



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την υποκειμενική ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή σε προπτυχιακούς φοιτητές, μετά τους πολλαπλούς εγκλεισμούς.

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗΣ

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

Η συγγραφέας Παπαδοπούλου Ελένη βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή: Ελένη Παπαδοπούλου

Ημερομηνία: 30/5/23

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract	7
A΄ Μέρος.....	8
1. Θεωρητικό Υπόβαθρο	8
1.1 Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	8
1.1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση.....	8
1.1.2 Προστατευτικοί παράγοντες	10
1.2 Υποκειμενική Ευημερία	12
1.2.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση.....	12
1.2.2 Προστατευτικοί παράγοντες	14
1.3 Ικανοποίηση από την Ζωή.....	16
1.3.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση.....	16
1.3.2 Προστατευτικοί παράγοντες	17
1.4 Ψυχική ανθεκτικότητα, υποκειμενική ευημερία και ικανοποίηση από την ζωή σε προπτυχιακούς φοιτητές.....	19
1.5 Πανδημία Covid-19 και ψυχική υγεία.....	21
1.5.1 Ψυχική υγεία φοιτητών κατά την διάρκεια των εγκλεισμών	23
1.6 Σκοπός της παρούσας έρευνας	24
B΄ Μέρος.....	27
2. Μέθοδος	27
2.1 Συμμετέχοντες/ουσες.....	27
2.2 Εργαλεία συλλογής δεδομένων	28
2.2.1 Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (<i>Connor-Davidson Resilience Scale- CD-RISC, Connor & Davidson, 2003</i>).....	28
2.2.2 Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (<i>Psychological Well-Being Scales-Short Scales [PWBS], Ryff, 1989</i>).....	29
2.2.3 Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (<i>Satisfaction With Life Scale-SWLS, Diener et al., 1985</i>).....	30
2.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	31
Γ΄ Μέρος.....	33
3. Αποτελέσματα	33
3.1 Ερευνητική διαδικασία.....	33
3.2 Ανάλυση αξιοπιστίας κλιμάκων	33
3.3 Προκαταρκτικές αναλύσεις.....	34

3.4 Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων στην Ικανοποίηση από την Ζωή, την Ψυχική Ανθεκτικότητα και την Υποκειμενική Ευημερία	35
3.5 Επιδόσεις των συμμετεχόντων/ουσων	38
3.6 Η σχέση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα, την ικανοποίηση από την ζωή και την υποκειμενική ευημερία.....	38
Συζήτηση.....	41
Περιορισμοί.....	47
Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	48
Βιβλιογραφικές αναφορές	49
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	63

Περίληψη

Υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας, στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκε η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της υποκειμενικής ευημερίας και της ικανοποίησης από την ζωή μετά τους εγκλεισμούς της πανδημίας, σε δείγμα προπτυχιακών Ελλήνων/ίδων φοιτητών/τριων από 18 έως 28 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν 106 Έλληνες/ίδες προπτυχιακοί/ες φοιτητές/τριες ($N=87$ γυναίκες). Η συλλογή των δεδομένων έγινε από τον Δεκέμβριο του 2022 μέχρι τον Φεβρουάριο του 2023. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Google forms. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, την Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor-Davidson, την Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην και την Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσα από το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS Statistics 29.0.0.0. Οι επιδόσεις των φοιτητών/τριων ήταν σχετικά καλές στην Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην και την Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή, ενώ στην Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor-Davidson παρατηρήθηκαν υψηλές βαθμολογίες. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων υποδεικνύουν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας, της υποκειμενικής ευημερίας και της ικανοποίησης από την ζωή των φοιτητών/τριων. Οι επιμέρους υποκλίμακες της Κλίμακας Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Αυτονομία, Προσωπική ανάπτυξη, Κυριαρχία στο περιβάλλον, Θετικές σχέσεις, Σκοπός στην ζωή, Αποδοχή του εαυτού) συσχετίστηκαν θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από την ζωή. Η επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών (φύλο, οικογενειακή κατάσταση, είδος σπουδών) δεν φάνηκε να είναι στατιστικά σημαντική. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκπόνηση μελλοντικών

μελετών, με σκοπό την διερεύνηση ενδεχόμενων μεταβολών στα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, υποκειμενικής ευημερίας και ικανοποίησης από την ζωή, καθώς και των παραγόντων που τις ενισχύουν ή τις μειώνουν.

Λέξεις κλειδιά: Θετική ψυχολογία, ψυχική ανθεκτικότητα, υποκειμενική ευημερία, ικανοποίηση από την ζωή, πανδημία, κοινωνικός εγκλεισμός.

Abstract

In the context of positive psychology, this research investigated the relationship of mental resilience, subjective well-being and life satisfaction after the multiple quarantines of the pandemic, in a sample of Greek undergraduate students from 18 to 28 years old. The survey included 106 Greek undergraduate students (N=87 women). The data was collected from December 2022 until February 2023. The questionnaire was completed online through the Google forms platform. The questionnaire consisted of demographic questions, the Connor-Davidson Resilience Scale, the Psychological Well-Being Scale and the Satisfaction with Life Scale. The data was analyzed through the statistical program IBM SPSS 29.0.0.0. The performance of the students was relatively good on the Psychological Well-Being Scale and the Satisfaction with Life Scale, while on the Connor-Davidson Resilience Scale high scores were observed. Analyzes showed statistically significant positive correlation between mental resilience, subjective well-being and life satisfaction of students. The sub-scales of the Psychological Well-Being Scale (Autonomy, Personal Growth, Environmental Mastery, Positive Relationships with others, Purpose in Life, Self-acceptance) were positively correlated with mental resilience and life satisfaction. The effect of demographic characteristics (gender, marital status, type of studies) did not appear to be statistically significant. The results of this research can be used to conduct future studies to explore possible changes in levels of mental resilience, subjective well-being and life satisfaction, and factors that enhance or reduce them.

Key-words: Positive psychology, mental resilience, subjective well-being, satisfaction with life, pandemic, social confinement

Α΄ Μέρος

1. Θεωρητικό Υπόβαθρο

1.1 Ψυχική Ανθεκτικότητα

1.1.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση

Στην επιστήμη της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής, η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας ξεκίνησε από την έρευνα παιδιών που διέτρεχαν κίνδυνο εκδήλωσης ψυχικών προβλημάτων, είτε λόγω περιβαλλοντικών αντιξοοτήτων, είτε γενετικής ευπάθειας, είτε συνδυασμού αυτών των δύο παραγόντων. Εκτός από την προσπάθεια μελέτης των πιθανών πρώιμων επιρροών, οι ερευνητές επικεντρώθηκαν και στην αναζήτηση των ενδεχόμενων αιτιών των διαταραχών. Ωστόσο, παρατήρησαν μεγάλες διακυμάνσεις στην πιθανότητα εμφάνισης ψυχοπαθολογίας ανάμεσα στην εξελικτική πορεία των παιδιών που διέτρεχαν μεγαλύτερο κίνδυνο και των παιδιών του γενικού πληθυσμού (Masten & Tellegen, 2012). Ο Norm Garmezy ήταν ένα από τους πιο σημαντικούς πρωτοπόρους στην μελέτη και στην εννοιολογική κατασκευή της ψυχικής ανθεκτικότητας πριν και μετά την δεκαετία του 1970, ο οποίος εμπνεύστηκε από την έρευνα του Bleuler για τα παιδιά των οποίων οι μητέρες είχαν σχιζοφρένεια (Rutter, 2012).

Την τελευταία δεκαετία το ερευνητικό ενδιαφέρον, τόσο ανθρωπιστικών, όσο και θετικών επιστημών, επικεντρώθηκε στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Παρά τον μεγάλο αριθμό θεωρητικών και εμπειρικών ερευνών, δεν υπάρχει ένας ενιαίος λειτουργικός ορισμός για την ψυχική ανθεκτικότητα, γεγονός που δημιουργεί δυσκολίες στον προσδιορισμό της φύσης της και στην ακρίβεια της μελέτης της (Hu et al., 2015). Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των ποικίλων

ορισμών, όπως η υπέρβαση των αντιξοοτήτων, η προσαρμογή και η ικανότητα ανάκαμψης (Aburn et al., 2016).

Πρόσφατοι ορισμοί περιγράφουν την ψυχική ανθεκτικότητα με τρεις διαφορετικούς τρόπους: ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, ως διαδικασία και ως αποτέλεσμα (Hu et al., 2015). Η πρώτη προσέγγιση αναφέρει ότι η ανθεκτικότητα συνιστά ένα προσωπικό χαρακτηριστικό που βοηθάει το άτομο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες και τα τραυματικά γεγονότα και να πετύχει μία θετική προσαρμογή και ανάπτυξη. Ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι αρκετά σταθερή και μπορεί να παρέχει μία σχετικά σταθερή πρόβλεψη της ψυχικής κατάστασης ενός ατόμου (Hu et al., 2015).

Αντίθετα, οι ερευνητές που εκλαμβάνουν την ανθεκτικότητα ως μία διαδικασία υποστηρίζουν ότι δεν αποτελεί ένα μόνιμο, στατικό χαρακτηριστικό στοιχείο του ατόμου, αλλά μία δυναμική διαδικασία ανάμεσα στα διαφορετικά πλαίσια της καθημερινής του ζωής (Gartland et al., 2011). Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να χαρακτηρίζεται από προσωπική δύναμη, θάρρος και προσαρμοστικότητα στον εργασιακό του χώρο και παράλληλα να δυσκολεύεται να ξεπεράσει τα εμπόδια στην προσωπική του ζωή (Aburn et al., 2016). Πολλοί ερευνητές αποδίδουν το γεγονός αυτό στα εναλλασσόμενα πλαίσια και κοινωνικά δίκτυα που περιβάλλουν τον άνθρωπο κατά την διάρκεια της ζωής του (Mullin & Arce, 2008). Ο Ungar (2008) ορίζει την ανθεκτικότητα ως μία διαδικασία αντιμετώπισης των αντιξοοτήτων και υπέρβασης των προκλήσεων σε μία περίοδο κρίσης. Η τελευταία προσέγγιση θεωρεί την ανθεκτικότητα ως ένα αποτέλεσμα συμπεριφοράς, ένα εργαλείο που δύναται να βοηθήσει τον άνθρωπο να ανακάμψει μετά από μια δυσκολία. Επιπλέον, υποστηρίζει ότι ένα αγχώδες γεγονός δύναται να ενισχύσει την ανθεκτικότητα του ατόμου για ένα μελλοντικό στρεσογόνο παράγοντα (Hu et al., 2015).

Άλλοι ερευνητές ορίζουν την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα ενός ατόμου να ανακάμπει μετά από περιπτώσεις σοβαρού τραύματος ή στρες. Ο ορισμός αυτός αντανακλά έναν συνδυασμό παραγόντων που συμβάλλουν στην θετική προσαρμογή, παρά την έκθεση σε δυσμενείς εμπειρίες. Μια θετική οπτική δίνει την δυνατότητα στο άτομο να ανταπεξέλθει στα δυσμενή γεγονότα, έχοντας ως αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της ευημερίας (Lantman et al., 2017). Ο Stainton και οι συνεργάτες του (2019) προτείνουν ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς το αντίθετο της απουσίας συμπτωμάτων, αλλά συνιστά μία πρόσθετη, ενεργή διαδικασία. Ο ορισμός αυτός επιτρέπει τον προσδιορισμό των παραγόντων που πρέπει να ενισχυθούν, ώστε να επιτευχθούν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα για τα άτομα που κινδυνεύουν να εμφανίσουν συμπτώματα ψυχοπαθολογίας.

1.1.2 Προστατευτικοί παράγοντες

Όσον αφορά τους προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας, οι ερευνητές αναφέρουν ότι σε αυτούς περιλαμβάνονται οποιοδήποτε περιβαλλοντικοί/ κοινωνικοί, ψυχολογικοί ή ατομικοί παράγοντες που δύνανται να ωφελήσουν την ψυχική υγεία και την μακροπρόθεσμη λειτουργικότητα των ατόμων. Οι παράγοντες αυτοί δεν είναι στατικοί, αλλά παρουσιάζουν διακυμάνσεις καθ' όλη την διάρκεια ζωής του ανθρώπου (Stainton et al., 2019).

Η πλειοψηφία των ερευνητών έχει επικεντρωθεί στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, αποτελέσματα ερευνών αναφέρουν ότι οι περιβαλλοντικές συνθήκες οι οποίες κατά την παιδική ηλικία χαρακτηρίζονται από συνέπεια, αξιοπιστία, στοργικότητα και συναισθηματική ανταπόκριση ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Παράλληλα, ένα θετικό περιβάλλον βοηθά στην ανάπτυξη

ατομικών δεξιοτήτων, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η δημιουργία ασφαλών προσκολλήσεων και σχέσεων, η αυτοσυγκράτηση, η ρεαλιστική αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας και η επίλυση προβλημάτων υπό πίεση (Southwick et al., 2016).

Ταυτόχρονα, η σύναψη σχέσεων με υποστηρικτικούς ενήλικες, δασκάλους και συνομηλίκους δύναται να προστατεύσει το άτομο από τις επιβλαβείς επιπτώσεις των αντιξοοτήτων (Burt & Paysnick, 2012). Η κοινωνική υποστήριξη φαίνεται να συνδέεται με την ανθεκτικότητα (Masten, 2019), μέσω ψυχολογικών και συμπεριφορικών μηχανισμών, όπως η ενισχυμένη αίσθηση ελέγχου και κυριαρχίας, η εκτίμηση των δυνητικά αγχογόνων καταστάσεων ως λιγότερο απειλητικών και το κίνητρο υιοθέτησης υγιών έναντι επικίνδυνων συμπεριφορών (Southwick et al., 2016). Έρευνα σε μαθητικό πληθυσμό υπέδειξε ότι οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί, η υψηλή αυτοεκτίμηση, οι καλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και η υποστήριξη από τους συνομηλίκους συμβάλλουν στην βίωση λιγότερων αρνητικών συναισθημάτων (Lereya et al., 2016). Ακόμη και σε παιδιά που δέχθηκαν κακοποίηση, η κοινωνική υποστήριξη, η μητρική φροντίδα και οι φίλιες φάνηκαν να προωθούν την προσαρμογή και την λειτουργικότητα (Meng et al, 2018).

