



RIFLESSIONI SULL'IMPATTO DELLA PANDEMIA DI COVID-19
SUL BENESSERE PSICOLOGICO DEGLI STUDENTI UNIVERSITARI:
UNA RASSEGNA DELLA LETTERATURA

di

Elena Commodari, Valentina Lucia La Rosa

Introduzione

La pandemia di COVID-19 ha causato profonde trasformazioni nella vita quotidiana delle persone in tutto il mondo, provocando un significativo disagio psicologico in ampie fasce della popolazione¹. Tuttavia, la vulnerabilità alle conseguenze psicologiche della pandemia può variare sulla base di diversi fattori sociodemografici, come l'età, il sesso e il livello di istruzione². È ampiamente documentato che, sebbene le persone anziane siano più a rischio di complicanze legate al COVID-19, la prevalenza di disturbi psicologici è maggiore nelle persone più giovani³.

Gli studenti universitari, in particolare, rappresentano un gruppo potenzialmente a rischio di sviluppare difficoltà emotive a lungo termine che rischiano di cristallizzarsi ed esitare in veri e propri disturbi psicologici. Per i giovani, l'esperienza universitaria rappresenta, infatti, una tappa importante del ciclo di vita in-

¹ U. Rana, J. Govender, *Exploring the consequences of the COVID-19 pandemic: social, cultural, economic, and psychological insights and perspectives* (1st ed.), Palm Bay, Apple Academic Press, 2022.

² M. Passavanti, A. Argentieri, D.M. Barbieri, B. Lou, K. Wijayaratna, A.S. Foroutan Mirhosseini, F. Wang, S. Naseri, I. Qamhia, M. Tangerang, M. Pellicciari, C.H. Ho, *The psychological impact of COVID-19 and restrictive measures in the world*, in «Journal of Affective Disorders», 283 (2021), pp. 36-51. J. Xiong, O. Lipsitz, F. Nasri, L.M.W. Lui, H. Gill, L. Phan, D. Chen-Li, M. Iacobucci, R. Ho, A. Majeed, R.S. McIntyre, *Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review*, in «Journal of Affective Disorders», 277 (2020), pp. 55-64.

³ W. Bruine de Bruin, D. Isaacowitz, *Age Differences in COVID-19 Risk Perceptions and Mental Health: Evidence From a National U.S. Survey Conducted in March 2020*, in «The Journals of Gerontology: Series B», 76 (2021), pp. 24-29.

dividuale⁴, dato che l'avvio degli studi universitari coincide con la fase di transizione del ciclo di vita che apre le porte all'età adulta e all'indipendenza. Il significato rituale del raggiungimento della maggiore età e i cambiamenti che lo stile di vita dello studente inevitabilmente subisce dopo il completamento del ciclo di studi scolastici, spesso accompagnato dall'abbandono (seppur in molti casi temporaneo) della casa familiare per trasferirsi nelle città sedi universitarie, hanno un impatto rilevante sul senso di sé e di identità della persona, nonché sul suo benessere psicofisico. I cambiamenti nella gestione della vita quotidiana e delle modalità di insegnamento-apprendimento, oltre a influire sulle dinamiche socio-relazionali personali e professionali⁵, sembrano avere anche peculiari effetti fisiologici che si esprimono in una maggiore sensibilità cerebrale allo stress⁶.

Appare evidente quindi, che anche in assenza di eventi para-normativi e inattesi, la transizione alla vita universitaria, pur favorendo nello studente lo sviluppo di un senso di appartenenza, che può migliorare il suo benessere e rendimento accademico⁷, può contemporaneamente essere fonte di stress e alimentare sentimenti di incertezza e paura per il futuro⁸, i quali sono esacerbati da eventi imprevisi che minacciano la regolarità della carriera accademica⁹. Uno di questi eventi inattesi è stato sicuramente l'improvviso scoppio della pandemia di COVID 19, che ha drasticamente modificato le routine quotidiane degli studenti, anche a causa della repentina chiusura delle sedi universitarie per contenere la diffusione del virus¹⁰.

