), του περιχαρούς ατόμου (53,2%) και της ευχαρίστησης (47,5%) στην απάντηση «κάπως» και από τα ποσοστά είναι ευδιάκριτο ότι ταυτίζονται σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες.

Ανάλογα είναι τα αποτελέσματα και στην κατηγορία με τις απαντήσεις των αρνητικών συναισθημάτων. Γενικότερα, οι απαντήσεις είναι κατανομημένες στις διάφορες επιλογές και σε καμία δε διαπιστώνεται η προσέγγιση των μισών συμμετεχόντων σε μια επιλογή, όπως συνέβη στα θετικά συναισθήματα. Δίνεται έμφαση στο άγχος το οποίο βίωσαν οι φοιτητές/ριες σε ποσοστό 44% της επιλογής «αρκετά» και την ένταση στον ίδιο βαθμό «αρκετά» με το 39,7% να συμφωνεί. Η αίσθηση της αναστάτωσης στο «κάπως» αποτελεί το 42,6% των ατόμων και πλησιάζει το 30% η απάντηση «αρκετά». Η ανησυχία για δεινά και κακοτυχίες συγκεντρώνει το 32,6% στο «κάπως», τη στιγμή που το 30% κατά προσέγγιση

απαντά «αρκετά» και «πάρα πολύ» σε κάθε επιλογή, ενώ ταυτόχρονα ανησυχία για κάτι απαντά το 42,6% στο «αρκετά» και το 30,5%, εξίσου σημαντικό ποσοστό, επιλέγει «πάρα πολύ». Ακόμη, νευρικότητα (36,2%), ταραχή (36,9%), υπερένταση (34%) και υπερδιέγερση (38,3%) απαντούν «κάπως» και περίπου το 30% «αρκετά» στις τρεις πρώτες περιπτώσεις και στην υπερδιέγερση σημειώνεται το 34,8% στο «καθόλου».

Πίνακας 2: Περιστασιακό άγχος.

	Καθόλου	Κάπως	Αρκετά	Πάρα πολύ
Αισθάνομαι ήρεμα.	6,4%	46,1%	37,6%	9,9%
Αισθάνομαι ασφάλεια.	18,4%	42,6%	27%	12,1%
Νοιώθω ένταση.	9,9%	36,9%	39,7%	13,5%
Αισθάνομαι θλίψη.	25,5%	34%	33,3%	7,1%
Αισθάνομαι χαλαρός/ή.	19,1%	46,1%	24,1%	10,6%
Αισθάνομαι αναστατωμένος/η.	20,6%	42,6%	29,8%	7,1%
Ανησυχώ για πιθανά δεινά/κακοτυχίες.	8,5%	32,6%	29,8%	29,1%
Αισθάνομαι ξεκούραστος/η.	24,1%	39,7%	27%	9,2%
Αισθάνομαι άγχος.	9,9%	22%	44%	24,1%
Αισθάνομαι άνετα.	9,2%	46,1%	32,6%	12,1%
Έχω αυτοπεποίθηση.	12,1%	34,8%	38,3%	14,9%
Αισθάνομαι νευρικός/ή.	18,4%	36,2%	29,8%	15,6%
Αισθάνομαι ταραγμένος/η.	24,1%	36,9%	29,1%	9,9%
Αισθάνομαι ότι είμαι σε υπερδιέγερση.	34,8%	38,3%	22%	5%
Αισθάνομαι χαρούμενος/η.	9,2%	46,8%	34%	9,9%
Αισθάνομαι ικανοποίηση.	17%	41,1%	34,8%	7,1%
Έχω ανησυχία για κάτι.	7,8%	19,1%	42,6%	30,5%
Αισθάνομαι σε υπερένταση και 'ταρακουνημένος/η'.	18,4%	34%	32,6%	14,9%
Αισθάνομαι περιχαρής.	18,4%	53,2%	24,8%	3,5%
Αισθάνομαι ευχάριστα.	11,3%	47,5%	30,5%	10,6%

Ο πίνακας 3 αναφέρεται στην υποστήριξη των ατόμων από τους σημαντικούς άλλους, πίσω από τους οποίους βρίσκεται η υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους ή

σημαντικούς άλλους ανθρώπους. Οι 12 ερωτήσεις που ακολούθησαν για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είχαν ως επιλογές απάντησης το 1 έως και το 7 διαβαθμισμένες από το «διαφωνώ απόλυτα» έως το «συμφωνώ απόλυτα».

