

Sindemia Covid 19 in un approccio di psicologia sociale e di comunità. Fattori di protezione e di rischio

COVID19-syndemic in a community and social psychology approach. Protection and risk factors

Caterina Arcidiacono¹, Daniela Caso¹, Immacolata Di Napoli¹, Anna Rosa Donizzetti¹,
Fortuna Procentese¹

1. Sezione di psicologia e scienze dell'educazione, Dipartimento Studi Umanistici, Università Federico II, Napoli

Autore responsabile per la corrispondenza: Caterina Arcidiacono, Università degli Studi di Napoli Federico II, Napoli;
e-mail: caterina.arcidiacono@unina.it

Inviato: 06/12/2021
Accettato: 07/01/2022

Abstract

La psicologia sociale iscrive il proprio approccio al COVID-19 nel modello ecologico e pertanto intende la pandemia quale sindemia studiandone le dimensioni sociali, relazionali e ambientali concomitanti. L'articolo presenta ricerche, svolte durante la restrizione spaziale adottata quale contrasto alla diffusione del COVID-19, che hanno indagato lo stile di vita, in particolare, in relazione alle abitudini alimentari e agli effetti della percezione del tempo nonché agli stati emotivi in relazione al benessere. In tale contesto analizza altresì la salute mentale e il benessere soggettivo con particolare riferimento alla vita studentesca. Puntualizza poi, l'importanza dei processi relazionali sul benessere individuale e collettivo; esamina, infine, gli effetti delle relazioni sociali e della connessione a livello di comunità evidenziando la funzione protettiva dei vissuti di appartenenza e l'esigenza di misure collettive proattive e interventi formativi. In tal senso vissuti e percezioni individuali vengono iscritti nei contesti di vita e nelle loro modalità di organizzazione.

Parole chiave

Stile di vita, Percezione del tempo, Comunicazione, Benessere, Comunità, Convivenza

Abstract

Social psychology proposes the ecological model as its specific approach to study the effect of COVID-19 pandemic on individual as well as community life. Therefore, social psychology intends the pandemic as syndemic considering the close connection of its social, relational, and environmental dimensions. Our contribution presents research, carried out during the lockdown, that deepens lifestyle in relation to: eating habits, the perception of time and emotional states, also considering their implication for well-being. In particular, mental health and subjective well-being with particular reference to student life are described and even the importance of relational processes on individual and collective well-being. Finally, the article examines the effects of social relationships and connection at the community level, highlighting the protective function of the experiences of belonging and the need for proactive collective measures and interventions.

So, the paper intends to contribute to the understanding of individual and collective experiences, emotions and perceptions of people during lockdown in their contexts of life and the implication on facing the pandemic emergency.

Key words

Lifestyle, Perception of time, Communication, Wellbeing, Community, Togetherness

Introduzione

La psicologia sociale nelle sue diverse articolazioni propone la lettura della pandemia COVID-19 in una chiave decisamente sindemica (Fernandez Carrasco, 2021), invitando gli psicologi rivolti allo studio dei processi sociali a una riflessione sugli effetti della pandemia sul benessere, a come ridurre e contrastarne gli effetti negativi sul piano emozionale, relazionale e sociale degli individui e dei contesti. Pertanto, alla luce di tale prospettiva considera il COVID-19 una sindemia mettendo in luce le implicazioni della malattia sulla intera vita sociale e relazionale.