Στους ατομικούς προστατευτικούς παράγοντες περιλαμβάνονται εσωτερικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η επιμονή, η δημιουργικότητα, η αποφασιστικότητα και η αυτογνωσία (Afifi & MacMillan, 2011). Ισχυρά συνδεδεμένη με την ανθεκτικότητα είναι, επίσης, η ικανότητα παρακολούθησης και αντικατάστασης των αρνητικών σκέψεων με πιο θετικές, γνωστή και ως γνωστική αναπλαισίωση ή ευελιξία (McRae et al., 2012). Επιπρόσθετα, τόσο οι θρησκευτικές πεποιθήσεις που αποδίδουν νόημα στις δυσκολίες των παιδιών που βίωσαν πόλεμο (Werner, 2012), όσο και η πνευματικότητα ενηλίκων με κατάθλιψη και αγχώδη διαταραχή αποτέλεσαν προγνωστικούς παράγοντες για την ανθεκτικότητα (Min et al., 2013). Τέλος, το

χιούμορ συμβάλλει στην μείωση της έντασης και του στρες και στην προαγωγή της ανθεκτικότητας (Southwick & Charney, 2012).

1.2 Υποκειμενική Ευημερία

1.2.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση

Ο Bradburn είναι από τους πρώτους ερευνητές που διατύπωσε το μοντέλο της ηδονικής ισορροπίας, το οποίο προτείνει ότι η ευημερία μεγιστοποιείται από την υψηλή αναλογία θετικού συναισθήματος προς το αρνητικό (Goodman et al., 2018).

Έπειτα ο Ed Diener, στην προσπάθεια του να ορίσει την υποκειμενική ευημερία, αναφέρει ότι *«η υποκειμενική ευημερία περιλαμβάνει τις εκτιμήσεις και τις αξιολογήσεις των ατόμων για την ζωή τους»* (Diener, 1984· Diener et al., 2017). Η έννοια της υποκειμενικής ευημερίας είναι πολυδιάστατη και αποτελείται από τρία συστατικά στοιχεία: ένα γνωστικό στοιχείο που αφορά τις αναστοχαστικές αξιολογήσεις των ατόμων, όπως την ικανοποίηση από την ζωή τους, και δύο συναισθηματικά συστατικά, την βίωση θετικών συναισθημάτων και την απουσία αρνητικών (Dodge et al., 2012· Nes & Røysamb, 2015). Ωστόσο, οι πτυχές της υποκειμενικής ευημερίας είναι διακριτές στις αναλύσεις παραγόντων και συσχετίζονται ξεχωριστά με άλλες μεταβλητές (Diener et al., 2017). Για τον λόγο αυτό υπάρχουν διαφορετικά εργαλεία αξιολόγησής τους, όπως η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (Diener et al., 1985) και η Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Εμπειριών (Diener et al., 2010). Στο μοντέλο του Diener τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν οι άνθρωποι οφείλονται στο γεγονός ότι οι ίδιοι αξιολογούν τις καθημερινές καταστάσεις και γεγονότα ως επιθυμητά (Diener et al., 2018). Παράλληλα, οι άνθρωποι αναφέρουν

ότι βιώνουν υποκειμενική ευημερία όταν ασχολούνται με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και όταν βιώνουν στιγμές απόλαυσης (Diener, 2000).

Προσφέροντας μία πιο διαφοροποιημένη προσέγγιση, ο Ryff (1989) εισάγει το μοντέλο της ψυχολογική ευημερίας, σύμφωνα με το οποίο η αυτονομία, η αυτό-αποδοχή, η κυριαρχία στο περιβάλλον, η προσωπική ανάπτυξη, οι θετικές σχέσεις με τους άλλους και ο σκοπός στην ζωή συμβάλλουν στην θετική λειτουργικότητα του ατόμου. Στο μοντέλο αυτό η ψυχολογική ευημερία συνιστά έναν προστατευτικό παράγοντα και αντικατοπτρίζει την ψυχική υγεία και την απουσία ψυχοπαθολογίας (Schultze-Lutter et al., 2016). Σύμφωνα με τον Ryff (2014), η αυτονομία αναφέρεται στην ικανότητα του ανθρώπου να είναι ανεξάρτητος, να δρα με τον δικό του τρόπο, ανεξάρτητα από τα κοινωνικά πρότυπα και να ρυθμίζει την συμπεριφορά του με βάση εσωτερικούς και όχι εξωτερικούς παράγοντες, ενώ η έννοια της αυτό-αποδοχής αφορά την αναγνώριση και αποδοχή του ίδιου του ατόμου για τα θετικά και τα αρνητικά του χαρακτηριστικά. Η αποτελεσματική διαχείριση των εξωτερικών δυσχερειών ή ευκαιριών περιγράφει την έννοια της κυριαρχίας στο περιβάλλον, ενώ οι σχέσεις εμπιστοσύνης, η ικανότητα ενσυναίσθησης, στοργής και οικειότητας αναφέρονται στην μεταβλητή των θετικών σχέσεων με άλλους ανθρώπους. Τέλος, η αίσθηση σκοπού παρατηρείται όταν το άτομο θέτει στόχους και αισθάνεται ότι η ζωή του έχει νόημα, ενώ η προσωπική ανάπτυξη επιτυγχάνεται όταν ο άνθρωπος είναι ανοιχτός σε νέες εμπειρίες, αναγνωρίζει τις δυνατότητές του, βελτιώνει τις αδυναμίες του και βλέπει τον εαυτό του σε μία διαρκή εξέλιξη (Ryff, 2014).

Αργότερα, ο Seligman (2011, όπως αναφέρεται στο Seligman, 2018) πρότεινε την Θεωρία του «Ανθίσειν», η οποία υποστηρίζει ότι η ευημερία απαρτίζεται από πέντε μετρήσιμες έννοιες/στοιχεία: το Θετικό Συναίσθημα, την Δέσμευση, τις Θετικές Σχέσεις, το Νόημα και τα Επιτεύγματα (PERMA). Αν και οι έννοιες αυτές μοιάζουν με

τις έξι βασικές διαστάσεις που διατύπωσε ο Ryff (1989), παρουσιάζουν ορισμένες διαφοροποιήσεις (Schultze-Lutter et al., 2016). Πιο συγκεκριμένα, το Θετικό Συναίσθημα περιλαμβάνει τα αισθήματα ευτυχίας, η Δέσμευση αναφέρεται στην ψυχολογική σύνδεση με δραστηριότητες, οι Θετικές Σχέσεις αντικατοπτρίζουν το αίσθημα υποστήριξης και κοινωνικής ένταξης, το Νόημα περιγράφει τις πεποιθήσεις του ανθρώπου ότι η ζωή του είναι πολύτιμη και ότι συνδέεται με κάτι μεγαλύτερο από αυτόν και τέλος τα Επιτεύγματα αναφέρονται στο αίσθημα επιτυχίας και στην εκπλήρωση καθημερινών δραστηριοτήτων (Schultze-Lutter et al., 2016).

1.2.2 Προστατευτικοί παράγοντες

Η διεθνής βιβλιογραφία έχει επικεντρωθεί σε ποικίλους παράγοντες που συσχετίζονται με την υποκειμενική ευημερία και που δύνανται να την ενισχύσουν. Δημογραφικοί χαρακτηριστικά, συμπεριλαμβανομένων του φύλου, της ηλικίας, του μορφωτικού επιπέδου και της οικογενειακής κατάστασης, έχουν διερευνηθεί από πλήθος ερευνητών. Όσον αφορά τις αναφορές των δύο φύλων, παρατηρούνται διαφορές, οι οποίες όμως οφείλονται σε βιολογικούς (π.χ. ορμόνες) και κοινωνικούς παράγοντες (π.χ. ρόλος του φύλου) (Batz & Tay, 2018). Οι Zuckerman και συν. (2017) τονίζουν ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων εξαρτώνται από τις πολιτισμικές αξίες και τις συνθήκες της εκάστοτε κοινωνίας. Αναφορικά με την μεταβλητή της ηλικίας, μία διεθνής μελέτη υπέδειξε ότι οι διακυμάνσεις της ευημερίας κατά την διάρκεια της ζωής απεικονίζεται με το σχήμα U, με τους νεότερους και ηλικιωμένους συμμετέχοντες να αναφέρουν υψηλά επίπεδα και του μεσήλικες χαμηλά ποσοστά ευημερίας (Blanchflower & Oswald, 2008 όπως αναφέρεται στο Steptoe et al., 2015). Ταυτόχρονα, η υποκειμενική ευημερία δείχνει να σχετίζεται θετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης ενός ατόμου, όπως αναφέρεται από τους Hefferon & Boniwell (2011).

Άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας, καθώς βιώνουν περισσότερο το αίσθημα του νοήματος στην ζωή τους και βιώνουν περισσότερα θετικά παρά αρνητικά συναισθήματα (Nikolaev, 2018).

Η οικογενειακή κατάσταση συσχετίζεται επίσης με την υποκειμενική ευημερία, ωστόσο οι επιδράσεις του γάμου ενδέχεται να διαφέρουν για τους άνδρες και τις γυναίκες (Fortin et al., 2015). Οι Grover και Helliwell (2019) βρήκαν ότι ο γάμος ενισχύει την ευημερία, αλλά όσοι είναι πιο ευτυχισμένοι είναι πιο πιθανό να παντρευτούν αργότερα στην ζωή τους. Από την άλλη, ο Luhmann και συν. (2013) αναφέρουν ότι αν και ο γάμος αυξάνει την υποκειμενική ευημερία, οι έγγαμοι τείνουν να έχουν υψηλά επίπεδα πολλά χρόνια πριν τον γάμο τους. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι ο γάμος μπορεί να αυξήσει την υποκειμενική ευημερία, αλλά και το αντίθετο (Luhmann et al., 2013). Βασισμένοι στο μοντέλο του Ryff (1989) οι ερευνητές υπέδειξαν ότι οι έγγαμοι αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας σε σύγκριση με τους άγαμους, τους διαζευγμένους και τους χήρους. Ωστόσο, οι ανύπαντρες γυναίκες σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία στις υποκλίμακες της αυτονομίας και της προσωπικής ανάπτυξης σε σχέση με τις έγγαμες. Η γονεϊκότητα φαίνεται να ενισχύει την ευημερία, ενώ η απώλεια ενός παιδιού στην ενήλικη ζωή μειώνει το αίσθημα ευημερίας έως και δεκαετίας αργότερα (Ryff, 2014).

Τα επίπεδα της υποκειμενικής ευημερίας φαίνεται να εξαρτώνται, επίσης, από ατομικές διαφορές στην προσωπικότητα (π.χ. νευρωτισμός ή εξωστρέφεια) και από γενετικές επιρροές (Nes & Roysamb, 2015). Ενδο-ατομικοί παράγοντες, όπως η πίστη σε μία θρησκεία έχει συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα σκοπού και προσωπικής ανάπτυξης (Ryff, 2014), ενώ η συμμετοχή σε εθελοντική εργασία δύναται να ενισχύσει το αίσθημα ευημερίας ενός ατόμου (Son & Wilson, 2012). Ωστόσο, η ύπαρξη σωματικής ασθένειας ή ιδιαιτερότητας επηρεάζει αρνητικά την ευημερία (Ryff, 2014).

Στους κοινωνικούς παράγοντες που ενισχύουν την υποκειμενική ευημερία συμπεριλαμβάνονται οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις τόσο σε οικογενειακό, όσο και σε φιλικό επίπεδο (Hefferon & Boniwell, 2011). Αντίθετα, η βίωση σωματικής ή ψυχολογικής βίας στην παιδική ηλικία, καθώς και η απώλεια ενός γονέα αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την ευημερία των ενηλίκων (Ryff, 2014).

1.3 Ικανοποίηση από την Ζωή

1.3.1 Εννοιολογική αποσαφήνιση

Η ικανοποίηση από την ζωή αποτελεί κατασκεύασμα της Θετικής Ψυχολογίας και συνιστά την γνωστική διάσταση της υποκειμενικής ευημερίας. Η ικανοποίηση από την ζωή αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αξιολογούν την ζωή τους (Diener et al., 2017). Οι Agarwal και Dixit (2017) υποστηρίζουν ότι η ικανοποίηση από την ζωή αποτελεί για τους ανθρώπους πρωταρχικό στόχο, τον οποίο προσπαθούν να επιτύχουν κατά την διάρκεια της ζωής τους. Αν και η ικανοποίηση από την ζωή και η ευημερία δεν είναι συνώνυμες έννοιες, η διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την ικανοποίηση δύναται να συμβάλλει στην σημασιολογική κατανόηση της ευημερίας (Erdogan et al., 2012).

Στην διεθνή βιβλιογραφία δεν υπάρχει μία ολοκληρωμένη θεωρία για την ικανοποίηση από την ζωή, ωστόσο οι ερευνητές την μελετούν υπό το πρίσμα δύο προσεγγίσεων: της από πάνω προς τα κάτω προσέγγισης (top-down approach) και της από κάτω προς τα πάνω προσέγγισης (bottom-up approach) (Erdogan et al., 2012). Η πρώτη προσέγγιση περιγράφει την ικανοποίηση από την ζωή μέσα από σταθερά χαρακτηριστικά, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ατόμου. Υποστηρίζει ότι μερικοί άνθρωποι βιώνουν περισσότερη ικανοποίηση από την ζωή

τους, ανάλογα με το ποιοι είναι. Τα σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ατόμου επηρεάζουν την αντίληψη του για τα γεγονότα της ζωής και μακροπρόθεσμα την ικανοποίηση από την ζωή (Hagmaier et al., 2018).

Αντίθετα, η δεύτερη προσέγγιση θεωρεί ότι η ικανοποίηση από την ζωή βρίσκεται σε συνάρτηση με την ικανοποίηση του ατόμου από διάφορους τομείς της ζωής του (Erdogan et al., 2012). Πιο αναλυτικά, η συνολική ικανοποίηση από την ζωή εξαρτάται από την ικανοποίηση που βιώνει το άτομο στα ξεχωριστά πλαίσια, όπως η εργασία, η οικογένεια, η υγεία. Η προσέγγιση αυτή υποδηλώνει ότι η ικανοποίηση του ατόμου σε έναν τομέα μπορεί να επηρεάσει τόσο τους άλλους τομείς της ζωής του, όσο και την γενική ικανοποίηση από την ζωή (Hagmaier et al., 2018).