Τα αποτελέσματα για την ύπαρξη ενός συγκεκριμένου ατόμου που είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες λαμβάνει τα περισσότερα ποσοστά απαντήσεων στον υψηλότερο βαθμό επιλογής. Έτσι, στην ερώτηση αν υπάρχει ένα άτομο που είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες όταν τον/την έχουν ανάγκη πάνω από τους μισούς το 56% «Συμφωνεί απόλυτα». Για την ύπαρξη ενός ατόμου για το μοίρασμα χαράς και θλίψης το 58,2% απαντά «Συμφωνώ απόλυτα» και για την ύπαρξη ενός ατόμου με το οποίο αισθάνεται κάποιος άνεση το 61%, πάλι πάνω από τους μισούς συμμετέχοντες «Συμφωνούν απόλυτα».

Ο ρόλος της οικογένειας ως πηγή στήριξης, όπως φαίνεται είναι επίσης καθοριστικός για τους φοιτητές/ριες. Σε όλες τις απαντήσεις σχετικά με την οικογενειακή υποστήριξη τα ποσοστά είναι υψηλότερα στις θετικές επιλογές. Για να γίνει πιο σαφές, η οικογένεια προσπαθεί πραγματικά να τους βοηθήσει, αφού το 48,2% απαντούν «Συμφωνώ απόλυτα». Λαμβάνουν όση συναισθηματική βοήθεια και στήριξη χρειάζονται από την οικογένειά τους σε ποσοστό 38% στο «Συμφωνώ απόλυτα». Δεν μπορεί να παραβλεφθεί ότι μόλις το 34% στην απάντηση «Συμφωνώ απόλυτα», μπορεί να μιλήσει για τα προβλήματά του/της με την οικογένεια, ενώ ταυτόχρονα εντοπίζεται το 51,8% στο «Συμφωνώ απόλυτα» τονίζοντας την προθυμία της οικογένειας να βοηθήσει στη λήψη αποφάσεων.

Οι φίλοι ως σημαντικά πρόσωπα των συμμετεχόντων και πηγή υποστήριξης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο με θετικές επιλογές, αλλά μικρότερα είναι τα ποσοστά συγκριτικά με τους προηγούμενους παράγοντες. Το 31,2% δήλωσε πως «Συμφωνεί απόλυτα» ότι οι φίλοι προσπαθούν πραγματικά να τους βοηθήσουν, ενώ το μόλις το 28,4% στην ίδια επιλογή τονίζει ότι οι φοιτητές/ριες μπορούν να βασίζονται στους φίλους όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Ωστόσο, το 44,7% «Συμφωνεί απόλυτα» ότι μπορεί να μοιράζεται τις χαρές και τις λύπες με τους φίλους και τέλος το 39% στην ίδια επιλογή μπορεί να μιλήσει για τα προβλήματα στους φίλους.

Πίνακας 3: Υποστήριξη από σημαντικούς άλλους.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ ελάχιστα	Διαφωνώ πολύ	Συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
Υπάρχει ένα συγκεκριμένο άτομο που είναι κοντά μου όταν τον/την χρειάζομαι.	0%	2,1%	2,1%	8,5%	12,1%	19,1%	56%
Υπάρχει ένα συγκεκριμένο άτομο με το οποίο μπορώ να μοιραστώ χαρές και θλίψεις.	0,7%	2,1%	3,5%	5%	9,9%	20,6%	58,2%
Η οικογένειά μου προσπαθεί πραγματικά να με βοηθήσει.	0%	2,8%	2,8%	8,5%	8,5%	29,1%	48,2%
Παίρνω τη συναισθηματική βοήθεια και υποστήριξη που χρειάζομαι από την οικογένειά μου.	0,7%	2,8%	4,3%	9,9%	12,8%	30,5%	39%
Έχω ένα συγκεκριμένο άτομο που νοιώθω άνετα μαζί του.	0%	1,4%	5,7%	4,3%	7,8%	19,9%	61%
Οι φίλοι μου προσπαθούν πραγματικά να με βοηθήσουν.	0,7%	0,7%	4,3%	19,9%	19,1%	24,1%	31,2%
Μπορώ να βασίζομαι στους φίλους μου όταν τα πράγματα πάνε στραβά.	3,5%	6,4%	7,8%	9,2%	19,1%	25,5%	28,4%
Μπορώ να μιλήσω για τα προβλήματά μου με την οικογένειά μου.	1,4%	6,4%	7,1%	13,5%	9,9%	27,7%	34%
Έχω φίλους με τους οποίους μπορώ να μοιραστώ τις χαρές και τις λύπες μου.	1,4%	2,8%	2,1%	7,1%	13,5%	28,4%	44,7%
Υπάρχει ένα συγκεκριμένο άτομο στη ζωή	2,1%	1,4%	2,8%	4,3%	7,8%	18,4%	63,1%

μου που νοιάζεται για τα συναισθήματά μου.							
Η οικογένειά μου είναι πρόθυμη να με βοηθήσει να πάρω αποφάσεις.	0%	3,5%	2,1%	5,7%	12,8%	24,1%	51,8%
Μπορώ να μιλήσω για τα προβλήματά μου με τους φίλους μου.	0,7%	3,5%	5%	9,2%	16,3%	26,2%	39%

4.5 Συζήτηση

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν η διερεύνηση των επιπέδων της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών, του άγχους που βίωσαν και της κοινωνικής στήριξης που είχαν κατά την περίοδο του εγκλεισμού εξαιτίας του COVID-19.