Gli studenti universitari italiani sono stati i primi in Europa a confrontarsi con la chiusura delle università e con il passaggio alla didattica a distanza. A partire dal 6 marzo 2020, le università italiane hanno infatti sospeso la didattica in presenza: tutte le attività accademiche, come le lezioni, gli esami, le lauree e la gestione amministrativa sono state svolte da remoto. L'università è quindi

⁴ M.J. Montgomery, J.E. Côté, *College as a Transition to Adulthood*, in *Blackwell Handbook of Adolescence*, cur. G.R. Adams & M.D. Berzonsky, New Jersey, Blackwell Publishing Ltd, pp. 149-172.

⁵ M.J. Montgomery, J. E. Côté, *College as a Transition to Adulthood* cit.

⁶ J.D. Worsley, P. Harrison, R. Corcoran, *Bridging the Gap: Exploring the Unique Transition From Home, School or College Into University*, in «Frontiers in Public Health», 9 (2021), 634285.

⁷ J.D. Worsley, P. Harrison, R. Corcoran, *Bridging the Gap: Exploring the Unique Transition From Home, School or College Into University* cit.

⁸ J. Matar Boumosleh, D. Jaalouk, *Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students - A cross sectional study*, in «PLoS One», 12 (2017), e0182239; B. Milenković, S. Ristic, T. Lukic, Ž. Davicevic-Elez, J. Jankovic, N. Djurdjevic, S. Dimic Janjic, *Relationship between alexithymia and psychological status in university students with asthma*, in «European Respiratory Journal», 52 (2018), PA3980.

⁹ J.D. Worsley, P. Harrison, R. Corcoran, *Bridging the Gap: Exploring the Unique Transition From Home, School or College Into University* cit.

¹⁰ UNESCO, *COVID-19 Educational Disruption and Response*, <<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>>.

entrata nelle case degli studenti attraverso lezioni frontali classiche via web, l'utilizzo di piattaforme di apprendimento e la condivisione in diretta di slide, dispense e appunti¹¹, rinchiudendo di fatto la vita universitaria all'interno di un monitor, dove le "classiche" esperienze di condivisione sociale erano di fatto impossibili, anche perché molti studenti hanno dovuto abbandonare temporaneamente la loro sede universitaria per ritornare nel domicilio abituale¹² e interrompere anche i rapporti con eventuali coinquilini.

Anche dopo essere state riaperte, superati i più o meno prolungati momenti di lockdown, le università hanno ripreso le loro attività in modo diverso rispetto al periodo pre-pandemia, al fine di rispettare le misure comportamentali di contenimento, con inevitabile modifica dei processi educativi, della socialità, nonché della gestione di tutte le attività che in passato costituivano il fondamento della vita universitaria¹³. A tale proposito, un'interessante ricerca svolta con gli studenti dell'Università di Catania mostra come dopo il lockdown si sia verificato un complessivo cambiamento dello stile di vita degli studenti, parallelo a quello imposto dalle restrizioni alla popolazione generale, ma con punte particolarmente elevate nelle manifestazioni affettive, che riguardano il radicale mutamento della vita relazionale cui lo studente era abituato¹⁴.

Studi sull'impatto della pandemia sul benessere degli studenti universitari

Similmente alla ricerca svolta nell'Università di Catania, diversi studi hanno analizzato l'impatto psicologico specifico del COVID-19 sugli studenti universitari in tutto il mondo, evidenziando un significativo effetto negativo della

¹¹ A. Aristovnik, D. Keržič, D. Ravšelj, N. Tomažević, L. Umek, *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective*, in «Sustainability», 12 (2020); M. Browning, L.R. Larson, I. Sharaievska, A. Rigolon, O. McAnirlin, L. Mullenbach, S. Cloutier, T.M. Vu, J. Thomsen, N. Reigner, E.C. Metcalf, A. D'Antonio, M. Helbich, G.N. Bratman, H.O. Alvarez, *Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States*, in «PLoS One», 16 (2021), e0245327; A.C. D'Addio, F. Endrizzì, *Covid-19: How is Italy coping with school closure?*, <<https://gemreportunesco.wordpress.com/2020/04/02/covid-19-how-is-italy-coping-with-school-closure/>>.

¹² A. Aristovnik, D. Keržič, D. Ravšelj, N. Tomažević, L. Umek, *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective* cit.; X. Liu, J. Liu, X. Zhong, *Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic*, in «SSRN Electronic Journal», 2020.