1.3.2 Προστατευτικοί παράγοντες

Αναφορικά με τις διακυμάνσεις των επιπέδων ικανοποίησης μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών, αποτελέσματα ερευνών υπέδειξαν ότι οι νεότεροι και οι ηλικιωμένοι ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που βρίσκονταν στην μέση ενήλικη ζωή (Fortin et al., 2015). Όπως και στην υποκειμενική ευημερία, έτσι και στην ικανοποίηση από την ζωή παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα στα φύλα, οι οποίες όμως εξαρτώνται από ποικίλους παράγοντες, όπως οι κοινωνικο-πολιτισμικές συνθήκες και το εθνικό πλαίσιο (Meisenberg & Woodley, 2015). Οι Graham και Chattopadhyay (2013) υπέδειξαν ότι οι γυναίκες αναφέρουν πιο υψηλά επίπεδα ικανοποίησης σε σύγκριση με τον ανδρικό πληθυσμό.

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση, οι Yip και συν. (2012) έδειξαν ότι αν και ο γάμος δεν σχετίζεται με μόνιμες και σταθερές αυξήσεις στην ικανοποίηση από την ζωή, δύναται να προτρέψει την μείωση αυτής. Παράλληλα, ο Bellis και συν. (2012)

υποστήριξαν ότι η ύπαρξη ουσιαστικής σχέσης με ένα σύντροφο σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή. Ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η γονεϊκότητα έχει μακροπρόθεσμες θετικές επιδράσεις στην ικανοποίηση από την ζωή (Pollmann-Schult, 2014). Ωστόσο, στους έγγαμους συμμετέχοντες που έχουν παιδιά η ικανοποίηση από την ζωή καταστέλλεται από τον χρόνο που πρέπει να αφιερώσουν οι γονείς στα παιδιά και από τις οικονομικές υποχρεώσεις που συνδέονται με την γονεϊκότητα. Το οικονομικό και χρονικό αυτό κόστος εξαρτάται όμως από παράγοντες, όπως ο αριθμός και η ηλικία των παιδιών και η επαγγελματική κατάσταση των γονέων (Pollmann-Schult, 2014).

Ακόμη, άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο δηλώνουν ικανοποιημένοι με τους περισσότερους τομείς της ζωής τους, όπως για παράδειγμα με τις επαγγελματικές τους ευκαιρίες, τις οικονομικές απολαβές, τις σχέσεις με την κοινότητα και τις οικογενειακές σχέσεις. Ωστόσο, αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης όσον αφορά το ποσοστό του ελεύθερου χρόνου που έχουν (Nikolaev, 2018). Στο εργασιακό πλαίσιο, η ανεργία συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης (Bellis et al., 2012). Ιδιαίτερα στους άνδρες το ποσοστό μειώνεται ακόμα περισσότερο (Joshanloo & Jovanović, 2020), πιθανώς επειδή η εργασία σε πολλές χώρες συνεχίζει να διασφαλίζει στους άνδρες κύρος και κοινωνική αποδοχή (Van der Meer, 2014). Αντίθετα, η σταθερή εργασία και οι υψηλοί οικονομικοί πόροι συσχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή (Fergusson et al., 2015). Προγενέστερες μελέτες επιβεβαιώνουν το εύρημα αυτό, υποδεικνύοντας ότι οι εύποροι συμμετέχοντες αναφέρουν πιο αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης (Bellis et al., 2012).

Ατομικοί παράγοντες και χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως ο νευρωτισμός και η εσωστρέφεια έχουν συνδεθεί με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης. Η εξωστρέφεια αποτελεί προγνωστικό παράγοντα τόσο της ευεξίας, όσο και την

ικανοποίησης από την ζωή (Gale et al., 2013). Αντίθετα, θετικά χαρακτηριστικά, όπως η ευγνωμοσύνη (Kong et al., 2014), η αισιοδοξία και η αξιοπρέπεια (Rew et al., 2019) έχουν συνδεθεί έμμεσα με την ικανοποίηση από την ζωή. Επίσης, η ικανοποίηση φαίνεται να συσχετίζεται θετικά με την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου, ενώ συσχετίζεται αρνητικά με την υποτίμηση του ατόμου για τον εαυτό του και τις δυνατότητές του (Szcześniak et al., 2021). Σε επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας, υπάρχει ομοφωνία μεταξύ των ευρημάτων. Πιο συγκεκριμένα, τα υγιή άτομα σημειώνουν περισσότερη ικανοποίηση από την ζωή σε σύγκριση με άτομα που έχουν προβλήματα υγείας (Bellis et al., 2012· Fergusson et al., 2015). Ταυτόχρονα, η παρουσία ψυχικής ασθένειας ή προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη, η αγχώδης διαταραχή, η εξάρτηση από αλκοόλ ή από ουσίες και ο αυτοκτονικός ιδεασμός τείνουν να μειώνουν τα επίπεδα ικανοποίησης ενός ατόμου (Fergusson et al., 2015).

Τέλος, στον κοινωνικό τομέα, η δημιουργία ασφαλών διαπροσωπικών σχέσεων συνδέεται με υψηλή ικανοποίηση από την ζωή (Amati et al., 2018· Fergusson et al., 2015), καθώς, η ύπαρξη ενός φιλικού δικτύου δύναται να παρέχει υποστήριξη, κατανόηση και συντροφικότητα (Amati et al., 2018).

1.4 Ψυχική ανθεκτικότητα, υποκειμενική ευημερία και ικανοποίηση από την ζωή σε προπτυχιακούς φοιτητές

Η τριτοβάθμια εκπαίδευση αποτελεί για τους φοιτητές μία μετάβαση, η οποία περιλαμβάνει ποικίλες προκλήσεις για την ακαδημαϊκή τους επίδοση, επιτυχία και συνολική ευημερία (Fullerton et al., 2021). Εξαιτίας των υψηλών απαιτήσεων και υποχρεώσεων, πολλοί φοιτητές αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές διάθεσης και κατάχρησης ουσιών (Auerbach et al., 2016). Οι επιστήμονες έχουν στρέψει την προσοχή τους στην ψυχική υγεία των

φοιτητών, καθώς το ποσοστό των ψυχικών διαταραχών σε αυτή την κοινωνική ομάδα αυξάνεται ολοένα και περισσότερο (Lipson et al., 2019). Προγενέστερες μελέτες έχουν υποδείξει την ευαλωτότητα του φοιτητικού πληθυσμού, υποστηρίζοντας ότι ένα μεγάλο ποσοστό εμφανίζει ψυχικές διαταραχές (Auerbach et al., 2016· Bruffaerts et al., 2018).

Η ψυχική ανθεκτικότητα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για τους φοιτητές, καθώς η ακαδημαϊκή καθημερινότητα μπορεί να είναι αρκετά απαιτητική. Η ανθεκτικότητα δύναται να συμβάλλει στην διαχείριση των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων, των ενδεχόμενων οικονομικών προβλημάτων και των διαπροσωπικών ζητημάτων (Bajaj & Pande, 2016). Παράλληλα, η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να συμβάλλει στην ακαδημαϊκή επίδοση (Hartley, 2011).

Η ικανοποίηση από την ζωή συνδέεται επίσης με θετικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα (Antaramian, 2017). Οι ερευνητές έχουν συσχετίσει την υψηλή ικανοποίηση από την ζωή με την απουσία ψυχολογικής δυσφορίας στους φοιτητές και με την αυξημένη ακαδημαϊκή δέσμευση (Antaramian, 2015). Αντίθετα, το στρες έχει συνδεθεί με χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή σε προπτυχιακούς φοιτητές (Holinka, 2015).

Τέλος, η υποκειμενική ευημερία φαίνεται να σχετίζεται με τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα (Bücker et al., 2018). Ερευνητικά δεδομένα έδειξαν ότι οι φοιτητές που είχαν εγγενή κίνητρα αναφορικά με την ολοκλήρωση των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων αναφέρουν πιο αυξημένη υποκειμενική ευημερία και νόημα στην ζωή τους. Επίσης, εκείνοι που προσαρμόστηκαν αποτελεσματικά τους πρώτους έξι μήνες του πανεπιστημίου παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας (Bailey & Phillips, 2016).

Εκτός από τις θετικές επιδράσεις των μεταβλητών αυτών στην καθημερινή ζωή των φοιτητών, εμπειρικές μελέτες υποδεικνύουν την μεταξύ τους συσχέτιση, δηλαδή ότι η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή και την υποκειμενική ευημερία (Hu et al., 2015· Satıcı, 2016).

1.5 Πανδημία Covid-19 και ψυχική υγεία

Στην διεθνή βιβλιογραφία επικρατεί ομόφωνα η άποψη ότι το ξέσπασμα της πανδημίας σε συνδυασμό με τους πολλαπλούς εγκλεισμούς ήταν δύο γεγονότα που αναστάτωσαν τους πολίτες και επηρέασαν τόσο την σωματική, όσο και την ψυχική τους υγεία (Conversano et al., 2020· Fiorillo & Gorwood, 2020· Moreno et al., 2020· Veer et al., 2021). Τα μέτρα που εφαρμόστηκαν σε επίπεδο δημόσιας υγείας, ώστε να μειωθούν οι κοινωνικές επαφές και να περιοριστεί η εξάπλωση της νόσου, επιδείνωσαν την ψυχική υγεία. Τα μέτρα αυτά περιλάμβαναν κοινωνική απόσταση, εγκλεισμό, απαγόρευση κυκλοφορίας και κλείσιμο των υπηρεσιών του κράτους (Thome et al., 2021). Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, στην πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια εκπαίδευση κλήθηκαν να μεταβάλουν τον παραδοσιακό τρόπο μάθησης και να αναπτύξουν ένα διαδικτυακό σενάριο διδασκαλίας (García-Morales et al., 2021).

Η κοινωνική απομόνωση από αγαπημένα πρόσωπα προκάλεσε συναισθηματική δυσφορία (Pfefferbaum & North, 2020), ενώ σημειώθηκαν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, ευημερία και διάθεση των ατόμων (Ammar et al., 2020· Rajkumar, 2020). Η έλλειψη ελέγχου και ελευθερίας, η πλήξη και η αβεβαιότητα για την μελλοντική πορεία της νόσου δημιούργησαν αρνητικά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων του στρες, του θυμού, του φόβου και της σύγχυσης (Brooks et al., 2020). Κατά την διάρκεια του εγκλεισμού σημειώθηκαν, επίσης, αισθήματα άγχους

και αγωνίας, αλλά και συμπτώματα κατάθλιψης και μετατραυματικού στρες (Bonati et al., 2022). Παράλληλα, παρατηρήθηκε περισσότερη ανησυχία για την οικονομική κατάσταση (Tull et al., 2020) και χαμηλότερα ποσοστά ικανοποίησης από την ζωή, ενώ αυξήθηκαν τα αισθήματα μοναξιάς, εξαιτίας της απομόνωσης από φίλους και συγγενείς (Ammar et al., 2020).

Αναφορικά με τα ερευνητικά δεδομένα της χώρας μας, παρατηρήθηκε ότι η ηλικία και η οικογενειακή κατάσταση αποτέλεσαν καθοριστικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας (Demetriou et al., 2020). Πιο αναλυτικά, συγκριτικά με την νεότερη ηλικιακή ομάδα (18-39 ετών), οι συμμετέχοντες που ήταν μεγαλύτεροι από 40 ετών σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα ανθεκτικότητας. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει πιθανώς ότι τα νεαρά άτομα επηρεάστηκαν περισσότερο από την πανδημία. Αυτό το εύρημα επιβεβαιώνεται και από προγενέστερες μελέτες άλλων χωρών, οι οποίες έδειξαν ότι οι νεαροί ενήλικες (18-29) βιώνουν υψηλότερα επίπεδα δυσφορίας σε σχέση με άλλες ηλικιακές ομάδες, από την έναρξη της πανδημίας (McGinty et al., 2020). Παράλληλα, η ύπαρξη ενός συντρόφου συνδέθηκε με μεγαλύτερα ποσοστά ευημερίας (Haesebaert et al., 2020), ενώ στο γυναικείο φύλο αυξήθηκαν τα ποσοστά ψυχολογικής δυσφορίας σε σχέση με το αρσενικό (Conversano et al., 2020).

Εκτός από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, οι ερευνητές διερεύνησαν και τους ευάλωτους πληθυσμούς που διέτρεχαν κίνδυνο δυσμενών συνεπειών στην ψυχική τους υγεία, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων στον τομέα της υγείας (Greenberg, 2020· Rajkumar, 2020), των ατόμων με χαμηλό μορφωτικό και κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο, των παιδιών και των εφήβων (Uphoff et al., 2021). Στον υγειονομικό τομέα, ο υψηλός κίνδυνος μόλυνσης, οι υπερωρίες, η σωματική κόπωση και ο χωρισμός από τα αγαπημένα πρόσωπα συνέβαλαν στην ψυχική καταπόνηση των ιατρών και

νοσηλευτών (Kang et al., 2020). Στις αναφορές των εργαζομένων τονίστηκαν πιο συχνά τα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης, στρες, αϋπνίας και δυσφορίας (Di Tella et al., 2020· Lu et al., 2020· Vizheh et al., 2020). Στα παιδιά και στους εφήβους, αποτελέσματα ερευνών υποδεικνύουν συμπτώματα θλίψης, μετα-τραυματικού στρες, οξείας διαταραχής άγχους και ψυχολογικής δυσφορίας (Imran et al., 2020· Racine et al., 2020).