4.5.1 Επίπεδα ψυχικής υγείας φοιτητών και φοιτητριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας κάποιοι φοιτητές και φοιτήτριες είναι λιγότερο επηρεασμένοι/ες ψυχικά και κάποιοι/ες άλλοι/ες περισσότερο από τον εγκλεισμό. Το μεγαλύτερο πλήθος των φοιτητών/ριων φαίνεται να μην απολαμβάνει τις καθημερινές δραστηριότητες κι αυτό είναι αναμενόμενο, εξαιτίας του μεγάλου περιορισμού. Ενώ σε άλλη μελέτη τονίζεται ότι κάποια μερίδα φοιτητών/ριων βίωσε έντονο άγχος και είχε ως αποτέλεσμα την επιδείνωση της ψυχικής τους υγεία (Padron,2021 & Yuanyuan,2020). Ακόμη, η έρευνα της Yuanyuan και των συνεργατών της (2020), επισημαίνει συγκεκριμένα ότι η μειωμένη κοινωνική υποστήριξη του ανδρικού πληθυσμού επιφέρει υψηλά επίπεδα άγχους με επακόλουθο την κακή ψυχική υγεία. Επιπλέον, ιδιαίτερη σημασία για την καλή ψυχική υγεία των φοιτητών/ριων είναι η μεγάλη αίσθηση εμπιστοσύνης και αξίας που νιώθουν για τον εαυτό τους. Όπως επίσης, ένα πλήθος φοιτητών/ριων διαπιστώνεται ότι παρέμεινε αγέρωχο ψυχικά εκείνη την περίοδο του εγκλεισμού, αφού δεν επηρεάστηκε από όσα προκλήθηκαν και διατηρούσε υψηλή ανθεκτικότητα (Yuanyuan, 2020). Γενικότερα, οι φοιτητές/ριες βιώνουν τόσο θετικά, όσο και αρνητικά συναισθήματα χωρίς όμως να δημιουργείται έντονη παρουσία των αρνητικών, ώστε να επηρεαστεί αρνητικά και

η ψυχική τους υγεία, αντιθέτως εντοπίζεται ότι διατηρείται σε καλά επίπεδα. Το τελευταίο συνεπάγεται με την υποστήριξη που λαμβάνουν οι φοιτητές/ριες, αφού σύμφωνα με προηγούμενα ευρήματα η ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία ενισχύεται μέσω της κοινωνικής στήριξης, εμποδίζει την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών (Xing, 2021).

4.5.2 Επίπεδα άγχους φοιτητών και φοιτητριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19

Με βάση το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα και την ανάλυση των απαντήσεων του περιστασιακού άγχους, διαπιστώνεται ότι τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα τείνουν να εξισορροπηθούν. Αρκετά ενδιαφέρον εύρημα είναι ότι η βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων των φοιτητών και φοιτητριών κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα. Παρόλο που κάποιοι φοιτητές/ριες ένιωσαν μεγάλο άγχος, υπήρξαν και εκείνοι που δεν ενοχλήθηκαν ψυχικά, αντιθέτως όμως είχαν αυξημένη ανθεκτικότητα (Yuanyan, 2020). Εύρημα που έρχεται σε αντίθεση με άλλη έρευνα, κατά την οποία στην έξαρση της πανδημίας, σημείωσαν ψυχολογικές διαταραχές που κατευθύνθηκαν σε ιδιαίτερα αυξημένες τιμές άγχους, ξεπερνώντας το όριο της γενικευμένης διαταραχής άγχους (Padron, 2021). Όμως, είναι φανερό ότι το αποτέλεσμα της παρούσας μελέτης ίσως να συνδέεται θετικά με την κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνουν τα άτομα από τους σημαντικούς άλλους, την οικογένεια ή τους φίλους, ενώ αυτό ταυτόχρονα συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων που έχουν να αντιμετωπίσουν. Συνεπώς στα μεγαλύτερα ποσοστά των φοιτητών και φοιτητριών δε φαίνεται να τους επηρέασαν σε μεγάλο βαθμό και να επικράτησε έντονη αναστάτωση εξαιτίας του COVID-19. Συμπεραίνεται ότι όσο μεγαλύτερη είναι η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνουν τόσο λιγότερο θα είναι το άγχος που τους διακατέχει, και πιθανό να τους/τις οδηγεί στη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αντίστασής στις αρνητικές καταστάσεις που παρουσιάζονται.