¹³ A. Aristovnik, D. Keržič, D. Ravšelj, N. Tomažević, L. Umek, *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective* cit.

¹⁴ S. Di Nuovo, C. Moschetto, V. Narzisi, *Psychological Discomfort and Academic Activities of College Students in Times of Pandemic*, in "Psychology as the Hub Science", Proceedings of the 17th EFPA Congress, in Horizons of Psychology, Mojca Jurišević (ed.), 31 (2022), 191 - ISSN 2350-5141.

pandemia, e delle misure di restrizione a essa correlate, sulla salute mentale degli studenti, con riferimento specifico ad alti livelli di ansia e depressione¹⁵. In particolare, gli studenti universitari che hanno manifestato i più elevati livelli di ansia e depressione hanno riferito principalmente difficoltà legate alla didattica online, incertezze sul percorso universitario, sentimenti di isolamento sociale e preoccupazioni per le prospettive di lavoro future¹⁶. È interessante notare che questi sentimenti e preoccupazioni siano condivisi da studenti di diversi Paesi, a conferma dell'impatto universalmente negativo della pandemia sul benessere psicologico degli studenti di tutto il mondo¹⁷. Secondo una ricerca italiana, gli studenti che hanno percepito un peggioramento del proprio status complessivo, a seguito dei cambiamenti della vita universitaria e dello spostamento a distanza della didattica, sono quelli che hanno maggiore timore ad affrontare gli esami online, sentono maggiormente la competizione con i colleghi, hanno più difficoltà a prendere le decisioni rispetto allo studio, e percepiscono come più pesante il carico di studio¹⁸, mentre uno studio condotto sugli studenti degli Stati Uniti ha rilevato che i problemi economici e l'instabilità finanziaria sono tra i fattori maggiormente associati a un disagio psicologico più significativo e ad ansia e depressione¹⁹.

Una recente revisione sistematica e meta-analisi di Ebrahim *et al.*²⁰ sulla salute mentale degli studenti universitari durante la pandemia, su un totale di

¹⁵ C.K. Kaparounaki, M.E. Patsali, D.V. Mousa, E.V.K. Papadopoulou, K.K.K. Papadopoulou, K.N. Fountoulakis, *University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece*, in «Psychiatry Research», 290 (2020), 113111; P. Odriozola-Gonzalez, A. Planchuelo-Gomez, M.J. Irurtia, R. de Luis-Garcia, *Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university*, in «Psychiatry Research», 290 (2020), 113108.

¹⁶ A. Aristovnik, D. Keržič, D. Ravšelj, N. Tomažević, L. Umek, *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective* cit.; M. Browning, L.R. Larson, I. Sharaievska, A. Rigolon, O. McAnirlin, L. Mullenbach, S. Cloutier, T.M. Vu, J. Thomsen, N. Reigner, E.C. Metcalf, A. D'Antonio, M. Helbich, G.N. Bratman, H.O. Alvarez, *Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States* cit.

¹⁷ A. Aristovnik, D. Keržič, D. Ravšelj, N. Tomažević, L. Umek, *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective* cit.

¹⁸ S. Di Nuovo, R. Smeriglio, *Didattica a distanza in tempo di pandemia: profitto degli studenti e valutazioni degli insegnanti nella scuola secondaria superiore*, in «Annali della facoltà di Scienze della formazione», 20 (2021), pp. 101-121.

¹⁹ H.E. Jones, M. Manze, V. Ngo, P. Lamberson, N. Freudenberg, *The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Students' Health and Financial Stability in New York City: Findings from a Population-Based Sample of City University of New York (CUNY) Students*, in «Journal of Urban Health», 98 (2021), pp. 187-196.

²⁰ A.H. Ebrahim, A. Dhahi, M.A. Husain, H. Jahrami, *The Psychological Well-Being of University Students amidst COVID-19 Pandemic: Scoping review, systematic review and meta-analysis*, in «Sultan Qaboos University Medical Journal», 22 (2022), pp. 179-197.