1.5.1 Ψυχική υγεία φοιτητών κατά την διάρκεια των εγκλεισμών

Η αναστολή των μαθημάτων και η διεξαγωγή τους μέσω διαδικτύου επηρέασε αρνητικά σε πολλές χώρες τους φοιτητές (Odrizola-González et al., 2020· Sahu, 2020), οι οποίοι κλήθηκαν να προσαρμοστούν σε ένα εικονικό περιβάλλον μάθησης, στα πλαίσια κοινωνικής απομόνωσης και οικονομικών μεταβολών. Η τηλεεκπαίδευση τους έφερε αντιμέτωπους με ζητήματα, όπως η έλλειψη άμεσης αλληλεπίδρασης, οι περισπασμοί και τεχνικές δυσκολίες στην χρήση των τεχνολογικών μέσων, τα οποία προκάλεσαν ανησυχία και άγχος (Salimi et al., 2021). Οι φοιτητές που σπούδαζαν στο εξωτερικό βίωσαν εκτεταμένη απομόνωση με το κλείσιμο των συνόρων και βρέθηκαν αντιμέτωποι με ποικίλες προκλήσεις στέγασης και διατροφής (Sahu, 2020).

Αναφορικά με την ψυχική υγεία των φοιτητών κατά την διάρκεια της πανδημίας αποτελέσματα ερευνών περιλαμβάνουν συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και κατάχρησης ουσιών, διαταραχές ύπνου και διατροφικές διαταραχές (Odrizola-González et al., 2020· Uphoff et al., 2021· Wang et al., 2020). Ο εγκλεισμός, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, η συμβίωση με τους γονείς και η μόλυνση αγαπημένων προσώπων ενίσχυσαν τα συμπτώματα αυτά (Elmer et al., 2020). Ο φόβος ενδεχόμενης μόλυνσης από την νόσο προκάλεσε στους φοιτητές φόβο και ανησυχία για την υγεία τους και της οικογενείας τους (Son et al., 2020) Παράλληλα, οι φοιτητές ανέφεραν

δυσκολία συγκέντρωσης και ανησυχία για τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, αλλά και μία γενική εξασθένηση στην ευημερία τους (Son et al., 2020). Όπως είναι φυσικό, κατά την διάρκεια του εγκλεισμού, μειώθηκαν σημαντικά τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ικανοποίησης από την ζωή και υποκειμενικής ευημερίας των φοιτητών (Quintiliani et al., 2022· Rogowska et al., 2020), γεγονός που δημιουργεί ανησυχίες για την ψυχική υγεία των φοιτητών μακροπρόθεσμα.

1.6 Σκοπός της παρούσας έρευνας

Η αρνητική επίδραση του εγκλεισμού στην ψυχική υγεία των προπτυχιακών φοιτητών αποτελεί κοινό εύρημα προγενέστερων ερευνών στην διεθνή βιβλιογραφία (Chen & Lucock, 2022· Wang et al., 2020). Στην χώρα μας οι ερευνητές επικεντρώθηκαν αρχικά στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών που εργάζονται στον τομέα της υγείας (Blekas et al., 2020· Tsamakis et al., 2020) και αργότερα στις συναισθηματικές μεταπτώσεις που εκδήλωναν οι φοιτητές (Patsali et al., 2020). Τόσο η ευαλωτότητα του φοιτητικού πληθυσμού, όσο και οι προκλήσεις που επέφερε η πανδημία και ο κοινωνικός εγκλεισμός καθιστούν αναγκαία την διερεύνηση της συναισθηματικής τους κατάστασης. Η συγκεκριμένη έρευνα δύναται να εμπλουτίσει την βιβλιογραφία και να αναδείξει όχι μόνο τις αρνητικές επιδράσεις του εγκλεισμού στην ζωή των φοιτητών, αλλά και τα θετικά χαρακτηριστικά που οι ίδιοι ανέπτυξαν, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι αναζήτηση της σχέσης μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας, της υποκειμενικής ευημερίας και της ικανοποίησης από την ζωή των προπτυχιακών φοιτητών. Πιο συγκεκριμένα υποθέτουμε ότι:

- 1) Οι φοιτήτριες θα αναφέρουν χαμηλότερες βαθμολογίες σε όλες τις κλίμακες σε σύγκριση με τους φοιτητές, καθώς προγενέστερες μελέτες υποστήριξαν ότι οι επιπτώσεις της πανδημίας και της απομόνωσης επηρέασαν περισσότερο την ψυχική υγεία των γυναικών (Best et al., 2021· Elmer et al., 2020· Patsali et al.,2020· Prowse et al., 2021).
- 2) Οι φοιτητές/τριες που βρίσκονται σε σχέση θα αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ευημερίας και ικανοποίησης από εκείνους/ες που είναι ελεύθεροι/ες- άγαμοι/άγαμες, καθώς προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα υπέδειξαν ότι οι φοιτητές/φοιτήτριες που δεν είχαν μία ρομαντική σχέση ήταν πιο πιθανό να βιώσουν αισθήματα μοναξιάς, κατάθλιψης και άγχους (Elmer et al., 2020).
- 3) Οι φοιτητές/τριες από τις ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες θα σημειώσουν χαμηλότερες βαθμολογίες σε όλες τις κλίμακες σε σύγκριση με όσους/ες ασχολούνται με τις θετικές επιστήμες. Σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες, οι φοιτητές/τριες των ανθρωπιστικών, κοινωνικών και καλλιτεχνικών σπουδών παρουσιάζουν περισσότερες πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης, άγχους, αυτοκτονικών ιδεασμών και αυτοτραυματισμού, σε σχέση με φοιτητές/τριες άλλων επιστημονικών κλάδων κατά την περίοδο της πανδημίας (π.χ. μηχανικής, αρχιτεκτονικής, υγειονομικής περίθαλψης) (Lipson et al., 2016· Odrizola-González et al., 2020).
- 4) Οι φοιτητές/τριες θα σημειώσουν χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, υποκειμενικής ευημερίας και ικανοποίησης από την ζωή, δεδομένου ότι προηγούμενες μελέτες σε δείγμα Ελλήνων/ίδων

φοιτητών/τριών υποστηρίζουν την αύξηση του επιπολασμού των ψυχικών προβλημάτων μετά το πέρας της πανδημίας (Kokkinos et al., 2022· Patsali et al., 2020). Επίσης, διεθνείς έρευνες υποδεικνύουν μείωση της ψυχολογικής ευημερίας (Villani et al., 2021), της ικανοποίησης από την ζωή (Tan et al., 2020) και της ψυχικής ανθεκτικότητας των φοιτητών/τριων (Rogowska et al., 2020· Zhai & Du, 2020).

- 5) Οι φοιτητές/τριες που αναφέρουν υψηλότερα ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας θα σημειώνουν πιο υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας και ικανοποίησης από την ζωή. Αντίθετα, οι φοιτητές/τριες που παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας θα σημειώνουν παράλληλα μειωμένα ποσοστά στις κλίμακες της υποκειμενικής ευημερίας και της ικανοποίησης.
- 6) Οι συμμετέχοντες/ουσες που θα σημειώσουν υψηλές βαθμολογίες στις υποκλίμακες της Αυτονομίας, της Προσωπικής ανάπτυξης, της Κυριαρχίας στο περιβάλλον, των Θετικών σχέσεων, του Σκοπού στην ζωή και της Αποδοχής του εαυτού θα σημειώσουν αντίστοιχα υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από την ζωή.

Β' Μέρος

2. Μέθοδος

2.1 Συμμετέχοντες/ουσες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 106 Έλληνες/ίδες προπτυχιακοί/ες φοιτητές/τριες. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η πλειονότητα αυτών ήταν γυναίκες (82,1%) και μόνο το 17,9% ήταν άνδρες. Όλοι οι ερωτώμενοι/ες ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα 18-28. Ως προς την οικογενειακή κατάσταση του δείγματος, 76 συμμετέχοντες/ουσες (71,7%) απάντησαν ότι ήταν άγαμοι/ες-ελεύθεροι/ες, 30 άτομα (28,3%) δήλωσαν ότι βρίσκονταν σε σχέση. Αναφορικά με το τόπο κατοικίας 78 συμμετέχοντες/ουσες (73,6%) απάντησαν ότι διαμένουν σε πόλη, 15 άτομα (14,2%) δήλωσαν την κωμόπολη και 13 άτομα (12,3%) απάντησαν ως τόπο διαμονής το χωριό. Ως προς το είδος σπουδών, 47 συμμετέχοντες/ουσες (44,3%) δήλωσαν ότι ασχολούνται με τις Κοινωνικές και Ανθρωπιστικές Επιστήμες, ενώ 59 συμμετέχοντες/ουσες (55,7%) με τις Θετικές Επιστήμες (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων/ουσων

		N	N%
Φύλο	Άνδρας	19	17,9%
	Γυναίκα	87	82,1%
Ηλικία	18-28	106	100%
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η- Ελεύθερος/η	76	71,7%
	Σε σχέση	30	28,3%
Τόπος κατοικίας	Χωριό	13	12,3%
	Κωμόπολη	15	14,2%
	Πόλη	78	73,6%
Εκπαίδευση	Ανθρωπιστικές/Κοινωνικές Επιστήμες	47	44,3%
	Θετικές Επιστήμες	59	55,7%

Επεξήγηση: N= Αριθμός συμμετεχόντων/ουσων

2.2 Εργαλεία συλλογής δεδομένων

2.2.1 Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (*Connor-Davidson Resilience Scale- CD-RISC, Connor & Davidson, 2003*).

Για την μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC), η οποία έχει προσαρμοστεί σε ελληνικό πληθυσμό (Tsigkaropoulou et al., 2018). Αποτελείται από 25 δηλώσεις αυτό-αναφοράς (π.χ. «Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή»), οι οποίες απαντώνται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert: *καθόλου αληθές* (0), *σπάνια αληθές* (1), *μερικές φορές αληθές* (2), *συχνά αληθές* (3) *σχεδόν πάντα αληθές* (4). Η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται από 0-100, με τις μεγαλύτερες βαθμολογίες να αντανακλούν μεγαλύτερα επίπεδα ανθεκτικότητας (Connor & Davidson, 2003). Οι ερωτώμενοι απαντούν με βάση το πώς ένιωσαν τον τελευταίο μήνα. Εκτός από την συνολική βαθμολογία, οι κατασκευαστές προτείνουν τις παρακάτω πέντε υποκλίμακες: α) προσωπική επάρκεια, υψηλά κριτήρια και επιμονή, β) εμπιστοσύνη στο προσωπική ένστικτο, ανοχή στα αρνητικά συναισθήματα και ενδυναμωτική επίδραση του στρες, γ) θετική αποδοχή της αλλαγής και ασφαλείς σχέσεις, δ) αίσθηση ελέγχου και ε) επιδράσεις τα πνευματικότητας (Connor & Davidson, 2003). Παράλληλα με αυτές τις υποκλίμακες υπολογίζεται και ο συνολικός δείκτης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η κλίμακα παρουσιάζει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες (Tsigkaropoulou et al., 2018), ενώ σε προγενέστερες μελέτες σημειώθηκε καλή εσωτερική συνέπεια (δείκτης Cronbach $\alpha=0,89$) και καλή αξιοπιστία ελέγχου-επανελέγχου (Dimitriadou & Stalikas, 2012).

2.2.2 Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Psychological Well-Being Scales-Short Scales [PWBS], Ryff, 1989)

Για την μέτρηση της υποκειμενικής ευημερίας χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην, η οποία προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από την Λεοντοπούλου (2012). Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει 84 δηλώσεις αυτό-αναφοράς (π.χ. «Γενικά, έχω αυτοπεποίθηση και αισθάνομαι θετικά για τον εαυτό μου»), για τις οποίες οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να απαντήσουν σε μια εξαβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Το εύρος των απαντήσεων κυμαίνεται από 1-«διαφωνώ πολύ» έως 6-«συμφωνώ πολύ». Οι δηλώσεις της κλίμακας κατηγοριοποιούνται σε έξι υποκλίμακες: α) την Αυτονομία, β) την Κυριαρχία στο περιβάλλον, γ) την Προσωπική ανάπτυξη, δ) τις Θετικές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, ε) τον Σκοπό στην ζωή και στ) την Αποδοχή του εαυτού. Οι υποκλίμακες αθροίζονται, με σκοπό να εξαχθεί η συνολική τιμή για το Ευ Ζην. Ωστόσο, ορισμένες δηλώσεις (2, 4, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 26, 29, 31, 33, 34, 35, 41, 42, 43, 44, 46, 54, 55, 57, 58, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 81, 83, 84) αντιστρέφονται στην συνολική βαθμολογία. Η υψηλή συνολική βαθμολογία συνεπάγεται υψηλή αίσθηση Ευ Ζην ενός ατόμου. Στην ελληνική προσαρμογή, η αξιοπιστία εσωτερικής συνάφειας, τόσο για την συνολική κλίμακα (0.89), όσο και για τις υποκλίμακες (0.86-0.89), ήταν ικανοποιητική (Λεοντοπούλου, 2012).

Οι βαθμολογίες που συγκεντρώνουν οι συμμετέχοντες/ουσες στην κάθε υποκλίμακα ξεχωριστά αντανακλούν ορισμένα χαρακτηριστικά. Πιο αναλυτικά, υψηλή βαθμολογία στην υποκλίμακα της αυτονομίας είναι συνώνυμη της ανεξαρτησίας ενός ατόμου, ενώ χαμηλή βαθμολογία υποδηλώνει ότι το άτομο ανησυχεί για τις προσδοκίες των άλλων και στηρίζεται στις απόψεις τους, όταν πρόκειται να πάρει μια σημαντική απόφαση. Όσον αφορά την κυριαρχία στο

περιβάλλον, τα άτομα που διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις περιβαλλοντικές συνθήκες σημειώνουν υψηλές τιμές. Αντίθετα, χαμηλές βαθμολογίες παρατηρούνται σε όσους νιώθουν ανίκανοι να αλλάξουν ή να βελτιώσουν τις συνθήκες γύρω τους και βιώνουν μία έλλειψη ελέγχου. Υψηλές βαθμολογίες στην υποκλίμακα της προσωπικής ανάπτυξης αντικατοπτρίζουν την επιθυμία και την προσπάθεια του ατόμου για αυτό-βελτίωση και αυτογνωσία, ενώ χαμηλές τιμές συνδέονται με την προσωπική στασιμότητα και το αίσθημα πλήξης. Αναφορικά με τις θετικές σχέσεις, οι συμμετέχοντες/ουσες με υψηλή βαθμολογία χαρακτηρίζονται από στενές διαπροσωπικές σχέσεις, με έκδηλο ενδιαφέρον και ενσυναίσθηση για τους άλλους. Από την άλλη πλευρά, εκείνοι που δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και δεν είναι πρόθυμοι να συμβιβαστούν, με σκοπό την διατήρηση των σχέσεων τους, συνήθως σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία. Η αίσθηση νοήματος και η στοχοθεσία χαρακτηρίζουν τους συμμετέχοντες/ουσες που έχουν υψηλές τιμές στην υποκλίμακα της αίσθησης του σκοπού. Χαμηλές τιμές αντανakλούν έλλειψη κατεύθυνσης και νοήματος. Τέλος, όσοι σημειώνουν υψηλά σκορ στην υποκλίμακα της αυτό-αποδοχής διέπονται από μία θετική στάση για τον εαυτό τους. Αντίθετα, οι χαμηλές τιμές ενός ατόμου συνδέονται με δυσαρέσκεια και έντονο προβληματισμό για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του (Ryff, 2014).