4.5.3 Επίπεδα κοινωνικών πηγών στήριξης φοιτητών και φοιτητριών κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω του COVID-19

Η κοινωνική υποστήριξη, εκτός του ότι είναι σημαντική για την κοινωνικοποίηση των φοιτητών και φοιτητριών, μπορεί να συνδεθεί θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητά τους, τον έλεγχο και την αντιμετώπιση των αρνητικών προβλημάτων

που αναδύονται. Η παρούσα μελέτη έχει εντοπίσει ότι η πληθυσμιακή ομάδα των φοιτητών/ριων έχει πολύ καλές σχέσεις με την οικογένεια, τους σημαντικούς άλλους και τους φίλους τους. Ωστόσο, είναι αναγκαίο να διακρίνουμε την κατηγορία των σημαντικών άλλων, καθώς φαίνεται να αναπτύσσονται πιο στενές επαφές με τους φοιτητές/τριες. Η επικοινωνία τους είναι προχωρημένη κι αυτό αιτιολογείται όχι μόνο από το ότι υπάρχει αυτό το πρόσωπο, αλλά μοιράζονται οι ίδιοι τις χαρές και θλίψεις τους και εκείνοι ενδιαφέρονται πραγματικά για τα συναισθήματα των φοιτητών και φοιτητριών. Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι σημαντικοί άλλοι ενδεχομένως να είναι σύντροφοι των φοιτητών/ριων και συνεπώς να περνούν μαζί το διάστημα της καραντίνας ή να είχαν συχνότερες επαφές. Στη συνέχεια ακολουθεί η στήριξη από την οικογένεια και η επικοινωνία μεταξύ αυτής και των φοιτητών/ριων είναι πολύ καλή. Οι φοιτητές/τριες ίσως να βρίσκονται στο σπίτι των γονιών τους και να είχαν περισσότερες ευκαιρίες για συζήτηση και η άμεση επαφή τους έχει θετικά αποτελέσματα στην επικοινωνία τους, με το μοίρασμα και τη βοήθεια για προβληματισμούς τους. Υπάρχει μειωμένη κοινωνική στήριξη και μια προβληματική οικογενειακή κατάσταση στο σπίτι, συνδέονται θετικά με την αύξηση άγχους (Yuanyan, 2020). Επίσης, οι φίλοι είναι μια εξίσου σημαντική κατηγορία για υποστήριξη που μπορεί να δέχεται η ομάδα των φοιτητών/ριων. Όπως διακρίνεται από τους ίδιους, υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών και των φίλων τους. Ίσως θα μπορούσε να πει κανείς ότι η καραντίνα με όλες τις επιπτώσεις που είχε στον περιορισμό των μετακινήσεων και τον εγκλεισμό, επέφερε το «πάγωμα» των άμεσων επαφών και με τους φίλους των φοιτητών/ριων. Επιπλέον, προσφέρθηκε κοινωνική υποστήριξη σε φοιτητές/ριες, από συντρόφους, φίλους και την οικογένεια, και βελτιώθηκαν οι διαπροσωπικές τους σχέσεις (Xing, 2021). Σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, ο εγκλεισμός απομάκρυνε τους νέους από την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, όμως δεν τους επηρέασε ιδιαίτερα (Padron, 2021). Μερικοί από τους φοιτητές/ριες δείχνουν να έχουν αυξημένη κοινωνική στήριξη και χαμηλά επίπεδα άγχους, ενώ κάποιοι άλλοι με μειωμένη κοινωνική υποστήριξη έχουν αντίθετα αποτελέσματα (Wenning, και συν., 2020).

4.6 Περιορισμοί- Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Τα αποτελέσματα της παρούσα έρευνας ήταν αξιόπιστα και ευρέως αποδεκτά, καθώς έβρισκαν σύνδεση με εκείνα άλλων ερευνών. Ωστόσο, η μέθοδος δειγματοληψίας περιόρισε την πλήρη αντιπροσωπευτικότητα των συμμετεχόντων. Για να γίνει πιο

σαφές, οι συμμετέχοντες που επιλέχθηκαν ήταν περιορισμένοι σε αριθμό, ανήκαν σε συγκεκριμένες γεωγραφικές περιοχές και επιλέχθηκαν με βάση τις επαφές της ερευνήτριας και τα άτομα που ήταν πιο εύκολα προσεγγίσιμα.