Per Singer (2009) un'epidemia sindemica o sinergica è l'aggregazione di due o più epidemie o gruppi di malattie concomitanti o sequenziali. Più esattamente "Il modello sindemico della salute si focalizza su un complesso biosociale che si compone della interazione co-presente o sequenziale della patologia e fattori socio-ambientali che promuovono e accrescono gli effetti negativi prodotti dalla malattia. Questo approccio emergente alla concezione della salute e della pratica clinica riconfigura la comprensione tradizionale delle malattie intese come entità distinte in natura, separate una dall'altra e indipendenti dai contesti sociali in cui sono fondate" (Singer et al., 2017, p. 941). In questa chiave nell'ambito della psicologia sociale Van Bavel et al. (2020) hanno sintetizzato la risposta delle scienze del comportamento nello studio degli effetti del COVID-19; si tratta di uno studio puntuale e articolato, che in forma innovativa include l'esame delle minacce emergenti percepite, delle influenze sociali sul comportamento, delle scienze della comunicazione, delle scelte morali, della leadership, di stress e coping (Vedi fig.1)

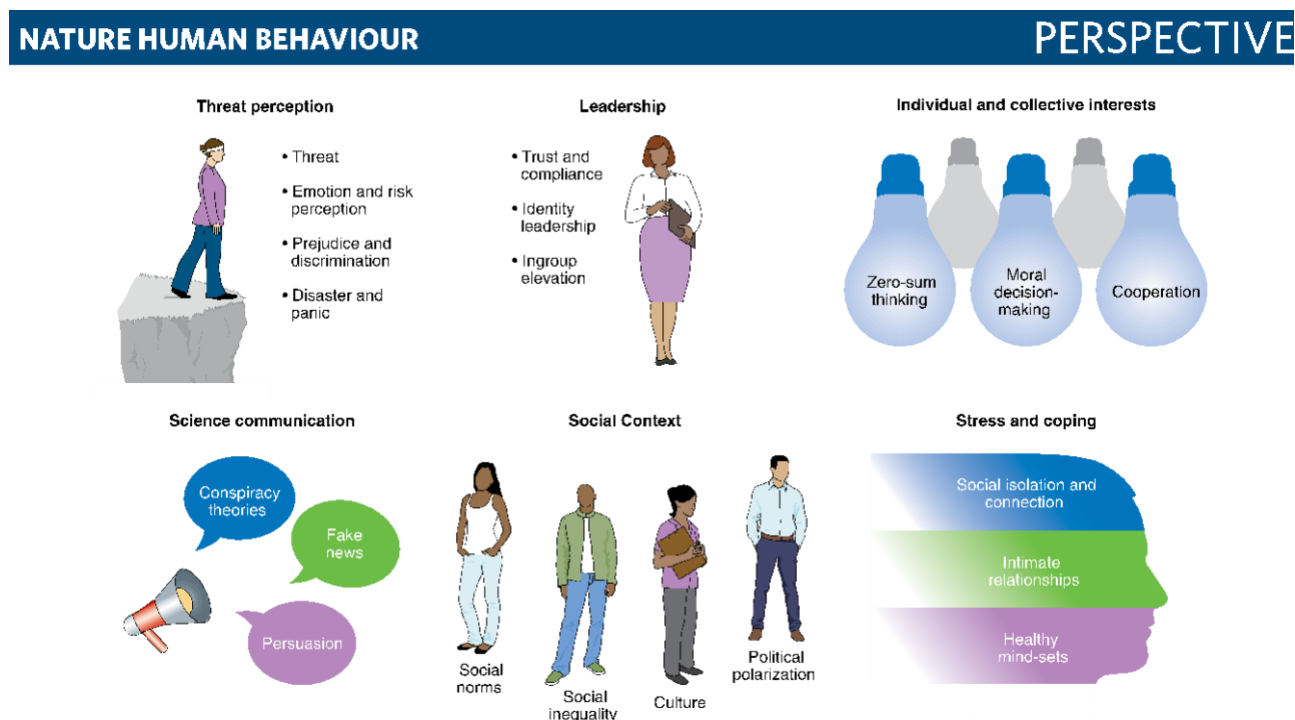


Figura 1. Grafico informativo che descrive una selezione di argomenti delle scienze sociali e del comportamento rilevanti durante una pandemia. I temi descritti includono la percezione di minaccia, il contesto sociale, la scienza della comunicazione, interessi individuali e collettivi, leadership, stress e coping. Da: Van Bavel et al. 2020, p.460.