2.2.3 Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (*Satisfaction With Life Scale-SWLS, Diener et al., 1985*)

Η ελληνική έκδοση της Κλίμακας Ικανοποίησης από την Ζωή (Stalikas & Lakioti, 2012) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της ικανοποίησης από την ζωή των συμμετεχόντων/ουσών. Η προσαρμογή της κλίμακας στα ελληνικά δεδομένα έγινε από τους Stalika & Lakioti (2012), ενώ η στάθμισή της σε ελληνικό δείγμα

υλοποιήθηκε από τους Galanakis και συν., (2016). Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να απαντήσουν σε πέντε δηλώσεις (π.χ. «Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική»), σε μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, ανάλογα με το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με τις πρόταση (0-«διαφωνώ έντονα», 7-«συμφωνώ απόλυτα»). Οι βαθμολογίες των απαντήσεων αθροίζονται, με την υψηλότερες τιμές να υποδηλώνουν καλύτερη ποιότητα ζωής και ικανοποίησης (Stalikas & Lakioti, 2012). Πιο αναλυτικά, οι συμμετέχοντες/ουσες που σημειώνουν εξαιρετικά χαμηλές τιμές (5-9) και χαμηλές τιμές (10-14) χαρακτηρίζονται ως «εξαιρετικά δυσαρεστημένοι/ες» και «δυσαρεστημένοι/ες» αντίστοιχα. Βαθμολογίες από 15 έως 19 εκφράζουν τους συμμετέχοντες/ουσες που είναι «ελαφρώς ικανοποιημένοι/ες», ενώ από 20 έως 24 εκείνους/ες που είναι «σε γενικές γραμμές ικανοποιημένοι/ες». Τέλος, οι τιμές 25-29 δηλώνουν «υψηλή ικανοποίηση» και οι τιμές 30-35 «εξαιρετικά υψηλή ικανοποίηση από την ζωή» (Diener et al., 1985).

2.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Ο σχεδιασμός και η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας έγινε με έγκριση της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Η συλλογή των δεδομένων ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2022 και ολοκληρώθηκε τον Φεβρουάριο του 2023. Η δειγματοληψία είχε την μορφή χιονοστιβάδας, καθώς ζητήθηκε από τους/τις ενδιαφερόμενους/ες να διαμοιράσουν το ερωτηματολόγιο σε φιλικά ή συγγενικά πρόσωπα που βρίσκονται σε προπτυχιακό στάδιο σπουδών. Μοναδικό κριτήριο για την συμμετοχή στην έρευνα ήταν η φοίτηση σε οποιοδήποτε προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών της χώρας, ανεξάρτητα από την ηλικιακή ομάδα που

άνηκε κάθε συμμετέχων/ουσα. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη.

Τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα και το έντυπο συγκατάθεσης (βλ. Παράρτημα) διανεμήθηκαν ηλεκτρονικά σε μορφή ερωτηματολογίου (Google forms). Πριν την έναρξη της συμπλήρωσης, στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες/ουσες ενημερώθηκαν για τους ερευνητικούς σκοπούς της έρευνας, για τον χρόνο που αναμένεται να απασχοληθούν, για την καταγραφή και φύλαξη των δεδομένων, καθώς και για το δικαίωμα τους να αποχωρήσουν οποιαδήποτε στιγμή, κατά την διάρκεια της διεξαγωγής της έρευνας. Μετά την συναίνεση των συμμετεχόντων/ουσών, οι ίδιοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν τα δημογραφικά τους στοιχεία και έπειτα τις τρεις κλίμακες, με βάση το πώς ένιωθαν μετά το πέρας του κοινωνικού εγκλεισμού της πανδημίας. Η συμπλήρωση διαρκούσε περίπου 15-20 λεπτά. Ο σύνδεσμος του ερωτηματολογίου διανεμήθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook, instagram, messenger) και σε διαδικτυακές ομάδες φοιτητών/τριων.

Γ' Μέρος

3. Αποτελέσματα

3.1 Ερευνητική διαδικασία

Τα δεδομένα της παρούσας έρευνας αναλύθηκαν μέσα από το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS Statistics 29.0.0.0. Το επίπεδο σημαντικότητας που χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων ήταν 0.05. Στην περιγραφική στατιστική ανάλυση οι μεταβλητές παρουσιάστηκαν με την μορφή ποσοστών, μέσω των τιμών και τυπικών αποκλίσεων. Προκειμένου να διερευνηθεί η πιθανότητα επίδρασης των ατομικών χαρακτηριστικών του δείγματος στις εξαρτημένες μεταβλητές πραγματοποιήθηκαν ο έλεγχος ισότητας μέσω των τιμών ανεξάρτητων δειγμάτων (Independent Samples T-Test) και η ανάλυση της διασποράς με έναν παράγοντα (One-way ANOVA). Η ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών εξετάστηκε με τον συντελεστή γραμμικής συσχέτισης του Pearson (r).

3.2 Ανάλυση αξιοπιστίας κλιμάκων

Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των κλιμάκων αυτό-αναφορών υπολογίστηκε ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας α του Cronbach για κάθε κλίμακα ξεχωριστά. Οι τιμές του δείκτη α που είναι μεγαλύτερες από 0.7 χαρακτηρίζονται ως αποδεκτές. Όλοι οι δείκτες έδειξαν αρκετά καλή αξιοπιστία (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Συντελεστής Αξιοπιστίας

	Cronbach's Alpha	N of items
Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή	.817	5
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	.949	84

Κλίμακα	.867	25
Ψυχολογικού ΕυΖην		
<i>Επεξήγηση: N of items= Αριθμός ερωτήσεων</i>		

3.3 Προκαταρκτικές αναλύσεις

Αρχικά εκπονήθηκαν προκαταρκτικές αναλύσεις, με σκοπό να παρουσιαστούν οι μέσοι όροι (Μ.Ο.) και οι τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) που σημείωσαν οι συμμετέχοντες/ουσες σε κάθε κλίμακα ξεχωριστά. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3., στην Κλίμακα Ικανοποίησης από την ζωή σημειώθηκε Μ.Ο.= 23,99 με Τ.Α.=5,53. Ο συγκεκριμένος Μ.Ο. αντιστοιχεί σε υψηλή ικανοποίηση από την ζωή, καθώς η μέγιστη τιμή είναι 35. Ακολούθως, στην Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor-Davidson παρατηρήθηκε Μ.Ο.= 65,52 με Τ.Α.= 12,03 και μέγιστη τιμή 100, υποδεικνύοντας μέτριο επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας. Τέλος, στην Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην οι συμμετέχοντες/ουσες σημείωσαν Μ.Ο.= 362,01 με Τ.Α.= 12,03 και μέγιστη βαθμολογία 504 (Πίνακας 3). Η μέγιστη βαθμολογία σε κάθε υποκλίμακα είναι 84. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Πίνακα 3, οι συμμετέχοντες/ουσες σημείωσαν καλές βαθμολογίες στις υποκλίμακες της Προσωπικής ανάπτυξης (Μ.Ο.= 67,04, Τ.Α.= 7,29), των Θετικών σχέσεων (Μ.Ο.= 62,36, Τ.Α.= 10,32) και του Σκοπού στην ζωή (Μ.Ο.= 61,86, Τ.Α.= 10,47), ενώ στις υποκλίμακες της Αυτονομίας (Μ.Ο.=58,70, Τ.Α.= 10,01), της Κυριαρχίας στο περιβάλλον (Μ.Ο.= 54,82, Τ.Α.= 9,75) και της Αποδοχής του εαυτού (Μ.Ο.= 57,24, Τ.Α.= 12,08) σημείωσαν μέτριες βαθμολογίες.

Πίνακας 3. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κλιμάκων

	Μ.Ο.	Τ.Α.	N
Ικανοποίηση από την ζωή	22,99	5,53	106

Ψυχική ανθεκτικότητα	65,52	12,03	106
Υποκειμενική ευημερία	362,01	46,79	106
Αυτονομία	58,70	10,01	106
Κυριαρχία στο περιβάλλον	54,82	9,75	106
Προσωπική ανάπτυξη	67,04	7,29	106
Θετικές σχέσεις	62,36	10,32	106
Σκοπός στην ζωή	61,86	10,47	106
Αποδοχή εαυτού	57,24	12,08	106

Επεξήγηση: N= Αριθμός συμμετεχόντων/ουσων, M.O.= μέσος όρος, T.A.= τυπική απόκλιση

3.4 Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων στην Ικανοποίηση από την Ζωή, την Ψυχική Ανθεκτικότητα και την Υποκειμενική Ευημερία

Ένας από τους σκοπούς στην εν λόγω έρευνα ήταν η εξέταση της επίδρασης των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων/ουσων στην ψυχική τους υγεία και συγκεκριμένα στην ικανοποίηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και την υποκειμενική τους ευημερία.

Υπόθεση 1: Όσον αφορά την επίδραση του φύλου στις μεταβλητές της ικανοποίησης από την ζωή, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της υποκειμενικής ευημερίας υποθέσαμε ότι οι γυναίκες συμμετέχουσες θα συγκεντρώσουν χαμηλότερες βαθμολογίες σε σχέση με τους συμμετέχοντες από τον ανδρικό πληθυσμό. Για τον έλεγχο της συγκεκριμένης υπόθεσης, διενεργήσαμε έλεγχο ισότητας μέσω των ανεξάρτητων δειγμάτων (Independent Samples T-Test). Παρόλο αυτά τα αποτελέσματα της έρευνας απορρίπτουν την Υπόθεση 1, διότι δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των βαθμολογιών των δύο φύλων (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Επίδρασεις φύλου

F	Sig.	t	df
---	------	---	----

Ικανοποίηση από την ζωή	.08	.778	-2.327	104
Ψυχική ανθεκτικότητα	1.056	.646	-1.327	104
Υποκειμενική ευημερία	.213	.306	-.915	104
Αυτονομία	1.024	.314	.295	104
Κυριαρχία στο περιβάλλον	.048	.828	-.741	104
Προσωπική ανάπτυξη	1.936	.167	-1.067	104
Θετικές σχέσεις	.813	.369	-.729	104
Σκοπός στην ζωή	.139	.710	-.901	104
Αποδοχή εαυτού	.116	.734	-1.143	104

Υπόθεση 2: Ως προς την επίδραση της οικογενειακής κατάστασης, υποθέσαμε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες που βρίσκονταν σε μία ρομαντική σχέση θα σημειώσουν υψηλότερες βαθμολογίες σε όλες τις επιμέρους κλίμακες και υποκλίμακες, σε σύγκριση με εκείνους/ες που δήλωναν ελεύθεροι/ες. Η υπόθεση αυτή, όπως και η προηγούμενη, εξετάστηκε με έλεγχο ισότητας μέσω των τιμών ανεξάρτητων δειγμάτων (Independent Samples T-Test). Ωστόσο, τα ευρήματα δεν επιβεβαιώνουν την παραπάνω υπόθεση, καθώς δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (Πίνακας 5).

Πίνακας 5. Επιδράσεις οικογενειακής κατάστασης

	F	Sig.	t	df
Ικανοποίηση από την ζωή	.524	.471	.611	104
Ψυχική ανθεκτικότητα	1.160	.284	-1.084	104
Υποκειμενική ευημερία	.263	.609	-.776	104
Αυτονομία	.182	.671	.794	104
Κυριαρχία στο περιβάλλον	.174	.677	-1.138	104
Προσωπική ανάπτυξη	1.248	.267	-1.331	104
Θετικές σχέσεις	.024	.877	-1.071	104
Σκοπός στην ζωή	1.214	.273	-.703	104
Αποδοχή εαυτού	.017	.896	-.425	104

Υπόθεση 3: Λαμβάνοντας υπόψη το είδος σπουδών των συμμετεχόντων/ουσων, διερευνήσαμε την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των φοιτητών/τριων που ασχολούνται με τις Ανθρωπιστικές και Κοινωνικές Επιστήμες και εκείνων που βρίσκονται στον κλάδο των Θετικών Επιστημών. Αναμέναμε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες της πρώτης ομάδας θα αναφέρουν χαμηλότερα ποσοστά ικανοποίησης, ψυχικής ανθεκτικότητας και υποκειμενικής ευημερίας από εκείνους/ες που βρίσκονταν στην δεύτερη ομάδα. Με σκοπό την εξέταση της παραπάνω υπόθεσης, έγινε έλεγχος ισότητας μέσω των τιμών ανεξάρτητων δειγμάτων (Independent Samples T-Test). Με βάση τα ευρήματα δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές ανάμεσα στις δύο ομάδες (Πίνακας 7).