Πιθανότατα, ένα μεγαλύτερο δείγμα συμμετεχόντων με περισσότερα δημογραφικά στοιχεία, που θα κάλυπταν διαφορετικό κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο, που θα προέρχονταν από πλήθος μερών της Ελλάδας, ενδεχομένως και με ταξινομία δημοσίων πανεπιστημίων και ιδιωτικών σχολών, θα συγκέντρωνε περισσότερο εξειδικευμένα αποτελέσματα. Ενδεχομένως να γίνει αφορμή για μελλοντικές έρευνες με αυτή τη θεματική, σε πληθυσμό φοιτητών/ριων, σε κάποια άλλη χρονική περίοδο. Δε θα είχε τα ίδια αποτελέσματα, αλλά σίγουρα ο εμπλουτισμός της με επιπλέον στοιχεία και συνεντεύξεις ανοιχτού τύπου θα ήταν αρκετά χρήσιμος οποιαδήποτε στιγμή.

4.7 Συμπεράσματα-Πρακτικές εφαρμογές

Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη γνωστοποιεί τα επίπεδα ψυχικής υγείας, άγχους και κοινωνικής υποστήριξης των φοιτητών και φοιτητριών στην Ελλάδα κατά την περίοδο του εγκλεισμού και προσφέρει μια εικόνα της επικρατέστερης ψυχολογικής και κοινωνικής κατάστασης της συγκεκριμένης περιόδου για τους νέους. Η ψυχική υγεία των νέων διατηρείται σε καλά επίπεδα, τη στιγμή που οι ίδιοι νιώθουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα ταυτόχρονα. Δεν είναι ιδιαίτερα αναστατωμένοι από τον εγκλεισμό και τις επιπτώσεις της πανδημίας και η κοινωνική στήριξη που έλαβαν από τους σημαντικούς άλλους, την οικογένεια και τους φίλους, επέδρασε θετικά στην αντίσταση των αρνητικών συναισθημάτων. Γνωρίζοντας τις επιδράσεις μιας πανδημίας στη ζωή των ατόμων τόσο σε προσωπικό, ψυχολογικό επίπεδο, όσο και σε κοινωνικό και γενικότερα τους παράγοντες που μπορούν να τους οδηγήσουν στην διατάραξη της ψυχικής τους γαλήνης, των διαπροσωπικών και την αδυναμία αντιμετώπισης δύσκολων συνθηκών, προτείνεται άμεση παρέμβαση και πρόληψη εξωτερικής βοήθειας. Κυρίως από το κράτος με συστηματική ψυχολογική υποστήριξη από ειδήμονες στα άτομα ήδη από μικρή ηλικία.

Βιβλιογραφία

Ελληνική βιβλιογραφία

Ανδρέου Βιβιλάκη, Β., Γιαννακοπούλου, Μ., Γκοβίνα, Ο., Ζωγραφάκης - Σφακιανάκης, Μ., και συν., 2015. Εισαγωγή στη Νοσηλευτική Επιστήμη και τη Φροντίδα Υγείας. Nicosia, Cyprus. BROKEN HILL PUBLISHERS LTD. p: 720-721

Γαλανάκη, Ε., (2008). Αναδυόμενη ενηλικίωση: μια καινούργια ματιά στη νεανική ηλικία. Ανακτήθηκε από:

https://www.academia.edu/6693063/%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B4%CF%85%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CE%BD%CE%B7_%CE%B5%CE%BD%CE%B7%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AF%CF%89%CF%83%CE%B7_%CE%9C%CE%B9%CE%B1_%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1_%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%AC_%CF%83%CF%84%CE%B7_%CE%BD%CE%B5%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B7%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AF%CE%B1

Γαλανάκη, Ε., (2017). Η αναδυόμενη ενηλικίωση και η μετάβασή στην ενηλικίωση στην Ελλάδα-Δελτίο ΕΛΨΕ.

Δανιηλίδου, Α., (2018). *Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των Ελλήνων εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας γενικής και ειδικής εκπαίδευσης: παράγοντες προστασίας και κινδύνου και στρατηγικές ενίσχυσης στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης*, Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Δημάκος, Ι., Παπακωνσταντοπούλου, Α. *Ανθεκτικότητα και Αυτοαποτελεσματικότητα Μαθητών Δημοτικού Σχολείου*.

Δορμπαράκης, Π., Χαραμής, Π., Ξενάκη, Χ. (Επιμ.) (1993). *Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-Λεξικό*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ζεμπύλας, Μ., Θεοδώρου, Μ., & Παυλάκης, Α., Συναισθήματα και Διαδικτυακή – εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση: Το Παράδειγμα της Κύπρου. *Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*.