46.284 casi, ha rivelato un tasso di prevalenza complessivo del 29,1% per i sintomi d'ansia e del 23,2% per quelli depressivi²¹ che sembrerebbero legati ai sentimenti di incertezza e incontrollabilità che hanno caratterizzato le fasi più difficili della pandemia²². La paura di non potere realizzare progetti di vita e aspirazioni, il senso di incertezza per il futuro, insieme allo stress per la diffusione della malattia e all'isolamento sociale, hanno contribuito infatti all'insorgenza o all'esacerbazione di sintomi ansiosi e aumentato le difficoltà di gestione delle difficoltà con incremento di manifestazioni depressive²³, mentre la capacità di sviluppare nuove strategie di coping e di riorganizzare i personali stili di apprendimento, che si è accompagnata al perfezionamento della didattica a distanza, hanno avuto un effetto di mitigazione sullo sviluppo dei sintomi depressivi²⁴.

Un altro interessante studio, condotto da Browning *et al.*²⁵, che mirava a identificare i principali fattori di rischio per le conseguenze psicologiche negative tra gli studenti universitari durante la pandemia, ha mostrato che l'essere donna, il cattivo stato di salute generale, l'età compresa tra i 18 e i 24 anni, il trascorrere otto o più ore al giorno online e l'aver frequenti contatti con persone malate di COVID-19 erano i più significativi predittori di livelli elevati di distress psicologico. Analogamente, lo studio di Islam *et al.*²⁶ su un campione di 476 studenti universitari residenti in Bangladesh ha confermato che le donne e gli studenti più anziani hanno riportato livelli più elevati di disturbi dell'umore.

²¹ *Ibidem.*

²² D.W. Grupe, J.B. Nitschke, *Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective*, in «Nature Reviews Neuroscience», 14 (2013), pp. 488-501.

²³ F. Bakioglu, O. Korkmaz, H. Ercan, *Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress*, in «International Journal of Mental Health and Addiction», 19 (2020), pp. 2369-2382. J. Li, Y. Xia, X. Cheng, S. Li, *Fear of Uncertainty Makes You More Anxious? Effect of Intolerance of Uncertainty on College Students' Social Anxiety: A Moderated Mediation Model*, in «Frontiers in Psychology», 11 (2020), 565107.

²⁴ R. Mariani, A. Renzi, M. Di Trani, G. Trabucchi, K. Danskin, R. Tambelli, *The Impact of Coping Strategies and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown*, in «Frontiers in Psychiatry», 11 (2020), 587724.

²⁵ M. Browning, L.R. Larson, I. Sharaievska, A. Rigolon, O. McAnirlin, L. Mullenbach, S. Cloutier, T.M. Vu, J. Thomsen, N. Reigner, E.C. Metcalf, A. D'Antonio, M. Helbich, G.N. Bratman, H.O. Alvarez, *Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States* cit.

²⁶ M.A. Islam, S.D. Barna, H. Raihan, M.N.A. Khan, M.T. Hossain, *Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey*, in «PLoS One», 15 (2020), e0238162.

Un altro potenziale fattore di rischio per un impatto psicologico negativo della pandemia sembra essere stato il corso di laurea frequentato. Gli studenti del settore sanitario (medicina, psicologia, infermieristica, ...) hanno mostrato infatti livelli più elevati di disagio psicologico rispetto agli studenti di altre aree²⁷. Presumibilmente tali elevati livelli di stress sono correlati alla struttura dei corsi, alla formazione clinica in un ambiente competitivo, al rapporto con i pazienti e al limitato tempo libero²⁸. Almhdawi *et al.*²⁹, in uno studio sugli studenti giordani, hanno rilevato livelli di qualità di vita nettamente inferiori rispetto ai periodi pre-COVID, in specie in relazione ad alti livelli di stress e depressione, alle preoccupazioni per la propria salute, al livello di attività fisica, nonché alla soddisfazione per la didattica a distanza e alle ore di studio settimanali³⁰. Analogamente, Harries *et al.*³¹, in uno studio su studenti di medicina statunitensi, hanno rilevato un'ansia moderata e la concordanza in ben il 74,7% degli studenti coinvolti nello studio sul fatto che la pandemia avesse interrotto in modo significativo la loro formazione. In questi studenti vi era disponibilità di accettare il rischio di infezione da COVID-19 pur di riprendere il tirocinio con i pazienti.