Πίνακας 7. Επίδραση εκπαίδευσης

	F	Sig.	t	df
Ικανοποίηση από την ζωή	1.576	.212	1.875	104
Ψυχική ανθεκτικότητα	.112	.738	1.397	104
Υποκειμενική ευημερία	.154	.696	1.183	104
Αυτονομία	3.057	.083	.256	104
Κυριαρχία στο περιβάλλον	.428	.515	2.107	104
Προσωπική ανάπτυξη	.112	.738	-.743	104
Θετικές σχέσεις	.041	.839	.456	104
Σκοπός στην ζωή	.707	.402	1.096	104
Αποδοχή εαυτού	2.865	.094	1.813	104

3.5 Επιδόσεις των συμμετεχόντων/ουσων

Υπόθεση 4: Σύμφωνα με την τέταρτη ερευνητική υπόθεση αναμέναμε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες θα σημειώσουν χαμηλές βαθμολογίες και στις τρεις κλίμακες. Παρόλο αυτά, μέσα από την ανάλυση συχνοτήτων και τις προκαταρκτικές αναλύσεις (Πίνακας 3) η παραπάνω υπόθεση απορρίπτεται, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες συγκέντρωσαν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή, μέτρια επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και σχετικά καλές βαθμολογίες σε όλες τις υποκλίμακες του ψυχολογικού ευ ζην.

3.6 Η σχέση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα, την ικανοποίηση από την ζωή και την υποκειμενική ευημερία

Για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των τριών μεταβλητών διενεργήθηκε ανάλυση συσχέτισης Pearson, καθώς όλες οι μεταβλητές ακολουθούσαν κανονική κατανομή. Σύμφωνα με την πέμπτη ερευνητική υπόθεση, αναμέναμε ότι υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας θα συνεπάγονται υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή και υποκειμενικής ευημερίας, καθώς και το αντίστροφο. Τα παρακάτω αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την υπόθεση για την ύπαρξη θετικής συσχέτισης ανάμεσα στις μεταβλητές (Πίνακας 8). Πιο αναλυτικά, βρέθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και την ικανοποίησης από την ζωή ($r = .448, p < .001$). Παράλληλα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της ικανοποίησης από την ζωή και της υποκειμενικής ευημερίας ($r = .580, p < .001$). Ακολούθως, τα ευρήματα υπέδειξαν θετική συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της υποκειμενικής ευημερίας ($r = .622, p < .001$).

Πίνακας 8. Pearson's correlation

		Ψυχική ανθεκτικότητα	Ικανοποίηση από την ζωή	Υποκειμενική ευημερία
Ψυχική ανθεκτικότητα	Pearson correlation	1		
Ικανοποίηση από την ζωή	Pearson correlation	.448**	1	.580**
Υποκειμενική ευημερία	Pearson correlation	.622**	.580**	1

*Επεξήγηση: ** $p < .01$*

Αναφορικά με την έκτη ερευνητική υπόθεση, αναμέναμε ότι οι επιμέρους υποκλίμακες της κλίμακας του ψυχολογικού ευ ζην θα σχετίζονται θετικά με της μεταβλητές της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ικανοποίησης από την ζωή. Για τον έλεγχο της υπόθεσης διεξήγαμε ανάλυση συσχέτισης με τον συντελεστή γραμμικής συσχέτισης του Pearson. Τα αποτελέσματα στηρίζουν την παραπάνω υπόθεση (Πίνακας 9), καθώς βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την υποκλίμακα της Αυτονομίας ($r = .393$, $p < .001$), της Προσωπικής ανάπτυξης ($r = .457$, $p < .001$), της Κυριαρχίας στο περιβάλλον ($r = .554$, $p < .001$), των Θετικών σχέσεων ($r = .409$, $p < .001$), του Σκοπού στην ζωή ($r = .551$, $p < .001$) και της Αποδοχής του εαυτού ($r = .535$, $p < .001$). Επιπλέον, η μεταβλητή της ικανοποίησης από τη ζωή συσχετίστηκε θετικά με την υποκλίμακα της Αυτονομίας ($r = .257$, $p < .008$), της Κυριαρχίας στο περιβάλλον ($r = .601$, $p < .001$), των Θετικών σχέσεων ($r = .407$, $p < .001$), του Σκοπού στην ζωή ($r = .535$, $p < .001$) και της Αποδοχής του εαυτού ($r = .635$, $p < .001$). Ωστόσο, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την υποκλίμακα της Προσωπικής ανάπτυξης ($r = .171$, $p > .080$).

Πίνακας 9. Pearson's correlation

		Αυτονομία	Προσωπική ανάπτυξη	Κυριαρχία στο περιβάλλον	Θετικές σχέσεις	Σκοπός στην ζωή	Αποδοχή του εαυτού
Ψυχική ανθεκτικότητα	Pearson correlation	.393**	.457**	.554**	.409**	.551**	.535**
Ικανοποίηση από την ζωή	Pearson correlation	.257**	.171	.601**	.407**	.535**	.635**

*Επεξήγηση: ** $p < .01$*

Συζήτηση

Οι ερευνητές που μελέτησαν εκτενώς τις επιπτώσεις του κοινωνικού εγκλεισμού και των περιοριστικών μέτρων της πανδημίας υποστηρίζουν ομόφωνα ότι η ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού δέχθηκε σοβαρό πλήγμα (Conversano et al., 2020· Fiorillo & Gorwood, 2020· Moreno et al., 2020· Veer et al., 2021). Εκτιμάται ότι οι επιδράσεις στην ψυχική υγεία θα συνεχίσουν να εκδηλώνονται μακροπρόθεσμα, προκαλώντας αύξηση του επιπολασμού τόσο των ψυχικών διαταραχών (Galea et al., 2020· Tandon, 2020), όσο και των αυτοκτονιών (Kathirvel, 2020). Ανεξάρτητα από τα δημογραφικά και τα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ. φύλο, ηλικία) του πληθυσμού, οι στρεσογόνοι παράγοντες που σχετίζονται με τον Covid-19 επηρέασαν αρνητικά την υποκειμενική ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή, αλλά και κοινωνικές και οικονομικές πτυχές της καθημερινότητας (Wang et al., 2020).

Το ενδιαφέρον των ερευνητών στράφηκε στους προπτυχιακούς/ες φοιτητές/τριες, λόγω των αυξανόμενων προκλήσεων που επέφερε η νέα καθημερινότητα. Ιδιαίτερα οι φοιτητές/τριες των ελληνικών πανεπιστημίων, που βασίζονταν σχεδόν αποκλειστικά στην δια ζώσης εκπαίδευση πριν την έναρξη της πανδημίας, ήρθαν για πρώτη φορά αντιμέτωποι με την διαδικτυακή εκπαίδευση (Anastasakis et al., 2021). Στις αναφορές των Ελλήνων/ίδων φοιτητών/τριων, τα πιο κοινά προβλήματα που αντιμετώπιζαν ήταν οι περιορισμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις στο διαδικτυακό περιβάλλον, η οργάνωση και ο σχεδιασμός των μαθημάτων (Anastasakis et al., 2021) και οι τεχνικές δυσκολίες (Salimi et al., 2021).

Παράλληλα, στον ερευνητικό χώρο επικράτησαν ανησυχίες αναφορικά με την επιδείνωση της ψυχικής υγείας και την μείωση της ψυχολογικής ευημερίας των προπτυχιακών φοιτητών (Sood & Sharma, 2020· Wang et al., 2020). Με βάση τα διεθνή

ευρήματα, οι προπτυχιακοί φοιτητές χαρακτηρίστηκαν ως ηλικιακή ομάδα με υψηλό κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών, λόγω των μεταβαλλόμενων συνθηκών που βίωναν κατά την διάρκεια της πανδημίας, αλλά και μετά το πέρας αυτής (Kokkinos et al., 2022· Lei et al., 2020· Ma et al., 2020· Patsali et al., 2020· Villani et al., 2021). Πιο αναλυτικά, έρευνα σε φοιτητές/τριες στην Πολωνία και στην Κίνα αναφέρουν υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Li et al., 2021· Rogowska et al., 2020). Τα αποτελέσματα συμφωνούν με τα ευρήματα έρευνας σε Ιταλούς/ες φοιτητές/τριες, η οποία υπέδειξε ότι περίπου το 35% αυτών εκδήλωνε συμπτώματα άγχους και το 72% συμπτώματα κατάθλιψης αμέσως μετά την λήξη του πρώτου εγκλεισμού (Villani et al., 2021). Τα συμπτώματα αυτά εκδηλώθηκαν, επίσης, σε μεγάλο ποσοστό σε φοιτητές/τριες στην Ισπανία (Odrizola-González et al., 2020) και στην Γαλλία (Essadek & Rabeyron, 2020).

Στην χώρα μας παρατηρήθηκε, επίσης, μια αρνητική επίδραση όσον αφορά την ψυχική υγεία των φοιτητών/τριων. Η Patsali και οι συνεργάτες της (2020) υποστήριξαν ότι η πλειονότητα των ερωτώμενων ανέφερε αυξημένο άγχος, ενώ περίπου το 12% ανέφερε μείζονα κατάθλιψη και συμπτώματα δυσφορίας. Τα συμπτώματα άγχους, στρες και κατάθλιψης είναι κοινά σε ποικίλες έρευνες που χρησιμοποίησαν δείγμα Ελλήνων/ίδων φοιτητών/τριων (Dafogianni et al., 2022· Kararounaki et al., 2020· Kanvadas et al., 2022· Sazakli et al., 2021). Επιπλέον, οι Kararounaki και συν. (2020) προσθέτουν ότι οι αυτοκτονικές σκέψεις αυξήθηκαν σχεδόν 8 φορές, με την ποιότητα ζωής να επιδεινώνεται για το 57% του φοιτητικού πληθυσμού.

Τα ερευνητικά δεδομένα συνδέουν τα αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού με χαμηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 (Gloria & Steinhardt, 2016· Killgore et al., 2020). Παράλληλα, αποτελέσματα ερευνών συσχετίζουν αρνητικά την ψυχική ανθεκτικότητα

και την ικανοποίηση από την ζωή με τις ανησυχίες για τις μελλοντικές επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία (Killgore et al., 2020· Tamarit et al., 2023). Η ικανοποίηση από την ζωή έχει αποδειχθεί προγνωστικός παράγοντας της κατάθλιψης, καθώς υψηλά επίπεδα ικανοποίησης προέβλεπαν χαμηλότερα καταθλιπτικά συμπτώματα (Satici et al., 2021).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω επιστημονικά ευρήματα, στην παρούσα έρευνα έγινε μια προσπάθεια μέτρησης των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας, ικανοποίησης από την ζωή και υποκειμενικής ευημερίας των συμμετεχόντων. Πρωταρχικός στόχος της έρευνας ήταν η αναζήτηση πιθανής σχέσης μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας, της υποκειμενικής ευημερίας και της ικανοποίησης από την ζωή, καθώς και η διερεύνηση ενδεχόμενης επίδρασης των δημογραφικών χαρακτηριστικών τις μεταβλητές αυτές.

Ξεκινώντας με την πρώτη υπόθεση που αφορούσε την διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στις μεταβλητές αυτές, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα σε κάποια μεταβλητή, που να υποστηρίζουν τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Το συγκεκριμένο εύρημα έρχεται σε αντιπαράθεση με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών που ανέφεραν ότι η ψυχική υγεία των προπτυχιακών φοιτητριών επιδεινώθηκε σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση με τους άνδρες φοιτητές (Amerio et al., 2022· Dafogianni et al., 2022 Patsali et al., 2020). Όσον αφορά την μεταβλητή της υποκειμενικής ευημερίας, οι Villani και συν. (2021), βρήκαν ότι οι άνδρες ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά σε σύγκριση με τις γυναίκες, κάτι που δεν επιβεβαιώνεται από την παρούσα έρευνα. Επίσης, οι Leontopoulou & Triliva (2012) βρήκαν ότι η προσωπική ανάπτυξη και οι θετικές σχέσεις με άλλους ήταν πιο εμφανείς στον γυναικείο πληθυσμό σε σύγκριση με τους άνδρες φοιτητές. Τα ευρήματα της

παρούσας έρευνας μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η πλειοψηφία του δείγματος ήταν γυναίκες φοιτήτριες, ενώ λίγοι ήταν οι άνδρες συμμετέχοντες.

Αναφορικά με την επίδραση της οικογενειακής κατάστασης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους συμμετέχοντες/ουσες που βρίσκονταν σε σχέση και σε αυτούς που δήλωσαν ελεύθεροι/ άγαμοι σε καμία μεταβλητή. Οι Næss και συν. (2014) αναφέρουν σε προηγούμενη έρευνα ότι οι πρώτοι χαρακτηρίζονται από υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης σε σύγκριση με τους δεύτερους. Παράλληλα, οι Leontopoulou & Triliva (2012), μελετώντας την υποκειμενική ευημερία βρήκαν ότι οι φοιτητές/τριες που βρίσκονται σε μια ρομαντική σχέση σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα κυριαρχίας στο περιβάλλον, σκοπού στην ζωή και αποδοχής του εαυτού. Διαφορές εντοπίζονται, επίσης, σε επίπεδο ψυχολογικών προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη, η μοναξιά και το άγχος (Elmer et al., 2020).