Κλεφτάρας, Γ, (2000). Γνωστική ιδιαιτερότητα κατάθλιψης και άγχους: Μεθοδολογικά θέματα και ερευνητικά δεδομένα. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 7(1), doi:https://doi.org/10.12681/psy_hps.24253

Μαδιάνος, Μ (1989). *Κοινωνία και Ψυχική Υγεία*. Εκδόσεις Καστανιώτη.

Μπίκος, Κ., (2008). *Κοινωνικές σχέσεις στην τάξη εφήβων με πολιτισμικές ιδιαιτερότητες*.

Σιούρλα, Ε., (2018). *Η επίδραση της πνευματικής ευεξίας και του νοήματος της ζωής στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών*, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Τοπάλη, Σ., (2019). *Διερεύνηση ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών φοιτητών του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης*.

Ξένη βιβλιογραφία

Aitchison, C., & Mowbray, S., (2013). Managing emotions, managing doctoral studies. Ανακτήθηκε απο: https://www.researchgate.net/publication/235968581_Aitchison_C_Mowbray_S_2013_PhD_women_Managing_emotions_managing_doctoral_studies_Teaching_in_Higher_Education

Akhtar, M., Herwig, B. K., & Faize, F. A. (2019). Depression and Anxiety among International Medical Students in Germany: The Predictive Role of Coping Styles. *JPMA*, 69(230).

Barrera, M. (1996). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445

Beesdo, K., Knappe, S., Pine, D.S.(2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and effects on DSM-V. *Clinic North North Am*, 32 : 483-524.

Brebbia, C. A., Favro, S., & Pineda, F. D., (2014). Sustainable Tourism. Στο I. G. Malkina & Y. A. Pykh (Επιμ.), *Subjective well-being and personality: implications for wellness tourism VI* (σσ.51-61). WIT Press.

Chaves, E.C.L., Lunes, D.H., Moura, C.C., Carvalho, L.C., Silva, A.M., Carvalho, E.C. (2015). Anxiety and spirituality in students: a contemporary study . *Rev Bras Enferm* [Internet].

Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
Ανακτήθηκε από:
https://www.researchgate.net/publication/10576109_Development_of_a_new_resilience_scale_The_Connor-Davidson_Resilience_Scale_CD-RISC

Diener, E., Lucas, R E. (2000). Subjective emotional well-being. In M Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). *New York: Guilford*.

DuPlessis VanBreda, A. (2001). Resilience theory: A literature review. Ανακτήθηκε από:
https://www.academia.edu/19596069/Van_Breda_A_D_2001_Resilience_theory_A_literature_review_Pretoria_South_Africa_South_African_Military_Health_Service

House, J. S. (1997). Social structure and personality. *Social psychology: Sociological perspectives*, 525, 561.

Isabel, P., Isabel, F., Lucia, V., Carlos, M., & Estrella, R., (2021). *A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students*.

Manwell, L., A., Barbic, S., P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K., 2015. *What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey*.

Othman, N., Ahmad, F., Morr, C, E., Ritvo, P., (2019). Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. *International Journal of Mental Health Systems: Applied* doi:
<https://doi.org/10.1186/s13033-019-0275-x>

Paredes, M., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D., (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. Ανακτήθηκε από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7552984/>

Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Science*, 1094, 1-12

Ruz, M. E. A., Al-Akash, H. Y., Jarrah, S., (2018). Persistent (Anxiety and Depression) Affected Academic Achievement and Absenteeism in Nursing Students. *The Open Nursing Journal* doi: 10.2174/1874434601812010171

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.

Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18(9), 831-837.

Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72:6.

Tusaie, K., Dyer, J., (2004). Resilience: a historical review of the construct. Ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/publication/8883380_Resilience_a_historical_review_of_the_construct

Watson D., Clark L.A., Tellegen A., (1988) Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology* : 54(6), 1063-1070

Wenning, F., Shijiao, Y., Qiao, Z., Dan, A. L., Xingyue, S., Zhiyue, L., Chuanzhu, L. (2020). Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*.

Xing, Z., Peng-fei, H., Bi-qin, L., Wen-jian, X., Bin, Z. (2021). The influence of interpersonal relationship on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*.

Yuanyuan, L., Jingbo, Z., Zijuan, M., Larkin, M., Dihuan, L., Zihao, C., Tong, W., Dongfang, W., Yifan, Z., Jinfang, Z., Fang, F., Xianchen, L. (2020). Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey. *Journal of Affective Disorders*.