Similmente agli studenti di medicina, anche gli studenti di odontoiatria hanno riferito alti livelli di ansia, depressione e stress³². In particolare, le don-

²⁷ K.A. Almhdawi, A. Alazrai, D. Obeidat, A.A. Altarifi, A.O. Oteir, A.H. Aljammal, A.A. Arabiat, H. Alrabbaie, H. Jaber, K.M. Almousa, *Healthcare students' mental and physical well-being during the COVID-19 lockdown and distance learning*, in «Work», 70 (2021), pp. 3-10; Z. Hakami, S.B. Khanagar, S. Vishwanathaiah, A. Hakami, A.M. Bokhari, A.H. Jabali, D. Alasmari, A.M. Aldrees, *Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on dental students: A nationwide study*, in «Journal of Dental Education», 85 (2020), pp. 494-503; A.J. Harries, C. Lee, L. Jones, R.M. Rodriguez, J.A. Davis, M. Boysen-Osborn, K.J. Kashima, N.K. Krane, G. Rae, N. Kman, J.M. Langsfeld, M. Juarez, *Effects of the COVID-19 pandemic on medical students: a multicenter quantitative study*, in «BMC Medical Education», 21 (2021), 14.

²⁸ H. Bali, V. Rai, N. Khanduri, R. Tripathi, K. Adhikari, B. Sapkota, *Perceived Stress and Stressors among Medical and Dental Students of Bhairhawa, Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study*, in «Journal of the Nepal Medical Association», 58 (2020), pp. 383-389; S. Iqbal, S. Gupta, E. Venkatarao, *Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates*, in «Indian Journal of Medical Research», 141 (2015), pp. 354-357; X. Liu, J. Liu, X. Zhong, *Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic* cit.

²⁹ K.A. Almhdawi, A. Alazrai, D. Obeidat, A.A. Altarifi, A.O. Oteir, A.H. Aljammal, A.A. Arabiat, H. Alrabbaie, H. Jaber, K.M. Almousa, *Healthcare students' mental and physical well-being during the COVID-19 lockdown and distance learning* cit.

³⁰ *Ibidem*.

³¹ A.J. Harries, C. Lee, L. Jones, R.M. Rodriguez, J.A. Davis, M. Boysen-Osborn, K.J. Kashima, N.K. Krane, G. Rae, N. Kman, J.M. Langsfeld, M. Juarez, *Effects of the COVID-19 pandemic on medical students: a multicenter quantitative study* cit.

³² K.A. Almhdawi, A. Alazrai, D. Obeidat, A.A. Altarifi, A.O. Oteir, A.H. Aljammal, A.A. Arabiat, H. Alrabbaie, H. Jaber, K.M. Almousa, *Healthcare students' mental and physical well-being during the COVID-19 lockdown and distance learning* cit.

ne, gli studenti che vivevano da soli e quelli più giovani hanno sperimentato maggiormente problemi psicologici durante la pandemia, benché questi dati si siano riscontrati anche nella popolazione generale di studenti universitari³³.

Un'ulteriore variabile che sembra essere stata particolarmente rilevante nel determinare il grado di benessere psicologico durante la pandemia è il livello di soddisfazione per la didattica a distanza. Come descritto da un recente studio di Aristovnik *et al.*³⁴, condotto su un ampio campione di studenti universitari dei cinque continenti, le università di tutto il mondo hanno adottato diversi tipi di didattica online. La tipologia più frequente è stata quella delle videoconferenze in tempo reale (59,4%) e delle lezioni su piattaforme tipo Zoom o Teams, seguita dalle presentazioni inviate agli studenti (15,2%), dalle registrazioni video (11,6%) e dalla comunicazione scritta attraverso forum e chat (9,1%). In generale, gli studenti che hanno potuto usufruire di una didattica in tempo reale, benché a distanza, erano quelli più soddisfatti delle attività universitarie svolte durante la pandemia rispetto a coloro che hanno continuato il rapporto con i docenti e i colleghi solo attraverso forum o materiale non condiviso in presenza, seppure dietro ad uno schermo, mentre gli studenti che non disponevano di tecnologie adeguate per connettersi a Internet e seguire i corsi sono quelli che hanno incontrato maggiore difficoltà. In generale, tutti hanno però dichiarato che il passaggio alla didattica online ha comportato un aumento del carico di lavoro accademico rispetto al periodo pre-pandemia, con un impatto negativo sul benessere psicologico e sulla qualità della vita. In particolare, l'aumento del carico di lavoro è stato segnalato dagli studenti dell'Oceania (59,8%), dell'Europa (58%) e del Nord America (54,7%), mentre gli studenti di Sud America, Asia e Africa hanno riferito che il loro carico di lavoro è diminuito³⁵. Questo dato può essere spiegato dal fatto che in questi continenti la connessione a Internet è ancora problematica e l'uso della didattica online non era così diffuso nel periodo pre-pandemico come in altri Paesi e conferma che un'esperienza positiva con la didattica universitaria online durante la pandemia è predittiva di una migliore qualità della vita e di un maggiore benessere psicologico degli studenti³⁶.