Δεδομένου ότι οι φοιτητές/τριες των ανθρωπιστικών, κοινωνικών και καλλιτεχνικών σπουδών εκδηλώνουν πιο συχνά συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους, αυτοκτονικών ιδεασμών και αυτοτραυματισμού σε σχέση με φοιτητές/τριες που ασχολούνται με τις θετικές επιστήμες (Lipson et al., 2016· Odrizola-González et al., 2020), θέσαμε την τρίτη ερευνητική υπόθεση. Ωστόσο, η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του είδους σπουδών και της ψυχικής ανθεκτικότητας, της υποκειμενικής ευημερίας και της ικανοποίησης, δεν αποκάλυψε στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι εκτιμήσεις των ερευνητών σχετικά με την ψυχική υγεία των φοιτητών/τριων, κατά την διάρκεια της πανδημίας, αλλά και μετά το πέρας αυτής, ήταν κυρίως αρνητικές (Kokkinos et al., 2022· Patsali et al., 2020). Κοινά σημεία στα ερευνητικά δεδομένα αποτελούν τα συμπτώματα κατάθλιψης, στρες, άγχους και μοναξιάς (Dafogianni et al., 2022· Kaparounaki et al., 2020· Wang et al.,

2020). Με την σειρά τους, τα συμπτώματα αυτά, έχουν συνδεθεί προγενέστερα με μείωση της ψυχικής ανθεκτικότητας, ικανοποίησης και ευημερίας των ατόμων (Jin & Kim, 2017· Laird et al., 2019). Επίσης, το άγχος και οι επιπτώσεις που σχετίζονται με την πανδημία συσχετίστηκαν αρνητικά με την ψυχική ανθεκτικότητα φοιτητών/τριων, την υποκειμενική τους ευημερία και την ικανοποίησή τους από την ζωή (Labrague, 2021). Για τον λόγο αυτό, υποθέσαμε ότι οι ερωτώμενοι/ες θα σημειώσουν χαμηλές επιδόσεις και στις τρεις κλίμακες. Μέσα από τις στατιστικές αναλύσεις η υπόθεση αυτή απορρίφθηκε, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες χαρακτηρίστηκαν από υψηλή ικανοποίηση και μέτρια ψυχική ανθεκτικότητα και ευημερία. Παρόμοια ευρήματα καταγράφηκαν στην έρευνα των Karakasidou et al., (2023), οι οποίοι μελετώντας την ευημερία Ελλήνων/ίδων φοιτητών/τριων από 18-29 ετών κατά την διάρκεια της πανδημίας, βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν μέτρια επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή και υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας. Οι Waters και συν. (2022) υποστηρίζουν ότι υπάρχουν μηχανισμοί, οι οποίοι δύνανται να εκδηλωθούν κατά την διάρκεια μίας κρίσης. Μέσω των θετικών συναισθημάτων, διαδικασιών, συνθηκών και/ή σχέσεων οι μηχανισμοί αυτοί είτε μειώνουν την αρνητική συναισθηματική επίδραση μιας κρίσης, είτε διατηρούν την ψυχική υγεία του ατόμου, είτε μετασχηματίζουν τα γεγονότα της κρίσης, με σκοπό να αναπτύξουν νέες πρακτικές (π.χ. χρήση νέων δυνατοτήτων), νέες διαδικασίες (π.χ. αύξηση αυτό-συμπόνιας) και νέα οπτική (π.χ. εύρεση νοήματος), οι οποίες μπορούν να βελτιώσουν μακροπρόθεσμα την ψυχική υγεία (Waters et al., 2022).

Τέλος, τα αποτελέσματα των συσχετίσεων ανάμεσα στις κλίμακες και υποκλίμακες της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν τις αρχικές υποθέσεις. Πιο συγκεκριμένα, τα ευρήματα υποδεικνύουν θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της ψυχικής ανθεκτικότητας, της υποκειμενικής ευημερίας και της

ικανοποίησης. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν πλήρως με προηγούμενες μελέτες σε φοιτητές/τριες που υπέδειξαν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων/ουσων συνδέθηκε με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική ευημερία (Labrague, 2021· Yildirim & Tanriverdi, 2021). Ταυτόχρονα, βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ικανοποίησης με όλες σχεδόν τις διαστάσεις της υποκειμενικής ευημερίας. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί η διάσταση της προσωπικής ανάπτυξης, η οποία συσχετίστηκε με την ψυχική ανθεκτικότητα, αλλά όχι με την ικανοποίηση. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν στις έρευνες των Sagone & De Caroli (2014) και Yu & Chae (2020), οι οποίοι υπέδειξαν ότι η υψηλή ανθεκτικότητα των φοιτητών/τριων συνδέεται με τις διαστάσεις της ευημερίας.

Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα δύναται να ενισχύσει και να εμπλουτίσει τα ελληνικά δεδομένα που αφορούν την ψυχική υγεία των φοιτητών/τριων της χώρας, καθώς η συσχέτιση των τριών μεταβλητών που πραγματεύεται δεν έχει μελετηθεί προγενέστερα στην ελληνική βιβλιογραφία. Μέσα από την συγκεκριμένη έρευνα διερευνώνται όχι μόνο οι αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας και του κοινωνικού εγκλεισμού, αλλά και οι θετικές πτυχές της προσωπικότητας των ατόμων, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα, η ικανοποίηση από την ζωή και η ευημερία. Διαφαίνεται, επίσης, ότι ανεξάρτητα από τους περιορισμούς και τις προκλήσεις της πανδημίας η ψυχική ανθεκτικότητα, η ικανοποίηση από την ζωή και η ευημερία βρίσκονται σε αρκετά ικανοποιητικά επίπεδα.

Περιορισμοί

Παρά τα δυνατά σημεία και την συνεισφορά της συγκεκριμένης έρευνας, πρέπει να λάβουμε υπόψη ορισμένους περιορισμούς κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια συγχρονική (δια-τομεακή) μελέτη, η οποία δεν επιτρέπει την γενίκευση των αποτελεσμάτων. Λόγω του συγκεκριμένου ερευνητικού σχεδιασμού, είναι δύσκολο να προσδιοριστεί εάν τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ικανοποίησης και υποκειμενικής ευημερίας, που βρέθηκαν, προϋπήρχαν ή μεταβλήθηκαν από τις συνθήκες της πανδημίας. Συνεπώς, τα παρόντα ευρήματα θα πρέπει να ενισχυθούν από διαχρονικές έρευνες, με σκοπό τον προσδιορισμό αιτιατών σχέσεων. Όσον αφορά την μέθοδο συλλογής των δεδομένων, η αυτό-αναφορά ενέχει πολλές φορές τον κίνδυνο παραπλανητικών απαντήσεων. Επίσης, η δειγματοληψία χιονοστιβάδας παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς σε σύγκριση με την τυχαία δειγματοληψία. Η δειγματοληψία χιονοστιβάδας, ως μια μορφή δειγματοληψίας ευκολίας, έχει επικριθεί για σφάλμα μεροληψίας, για έλλειψη εξωτερικής εγκυρότητας και αντιπροσωπευτικότητας και αδυναμία γενίκευσης (Kokkinos et al., 2022). Ακόμη, η πλειονότητα του δείγματος ήταν γυναίκες, με αποτέλεσμα οι απαντήσεις να μην αντιπροσωπεύουν επαρκώς τα δύο φύλα.

Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Δεδομένου ότι η πανδημία επηρέασε κάθε πτυχή του καθημερινού βίου των προπτυχιακών φοιτητών/τριων, είναι σημαντικό να συνεχιστεί η διερεύνηση των επιπτώσεων στην ψυχική και σωματική τους υγεία, καθώς και στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Προτάσσεται η εκ νέου μέτρηση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας, ικανοποίησης από την ζωή και υποκειμενικής ευημερίας, ώστε να εντοπιστούν πιθανές μεταβολές στα επίπεδα αυτά. Επίσης, μελλοντικές έρευνες μπορούν να μελετήσουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες οι φοιτητές/τριες διατηρούν μια θετική οπτική, όταν έρχονται αντιμέτωποι με μία κρίση ή αντιξοότητα. Τέλος, μία έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα και διαχρονικό σχεδιασμό δύναται να οδηγήσει σε πιο έγκυρα, γενικεύσιμα και αντιπροσωπευτικά αποτελέσματα.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980-1000. <https://doi.org/10.1111/jan.12888>
- Afifi, T. O., & MacMillan, H. L. (2011). Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 266-272. <https://doi.org/10.1177/070674371105600505>
- Agarwal, A., & Dixit, V. (2017). The role of meditation on mindful awareness and life satisfaction of adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 59.
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Amerio, A., Bertuccio, P., Santi, F., Bianchi, D., Brambilla, A., Morganti, A., ... & Amore, M. (2022). Gender differences in COVID-19 lockdown impact on mental health of undergraduate students. *Frontiers in psychiatry*, 12, 2421. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.813130>
- Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., ... & Hoekelmann, A. (2020). Social participation and life satisfaction of peoples during the COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.05.05.20091066>
- Ammar, A., Mueller, P., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... & ECLB-COVID19 Consortium. (2020). Psychological consequences of COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study. *PloS one*, 15(11), e0240204. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240204>
- Anastasakis, M., Triantafyllou, G., & Petridis, K. (2021). Undergraduates' barriers to online learning during the pandemic in Greece. *Technology, Knowledge and Learning*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10758-021-09584-5>
- Antaramian, S. (2015). Assessing psychological symptoms and well-being: Application of a dual-factor mental health model to understand college student performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(5), 419-429. <https://doi.org/10.1177/0734282914557727>
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... & Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological medicine*, 46(14), 2955-2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>

- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher education research & development*, 35(2), 201-216. <https://doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Bellis, M. A., Lowey, H., Hughes, K., Deacon, L., Stansfield, J., & Perkins, C. (2012). Variations in risk and protective factors for life satisfaction and mental wellbeing with deprivation: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 12(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-492>
- Best, L. A., Law, M. A., Roach, S., & Wilbiks, J. M. (2021). The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology*, 62(1), 143. <https://doi.org/10.1037/cap0000254>
- Blekas, A., Voitsidis, P., Athanasiadou, M., Parlapani, E., Chatzigeorgiou, A. F., Skoupra, M., ... & Diakogiannis, I. (2020). COVID-19: PTSD symptoms in Greek health care professionals. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(7), 812. <https://doi.org/10.1037/tra0000914>
- Bonati, M., Campi, R., & Segre, G. (2022). Psychological impact of the quarantine during the COVID-19 pandemic on the general European adult population: A systematic review of the evidence. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 31, E27. <https://doi.org/10.1017/S2045796022000051>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of affective disorders*, 225, 97-103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044Get>
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83-94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Burns, R. A., & Anstey, K. J. (2010). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 527-531. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.026>

- Burt, K. B., & Paysnick, A. A. (2012). Resilience in the transition to adulthood. *Development and psychopathology*, *24*(2), 493-505. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000119>
- Chen, T., & Lucock, M. (2022). The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: An online survey in the UK. *PloS one*, *17*(1), e0262562. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262562>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, *11*, 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>
- Dafogianni, C., Pappa, D., Mangoulia, P., Kourti, F. E., Koutelekos, I., Dousis, E., Margari, N., Ferentinou, E., Stavropoulou, A., Fradelos, E., Zartaloudi, A., & Gerogianni, G. (2022). Anxiety, Stress and the Resilience of University Students during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *Healthcare* *2022*, *10*, 2573. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122573>
- Demetriou, L., Drakontaidis, M., & Hadjicharalambous, D. (2020). Psychological resilience, hope and adaptability as protective factors in times of crisis: A study in Greek and Cypriot society during the Covid-19 pandemic. *Social Education Research*, *2*(1), 20-34. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3713732>
- Di Tella, M., Romeo, A., Benfante, A., & Castelli, L. (2020). Mental health of healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of evaluation in clinical practice*, *26*(6), 1583-1587. <https://doi.org/10.1111/jep.13444>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, *58*(2), 87. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed

- research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dimitriadou, D., & Stalikas, A. (2012). Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). In A. Stalikas, S. Triliva, & P. Roussi (Eds.), *Psychometric Instruments in Greece* (2nd ed., pp. 717). Pedio.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos one*, 15(7), e0236337.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., & Mansfield, L. R. (2012). Whistle While You Work. *Journal of Management*, 38(4), 1038–1083.
<https://doi.org/10.1177/0149206311429379>
- Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 277, 392-393.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.042>
- Faisal, R. A., Jobe, M. C., Ahmed, O., & Sharker, T. (2022). Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), 1500-1515. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y>
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological medicine*, 45(11), 2427-2436.
<https://doi.org/10.1017/S0033291715000422>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Fortin, N., Helliwell, J. F., & Wang, S. (2015). How does subjective well-being vary around the world by gender and age? Στο J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World Happiness Report: 2015* (σελ. 42-73). Sustainable Development Solutions Network.
- Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos one*, 16(2), e0246000.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2016). Reliability and validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek

- sample. *International Journal of Humanities and Social Studies*, 5(2), 120-127.
- Gale, C. R., Booth, T., Möttus, R., Kuh, D., & Deary, I. J. (2013). Neuroticism and extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years later. *Journal of research in Personality*, 47(6), 687-697.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.005>
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: the need for prevention and early intervention. *JAMA internal medicine*, 180(6), 817-818.
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- García-Morales, V. J., Garrido-Moreno, A., & Martín-Rojas, R. (2021). The transformation of higher education after the COVID disruption: Emerging challenges in an online learning scenario. *Frontiers in Psychology*, 12, 616059. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616059>
- Gartland, D., Bond, L., Olsson, C. A., Buzwell, S., & Sawyer, S. M. (2011). Development of a multi-dimensional measure of resilience in adolescents: the Adolescent Resilience Questionnaire. *BMC medical research methodology*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-134>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156.
<https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 212-232.
- Greenberg, N. (2020). Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. *Nature Reviews Nephrology*, 16(8), 425-426.
<https://doi.org/10.1038/s41581-020-0314-5>
- Grover, S., & Helliwell, J. F. (2019). How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 373-390.
<https://doi.org/10.1007/s10902-017-9941-3>
- Haesebaert, F., Haesebaert, J., Zante, E., & Franck, N. (2020). Who maintains good mental health in a locked-down country? A French nationwide online survey of 11,391 participants. *Health & place*, 66, 102440.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102440>
- Hagmaier, T., Abele, A. E., & Goebel, K. (2018). How do career satisfaction and life satisfaction associate? *Journal of Managerial Psychology*, 33(2), 142-160.
<https://doi.org/10.1108/JMP-09-2017-0326>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of*

- American College Health*, 59(7), 596-604.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Θετική Ψυχολογία: Θεωρία, έρευνα και εφαρμογές* (Σ. Λεοντοπούλου, Μετ.). Gutenberg.
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Imran, N., Aamer, I., Sharif, M. I., Bodla, Z. H., & Naveed, S. (2020). Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 1106.
<https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.3088>
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000219>
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*, 23(3), 331-338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., & Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), e14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry research*, 290, 113111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2023). Well-Being of Greek University Students during the COVID-19 Pandemic. In *Emerging Adulthood in the COVID-19 Pandemic and Other Crises: Individual and Relational Resources* (pp. 77-95). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22288-7_6
- Kathirvel, N. (2020). Post COVID-19 pandemic mental health challenges. *Asian journal of psychiatry*, 53, 102430. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102430>
- Kavvadas, D., Kavvada, A., Karachrysafi, S., Papaliagkas, V., Cheristanidis, S., Chatzidimitriou, M., & Papamitsou, T. (2022). Stress, Anxiety and Depression Prevalence among Greek University Students during COVID-19 Pandemic: A Two-Year Survey. *Journal of Clinical Medicine*, 11(15), 4263.
<https://doi.org/10.3390/jcm11154263>

- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, *291*, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Frontiers in psychiatry*, *12*, 643957. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643957>
- Kokkinos, C. M., Tsouloupas, C. N., & Voulgaridou, I. (2022). The effects of perceived psychological, educational, and financial impact of COVID-19 pandemic on Greek university students' satisfaction with life through Mental Health. *Journal of Affective Disorders*, *300*, 289-295. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.114>
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *16*(2), 477-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, *56*, 103182. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>
- Laird, K. T., Krause, B., Funes, C., & Lavretsky, H. (2019). Psychobiological factors of resilience and depression in late life. *Translational psychiatry*, *9*(1), 88. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0424-7>
- Lantman, M. V. S., Mackus, M., Otten, L. S., De Kruijff, D., van de Loo, A. J., Kraneveld, A. D., Garssen, J., & Verster, J. C. (2017). Mental resilience, perceived immune functioning, and health. *Journal of multidisciplinary healthcare*, *10*, 107-112. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S130432>
- Λεοντοπούλου, Σ. (2012). Προσαρμογή της Κλίμακας Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην. Στο Αν. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σσ. 759). Εκδόσεις Πεδίο.
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 257-270. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.6>
- Lereya, S. T., Humphrey, N., Patalay, P., Wolpert, M., Böhnke, J. R., Macdougall, A., & Deighton, J. (2016). The student resilience survey: psychometric validation and associations with mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *10*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s13034-016-0132-5>
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *12*, 669119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>

- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by US college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric services, 70*(1), 60-63.
<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Wagner III, B., Beck, K., & Eisenberg, D. (2016). Major differences: Variations in undergraduate and graduate student mental health and treatment utilization across academic disciplines. *Journal of College Student Psychotherapy, 30*(1), 23-41.
<https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1105657>
- Lu, W., Wang, H., Lin, Y., & Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry research, 288*, 112936.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112936>
- Luhmann, M., & Hennecke, M. (2017). The motivational consequences of life satisfaction. *Motivation Science, 3*(1), 51. <https://doi.org/10.1037/mot0000048>
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science, 4*(1), 39-45. <https://doi.org/10.1177/1948550612440105>
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F., & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and psychiatric sciences, 29*, e181.
<https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Masten, A. S. (2019). Resilience from a developmental systems perspective. *World Psychiatry, 18*(1), 101. <https://doi.org/10.1002/wps.20591>
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology, 24*(2), 345-361.
<https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>
- McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H., & Barry, C. L. (2020). Psychological distress and loneliness reported by US adults in 2018 and April 2020. *Jama, 324*(1), 93-94. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.9740>
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion, 12*(2), 250.
<https://doi.org/10.1037/a0026351>
- Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender differences in subjective well-being and their relationships with gender equality. *Journal of happiness studies, 16*(6), 1539-1555. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9577-5>
- Meng, X., Fleury, M. J., Xiang, Y. T., Li, M., & D'arcy, C. (2018). Resilience and protective factors among people with a history of child maltreatment: A systematic review. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 53*(5), 453-475. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1485-2>

- Min, J. A., Jung, Y. E., Kim, D. J., Yim, H. W., Kim, J. J., Kim, T. S., Lee, C. U., Lee, U., & Chae, J. H. (2013). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Quality of Life Research*, 22(2), 231-241. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0153-3>
- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ... & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813-824. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Mullin W.J., & Arce M. (2008) Resilience of families living in poverty. *Journal of Family Social Work*, 11(4), 424–440. <https://doi.org/10.1080/10522150802424565>
- Næss, S., Blekesaune, M., & Jakobsson, N. (2015). Marital transitions and life satisfaction: Evidence from longitudinal data from Norway. *Acta Sociologica*, 58(1), 63-78. <https://doi.org/10.1177/0001699314563841>
- Nes, R. B., & Røysamb, E. (2015). The heritability of subjective well-being: Review and meta-analysis. Στο M. Pluess (Eds.), *Genetics of psychological well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology*. Oxford University Press.
- Nikolaev, B. (2018). Does higher education increase hedonic and eudaimonic happiness? *Journal of happiness Studies*, 19(2), 483-504. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9833-y>
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruiria, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry research*, 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., Kaparounaki, C. K., Diakogiannis, I., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry research*, 292, 113298. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Pollmann-Schult, M. (2014). Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy?. *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 319-336. <https://doi.org/10.1111/jomf.12095>
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G., Patterson, Z. R., & McQuaid, R. J. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in psychiatry*, 12, 650759. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.650759>
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G., & Tambone, V. (2022). Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19

- pandemic. Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 69-80. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1891266>
- Racine, N., Cooke, J. E., Eirich, R., Korczak, D. J., McArthur, B., & Madigan, S. (2020). Child and adolescent mental illness during COVID-19: A rapid review. *Psychiatry research*, 292, 113307. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113307>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rew, L., Slesnick, N., Johnson, K., Aguilar, R., & Cengiz, A. (2019). Positive attributes and life satisfaction in homeless youth. *Children and Youth Services Review*, 100, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.021>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American journal of educational research*, 2(7), 463-471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4). <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Salimi, N., Gere, B., Talley, W., & Iriogbe, B. (2021). College students' mental health challenges: Concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/87568225.2021.1890298>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International journal of mental health and addiction*, 19, 1980-1988. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>

- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 102*, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Sazakli, E., Leotsinidis, M., Bakola, M., Kitsou, K. S., Katsifara, A., Konstantopoulou, A., & Jelastopulu, E. (2021). Prevalence and associated factors of anxiety and depression in students at a Greek university during COVID-19 lockdown. *Journal of public health research, 10*(3), 2089.
- Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B. G., & Schmidt, S. J. (2016). Resilience, risk, mental health and well-being: Associations and conceptual differences. *European Child & Adolescent Psychiatry, 25*(5), 459-466. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0851-4>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology, 13*(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research, 22*(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Son, J., & Wilson, J. (2012). Volunteer Work and Hedonic, Eudemonic, and Social Well-Being. *Sociological Forum, 27*(3), 658–681. <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2012.01340.x>
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and psychological well-being of higher education students during COVID-19: The mediating role of perceived distress. *Journal of Health Management, 22*(4), 606-617. <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science, 338*(6103), 79-82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World psychiatry, 15*(1), 77. <https://doi.org/10.1002/wps.20282>
- Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry, 13*(4), 725-732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
- Stalikas, A., & Lakioti, A. (2012). Satisfaction with Life Scale (SWLS). In A. Stalikas, S. Triliva, & P. Roussi (Eds.), *Psychometric Instruments in Greece* (2nd ed., pp. 752). Pedio.
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet, 385*(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Szcześniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., & Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-

- presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S322788>
- Tamarit, A., De la Barrera, U., Schoeps, K., Castro-Calvo, J., & Montoya-Castilla, I. (2023). Analyzing the role of resilience and life satisfaction as mediators of the impact of COVID-19 worries on mental health. *Journal of Community Psychology*, 51(1), 234-250. <https://doi.org/10.1002/jcop.22900>
- Tan, E. J., Meyer, D., Neill, E., Phillipou, A., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E., & Rossell, S. L. (2020). Considerations for assessing the impact of the COVID-19 pandemic on mental health in Australia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(11), 1067-1071. <https://doi.org/10.1177/0004867420947815>
- Tandon, R. (2020). COVID-19 and mental health: preserving humanity, maintaining sanity, and promoting health. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102256. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102256>
- Thome, J., Deloyer, J., Coogan, A. N., Bailey-Rodriguez, D., da Cruz E Silva, O. A., Faltraco, F., ... & Fond-Harmant, L. (2021). The impact of the early phase of the COVID-19 pandemic on mental-health services in Europe. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 22(7), 516-525. <https://doi.org/10.1080/15622975.2020.1844290>
- Tsamakis, K., Rizos, E., Manolis, A. J., Chaidou, S., Kypouropoulos, S., Spartalis, E., ... & Triantafyllis, A. S. (2020). COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. *Experimental and therapeutic medicine*, 19(6), 3451-3453. <https://doi.org/10.3892/etm.2020.8646>
- Tsigkaropoulou, E., Douzenis, A., Tsitras, N., Ferentinos, P., Liappas, I., & Michopoulos, I. (2018). Greek version of the Connor-Davidson resilience scale: Psychometric properties in a sample of 546 subjects. *In vivo*, 32(6), 1629-1634. <https://doi.org/10.21873/invivo.11424>
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry research*, 289, 113098. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Uphoff, E. P., Lombardo, C., Johnston, G., Weeks, L., Rodgers, M., Dawson, S., Seymour, C., Kousoulis, A. A., & Churchill, R. (2021). Mental health among healthcare workers and other vulnerable groups during the COVID-19 pandemic and other coronavirus outbreaks: A rapid systematic review. *PLoS One*, 16(8), e0254821. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254821>
- Van der Meer, P. H. (2014). Gender, unemployment and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women. *Social Indicators Research*, 115(1), 23-44. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0207-5>
- Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhmann, L., Engen, H., ... & Kalisch, R. (2021). Psycho-social factors associated with mental

- resilience in the Corona lockdown. *Translational Psychiatry*, 11(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1038/s41398-020-01150-4>
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and health*, 17(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- Vizheh, M., Qorbani, M., Arzaghi, S. M., Muhidin, S., Javanmard, Z., & Esmaeili, M. (2020). The mental health of healthcare workers in the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 19(2), 1967-1978. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00643-9>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: cross-sectional survey study. *Journal of medical Internet research*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Werner, E. E. (2012). Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and psychopathology*, 24(2), 553-558.
<https://doi.org/10.1017/S0954579412000156>
- Yap, S. C., Anusic, I., & Lucas, R. E. (2012). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel Survey. *Journal of research in personality*, 46(5), 477-488.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.05.005>
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.
- Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean journal of medical education*, 32(1), 13-21.
<https://doi.org/10.3946/kjme.2020.149>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 288, 113003.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>

Zuckerman, M., Li, C., & Diener, E. F. (2017). Societal conditions and the gender difference in well-being: Testing a three-stage model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(3), 329-336.
<https://doi.org/10.1177/0146167216684133>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

A. Δήλωση συγκατάθεσης για συμμετοχή σε επιστημονική έρευνα

Αγαπητή/ -έ

Καλείσαι να συμμετέχεις σε μια επιστημονική έρευνα στα πλαίσια πτυχιακής εργασίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας για την σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την υποκειμενική ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή, μετά από τον εγκλεισμό και την καραντίνα της πανδημίας. Ο τίτλος της έρευνας είναι: «Διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την υποκειμενική ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή σε προπτυχιακούς φοιτητές, μετά τους πολλαπλούς εγκλεισμούς».

Παρακαλώ να συμπληρώσεις το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που ακολουθεί. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει διεθνή χρησιμοποιούμενα εργαλεία αξιολόγησης σταθμισμένα στην Ελληνική πραγματικότητα. Η συμπλήρωσή του αναμένεται να διαρκέσει 15-20 λεπτά.

B. Εμπιστευτικότητα

Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα στην έρευνα τυγχάνουν επεξεργασίας από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας (Φλωρά Αικατερίνη, Παπαδοπούλου Ελένη), με έδρα στην Τοπική Κοινότητα Κοίλων του Δήμου Κοζάνης και στοιχεία επικοινωνίας 24610 - 56201 και rector@uowm.gr. Το Π.Δ.Μ. έχει ορίσει ως Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων με διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου dpo@uowm.gr. Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα προορίζονται για τον σκοπό διεξαγωγής επιστημονικής έρευνας με τίτλο: «Διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την υποκειμενική ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή σε προπτυχιακούς φοιτητές,

μετά τους πολλαπλούς εγκλεισμούς». Στο πλαίσιο αυτό η ερευνητική δραστηριότητα περιλαμβάνει την συμπλήρωση ερωτηματολογίου όπου η καταγραφή των απαντήσεων είναι ανώνυμη και δεν μπορεί να υποδείξει την πηγή προέλευσης. Τα συλλεγόμενα δεδομένα θα είναι προσβάσιμα μόνο από τους ερευνητές και τον επιστημονικό υπεύθυνο της έρευνας και θα διαφυλαχθούν από οποιαδήποτε εξωτερική πρόσβαση. Η επεξεργασία των δεδομένων αυτών για τον ανωτέρω σκοπό και η συμμετοχή στην έρευνα δεν συνεπάγονται δικαίωμα αποζημίωσης ή οικονομικά οφέλη οποιασδήποτε μορφής. Η επεξεργασία των προσωπικών δεδομένων σας διενεργείται, εφόσον την παράσχετε, με τη ρητή συγκατάθεσή σας κατ' άρθρο 6 § 1 περίπτωση α' του Κανονισμού (ΕΕ) για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ), την οποία δικαιούστε να ανακαλέσετε οποτεδήποτε και αζημίως, εκτός αν αυτό καθιστά αδύνατη ή παρακωλύει σοβαρά την έρευνα. Μπορείτε να ασκείτε τα δικαιώματά σας αποστέλλοντας σχετικό αίτημα προς τον Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων του Πανεπιστημίου στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου dpo@uowm.gr. Παράλληλα, αν θεωρείτε ότι η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που σας αφορά παραβαίνει τον ΓΚΠΔ, έχετε δικαίωμα υποβολής καταγγελίας στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (www.dpa.gr) ή στην εποπτική αρχή του κράτους μέλους της ΕΕ όπου διαμένετε ή εργάζεστε ή στην εποπτική αρχή του τόπου της εικαζόμενης παράβασης.

Η συμβολή σου είναι πολύτιμη σε αυτήν την ερευνητική προσπάθεια.

Σε ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Ερευνήτρια: Παπαδοπούλου Ελένη

Επιστημονικά υπεύθυνη: Φλωρά Αικατερίνη

Έχω διαβάσει τις ανωτέρω αναφερόμενες πληροφορίες και συμφωνώ να συμμετέχω στη συγκεκριμένη επιστημονική έρευνα.