Παράρτημα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ

Αγαπητοί/αγαπητές συνάδελφοι,

Στο πλαίσιο της πτυχιακής μας εργασίας στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, διεξάγουμε έρευνα με στόχο να μελετήσουμε παράγοντες ψυχικής υγείας και κοινωνικής υποστήριξης των φοιτητών/τριών την περίοδο του COVID-19. Στην έρευνα μας πρόκειται να τηρηθούν όλοι οι κανόνες ηθικής και δεοντολογίας, καθώς οι απαντήσεις είναι ανώνυμες. Η συμβολή σας στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη διεκπεραίωση της εργασίας μας. Παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια. Σας ευχαριστούμε θερμά εκ των προτέρων.

Με εκτίμηση,

Παπανδρέου Κατερίνα

Α'. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Α1. ΦΥΛΟ 1=Ανδρας, 2=Γυναίκα, 3=ΆΛΛΟ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
Α2. Ηλικία
Α3. Έτος σπουδών 1=1 ^ο , 2=2 ^ο , 3=3 ^ο , 4=4 ^ο , 5=ΕΠΙ ΠΤΥΧΙΩ, 6= ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΡΙΕΣ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6

Β'. ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Θα θέλαμε να ξέρουμε αν είχατε κάποια ενοχλήματα και γενικά πώς είναι η υγεία σας τις τελευταίες εβδομάδες. Προσέξτε, θα θέλαμε να ξέρουμε τα τωρινά και πρόσφατα ενοχλήματά σας και όχι εκείνα που είχατε στο παρελθόν. Πώς νιώθεις τον τελευταίο καιρό: 1=Περισσότερο από ό,τι συνήθως, 2=Το ίδιο όπως συνήθως, 3=Λιγότερο από το συνηθισμένο, 4=Πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως.

B1. Μπορείς να συγκεντρωθείς σε ό,τι κάνεις;

- 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως
- 2
- 3
- 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο

B2. Αισθάνεσαι ότι είσαι χρήσιμος/η σε ό,τι κάνεις;

- 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως
- 2
- 3
- 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο

B3. Αισθάνεσαι ότι παίρνεις εύκολα αποφάσεις για πράγματα που σε απασχολούν;

- 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως
- 2
- 3
- 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο

B4. Αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να υπερνικήσεις τις δυσκολίες;

- 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως
- 2
- 3
- 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο

B5. Μπορείς να απολαύσεις τις ευχάριστες καθημερινές δραστηριότητες;

- 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως
- 2
- 3
- 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο

B6. Είσαι σε θέση να αντιμετωπίσεις τα προβλήματά σου;

- 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως

<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 ○ 3 ○ 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο
<p>B7.Γενικά αισθάνεσαι αρκετά χαρούμενος/η;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως ○ 2 ○ 3 ○ 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο
<p>B8. Έχεις ανησυχίες και αϋπνίες γιατί σε απασχολεί κάτι;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως ○ 2 ○ 3 ○ 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο
<p>B9.Αισθάνεσαι ότι είσαι συνεχώς κάτω από πίεση;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως ○ 2 ○ 3 ○ 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο
<p>B.10.Νιώθεις δυστυχισμένος/η και θλιμμένος/η;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως ○ 2 ○ 3 ○ 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο
<p>B11.Έχεις χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως ○ 2 ○ 3 ○ 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο
<p>B12.Βλέπεις τον εαυτό σου σαν να μην αξίζει πολύ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Περισσότερο από ό,τι συνήθως ○ 2 ○ 3 ○ 4 Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο

Γ'. ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ

Διαβάστε την κάθε πρόταση και σημειώστε τον αριθμό που εκφράζει πώς αισθάνεστε αυτή την στιγμή. Διαλέξτε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα το πώς αισθάνεστε τώρα.

1=καθόλου, 2=κάπως, 3=αρκετά, 4=πάρα πολύ.

Γ1. Αισθάνομαι ήρεμα.

- 1 Καθόλου
- 2
- 3
- 4 Πάρα πολύ

Γ2. Αισθάνομαι ασφάλεια.

- 1 Καθόλου
- 2
- 3
- 4 Πάρα πολύ

Γ3.Νοιώθω ένταση.

- 1 Καθόλου
- 2
- 3
- 4 Πάρα πολύ

Γ4. Αισθάνομαι θλίψη.

- 1 Καθόλου
- 2
- 3
- 4 Πάρα πολύ

Γ5. Αισθάνομαι χαλαρός/ή.

- 1 Καθόλου
- 2
- 3
- 4 Πάρα πολύ

Γ6.Αισθάνομαι αναστατωμένος/η.