³³ *Ibidem*.

³⁴ A. Aristovnik, D. Keržič, D. Ravšelj, N. Tomažević, L. Umek, *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective* cit.

³⁵ *Ibidem*.

³⁶ K.A. Almhdawi, A. Alazrai, D. Obeidat, A.A. Altarifi, A.O. Oteir, A.H. Aljammal, A.A. Arabiat, H. Alrabbaie, H. Jaber, K.M. Almousa, *Healthcare students' mental and physical well-being during the COVID-19 lockdown and distance learning* cit.; M. Browning, L.R. Larson, I. Sharaievska, A. Rigolon, O. McAnirlin, L. Mullenbach, S. Cloutier, T.M. Vu, J. Thomsen, N. Reigner, E.C. Metcalf, A. D'Antonio, M. Helbich, G.N. Bratman, H.O. Alvarez, *Psychological*

I risultati dei nostri studi

Per quanto riguarda la situazione italiana, il nostro gruppo di ricerca ha condotto una serie di studi durante le diverse fasi della pandemia per indagare l'impatto del COVID-19 sul benessere psicologico degli studenti universitari.

Un primo studio³⁷ si è proposto di esplorare l'esperienza del lockdown su un campione di studenti universitari durante la prima ondata della pandemia di COVID-19 in Italia, focalizzandosi nello specifico sul grado di fiducia nelle informazioni ricevute sulla pandemia, sul rischio per la salute percepito legato al COVID-19, sulle esperienze psicologiche legate al lockdown e sulle opinioni relative alla didattica a distanza e alle misure da adottare alla riapertura delle università. In particolare, è stato ipotizzato che vivere in un'area con maggiori restrizioni contribuisse significativamente ad accentuare l'impatto psicologico negativo dell'esperienza di lockdown e che un'alta percezione del rischio e un'elevata paura di contrarre il virus fossero significativamente associate a sentimenti più negativi durante il lockdown, mentre, al contrario, l'adesione alle misure di contenimento della pandemia e la fiducia nelle informazioni ricevute sul COVID-19 fossero predittori di emozioni positive.

Lo studio ha coinvolto 655 studenti universitari in tutta Italia, i quali hanno completato una batteria di questionari standardizzati online durante la prima ondata della pandemia (dal 22 aprile al 1° maggio 2020). Gli studenti si sono dimostrati molto informati sulla pandemia e fiduciosi riguardo alle informazioni ricevute, mostrando anche un'adeguata percezione del rischio di contrarre il COVID-19. Ovviamente anche questo studio ha mostrato un significativo impatto psicologico del lockdown. Gli studenti hanno riferito di esperire maggiormente sentimenti di tristezza (51,3%), nervosismo (64,6%) e irritabilità (57%) rispetto al periodo pre-pandemia, con un aumento delle ruminazioni (70,9%). Inoltre, sono state segnalate difficoltà di concentrazione (55,9%), disturbi del sonno (54,5%), disturbi alimentari (73,6%), tachicardia (65%) e tendenza al pianto (65%). I modelli di regressione hanno evidenziato che le studentesse e

impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States cit.; A.H. Ebrahim, A. Dhahi, M.A. Husain, H. Jahrami, *The Psychological Well-Being of University Students amidst COVID-19 Pandemic: Scoping review, systematic review and meta-analysis* cit.; A.J. Harries, C. Lee, L. Jones, R.M. Rodriguez, J.A. Davis, M. Boysen-Osborn, K.J. Kashima, N.K. Krane, G. Rae, N. Kman, J.M. Langsfeld, M. Juarez, *Effects of the COVID-19 pandemic on medical students: a multicenter quantitative study* cit.