- 1 Καθόλου
- 2

<ul style="list-style-type: none">○ 3○ 4 Πάρα πολύ
Γ7.Ανησυχώ για πιθανά δεινά/κακοτυχίες. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Καθόλου○ 2○ 3○ 4 Πάρα πολύ
Γ8.Αισθάνομαι ξεκούραστος/η. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Καθόλου○ 2○ 3○ 4 Πάρα πολύ
Γ9.Αισθάνομαι άγχος. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Καθόλου○ 2○ 3○ 4 Πάρα πολύ
Γ10.Αισθάνομαι άνετα. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Καθόλου○ 2○ 3○ 4 Πάρα πολύ
Γ11.Έχω αυτοπεποίθηση. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Καθόλου○ 2○ 3○ 4 Πάρα πολύ
Γ12.Αισθάνομαι νευρικός/ή. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Καθόλου○ 2○ 3○ 4 Πάρα πολύ
Γ13.Αισθάνομαι ταραγμένος/η.

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1 Καθόλου<input type="radio"/> 2<input type="radio"/> 3<input type="radio"/> 4 Πάρα πολύ
Γ14.Αισθάνομαι ότι είμαι σε υπερδιέγερση. <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1 Καθόλου<input type="radio"/> 2<input type="radio"/> 3<input type="radio"/> 4 Πάρα πολύ
Γ15.Αισθάνομαι χαρούμενος/η. <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1 Καθόλου<input type="radio"/> 2<input type="radio"/> 3<input type="radio"/> 4 Πάρα πολύ
Γ16.Αισθάνομαι ικανοποίηση. <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1 Καθόλου<input type="radio"/> 2<input type="radio"/> 3<input type="radio"/> 4 Πάρα πολύ
Γ17.Έχω ανησυχία για κάτι. <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1 Καθόλου<input type="radio"/> 2<input type="radio"/> 3<input type="radio"/> 4 Πάρα πολύ
Γ18.Αισθάνομαι σε υπερένταση και 'ταρακουνημένος/η'. <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1 Καθόλου<input type="radio"/> 2<input type="radio"/> 3<input type="radio"/> 4 Πάρα πολύ
Γ19.Αισθάνομαι περιχαρής. <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1 Καθόλου<input type="radio"/> 2<input type="radio"/> 3

<ul style="list-style-type: none">○ 4 Πάρα πολύ
Γ20. Αισθάνομαι ευχάριστα. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Καθόλου○ 2○ 3○ 4 Πάρα πολύ

<p>Δ', ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ</p> <p>Απάντησε αν υπάρχουν άνθρωποι διαθέσιμοι να σε υποστηρίξουν την περίοδο της πανδημίας που διανύουμε: 1=Διαφωνώ απόλυτα, 2=Διαφωνώ ελάχιστα, 3=Διαφωνώ πολύ, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ λίγο, 6=Συμφωνώ αρκετά, 7=Συμφωνώ απόλυτα.</p>
Δ1. Υπάρχει ένα συγκεκριμένο άτομο που είναι κοντά μου όταν τον/την χρειάζομαι. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Διαφωνώ απόλυτα○ 2○ 3○ 4○ 5○ 6○ 7 Συμφωνώ απόλυτα
Δ2. Υπάρχει ένα συγκεκριμένο άτομο με το οποίο μπορώ να μοιραστώ χαρές και θλίψεις. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Διαφωνώ απόλυτα○ 2○ 3○ 4○ 5○ 6○ 7 Συμφωνώ απόλυτα
Δ3. Η οικογένειά μου προσπαθεί πραγματικά να με βοηθήσει. <ul style="list-style-type: none">○ 1 Διαφωνώ απόλυτα○ 2

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ4. Παίρνω τη συναισθηματική βοήθεια και υποστήριξη που χρειάζομαι από την οικογένειά μου.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ5. Έχω ένα συγκεκριμένο άτομο που νοιώθω άνετα μαζί του.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ6. Οι φίλοι μου προσπαθούν πραγματικά να με βοηθήσουν.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ7. Μπορώ να βασίζομαι στους φίλους μου όταν τα πράγματα πάνε στραβά.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ8. Μπορώ να μιλήσω για τα προβλήματά μου με την οικογένειά μου.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ9. Έχω φίλους με τους οποίους μπορώ να μοιραστώ τις χαρές και τις λύπες μου.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ10. Υπάρχει ένα συγκεκριμένο άτομο στη ζωή μου που νοιάζεται για τα συναισθήματά μου.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ11. Η οικογένειά μου είναι πρόθυμη να με βοηθήσει να πάρω αποφάσεις.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα

Δ12.Μπορώ να μιλήσω για τα προβλήματά μου με τους φίλους μου.

- 1 Διαφωνώ απόλυτα
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Συμφωνώ απόλυτα