³⁷ E. Commodari, V.L. La Rosa, G. Carnemolla, J. Parisi, *The psychological impact of the lockdown on Italian university students during the first wave of COVID-19 pandemic: psychological experiences, health risk perceptions, distance learning, and future perspectives*, in «Mediterranean Journal of Clinical Psychology», 9 (2021).

gli studenti più giovani che vivevano in aree con un tasso di contagio più elevato (“zone rosse”) provavano sentimenti più negativi legati al periodo di lockdown. Inoltre, alti livelli di percezione del rischio e una minore adesione alle misure governative per il contenimento della pandemia sono risultati associati a esperienze psicologiche più negative³⁸.

A un anno di distanza da questo studio (dal 22 marzo al 13 aprile 2021), sono stati nuovamente analizzati l'adattamento personale e le esperienze psicologiche degli studenti universitari italiani al fine di verificare l'andamento di queste dimensioni durante la seconda ondata di COVID-19 e di confrontare tali dati con quelli raccolti durante il primo lockdown. Nello specifico, gli studenti hanno mostrato una percezione moderata del rischio di contrarre il COVID-19 ma con una percezione del rischio di ammalarsi nel complesso più elevata rispetto a quelli intervistati l'anno precedente. Non si è modificato il livello di fiducia sulle informazioni ricevute sul COVID-19 da agenzie sanitarie o mass media.

Anche durante la seconda ondata di COVID-19, gli studenti hanno risentito delle restrizioni comportamentali e del mancato ritorno alla normalità nella vita universitaria. In particolare, gli studenti di sesso femminile e quelli più giovani hanno manifestato maggiore disagio emotivo e in generale l'affettività negativa è aumentata significativamente dopo un anno di pandemia.

Questa breve rassegna della letteratura, che ha evidenziato quali sono le categorie di studenti che hanno maggiormente sviluppato disagio psicologico a causa della pandemia, fornisce utili informazioni in ottica preventiva e di intervento, consentendo l'identificazione precoce degli studenti più a rischio di sviluppare disturbi psicologici in situazioni di stress improvviso e prolungato, così come è stato per la pandemia, e di pianificare e attuare strategie di intervento adeguate per evitare conseguenze a lungo termine sulla salute mentale degli studenti universitari.

ABSTRACT

La pandemia di COVID-19 ha totalmente rivoluzionato la vita quotidiana e le relazioni sociali della popolazione mondiale. Numerosi studi hanno evidenziato il forte impatto che l'evento pandemico e le misure di restrizione adottate per contenere la diffusione del virus hanno avuto sul benessere psicologico e sulla qualità di vita delle persone, in particolare dei più giovani. A tale proposito, gli studenti universitari sono risultati essere particolarmente vulnerabili alle conseguenze psicologiche del COVID-19 a causa delle profonde trasformazioni nella vita accademica e del passaggio repentino al-

³⁸ *Ibidem.*

la didattica a distanza. Questa breve rassegna della letteratura si propone di fornire una panoramica generale delle evidenze sull'impatto che la pandemia ha avuto negli ultimi due anni sul benessere psicologico degli studenti universitari, con un focus particolare sugli studenti italiani.

The COVID-19 pandemic completely revolutionized daily life and social relations of the world population. Numerous studies have highlighted the strong impact that the pandemic event and the restrictive measures taken to contain the spread of the virus have had on the psychological well-being and quality of life of people, particularly young people. In particular, college students have been found to be particularly vulnerable to the psychological consequences of COVID-19 due to the profound transformations in academic life and the sudden shift to distance learning. This brief review of the literature aims to provide a general overview of the evidence on the impact that the pandemic has had over the past two years on the psychological well-being of college students, with a particular focus on Italian students.