Jetten et al. (2020), poi, nel volume *Together apart*, con un differente approccio, hanno approfondito i processi legati alla pandemia nella prospettiva dell'identità sociale. In tale testo, nell'aprile 2020, proprio agli esordi della pandemia i quattro noti psicologi sociali, uniti dallo studio della identità sociale nelle sue diverse dimensioni, hanno proposto argomenti relativi alla comunicazione, all'aderenza alle misure governative, al rispetto del lockdown e del distanziamento sociale, alla promozione di app di tracciamento, alla costruzione della fiducia e all'impatto sulla salute mentale delle misure di distanziamento sociale. Essi hanno inoltre evidenziato come la dimensione della lentezza, e della convivialità dei rapporti trovano riconoscimento nella separazione fisica richiesta dal distanziamento e come i legami, e le relazioni, svolgono per tutti una funzione centrale. Tale centralità dei legami e delle relazioni è in linea con quanto delineato da Velasquez et al. (2017) nel Manuale APA di psicologia di comunità, secondo cui il ruolo della partecipazione e della connessione nel perseguimento del cambiamento sociale è fondamentale nella gestione delle emergenze collettive.

Tuttavia, dobbiamo aspettare la fine del 2020 per avere i primi studi, numeri speciali e rassegne sistematiche di area psicologica, dedicati specificamente agli effetti della pandemia COVID-19. In tale ambito sono in proposito da segnalare gli special issue di *Frontiers*, le ampie rassegne sistematiche del numero 26 dell'*European Psychologist* 2021 e, nell'area specifica della psicologia sociale, sono da annoverare il numero 1 del 2021 del *Journal of Community and Applied Social Psychology*, il vol 7, fascicolo 1 del journal

of *Community Psychology in Global Perspective*, il numero 12, 2020 di *Sustainability*, il n1, 2021 della *Rivista di psicologia di Comunità*.

Tali studi come già anticipato si inscrivono tutti in una prospettiva sindemica e a vario modo fanno riferimento all'approccio ecologico (Prilleltensky I. & Prilleltensky O., 2006) al benessere e alla salute collettiva. Essi infatti considerano le dimensioni soggettive nel quadro dei fattori relazionali, contestuali, organizzativi, culturali e giuridici intervenenti.

Con questo articolo vogliamo proporre una breve sintesi di dimensioni sindemiche studiate dall'unità di ricerca di psicologia sociale e di comunità dell'Ateneo Federico II. Il gruppo si caratterizza in Italia per una specifica tradizione di ricerca sul benessere e la salute secondo il modello sociale di Keyes (Petrillo et al., 2014, 2015) e quello multidimensionale di Prilleltensky (Di Martino et al., 2018). Tale unità comprende ricercatrici di diversa esperienza accademica, unite dal comune interesse per la salute e il benessere studiati in diversi ambiti sociali e in relazione ai costrutti base della psicologia sociale e di comunità. Facendo riferimento al proprio background scientifico, il gruppo di ricerca ha dedicato lavori e ricerche intervento per lo studio dei fattori che influenzano il benessere individuale e collettivo e delle possibili misure proattive da perseguire sia per contrastare gli effetti della pandemia, ma anche per una organizzazione sociale capace di rispondere ai bisogni emergenti. In tale cornice oggetto di studio sono stati alcuni fattori che in una prospettiva sindemica assumono allo stesso tempo dimensione di rischio e di protezione quali i comportamenti alimentari e la percezione del tempo insieme a fattori di rischio per il benessere quale la segregazione spaziale e, la funzione, nelle stesse circostanze, svolta dalla comunicazione e dalla interazione relazionale, sociale e collettiva. Infatti, proprio la prospettiva sindemica ha rivolto l'attenzione a come ridurre e depotenziare gli effetti della pandemia; ha messo in luce gli effetti di protezione che svolgono le percezioni di appartenenza e condivisione di comunità e i fattori di resilienza nelle emergenze sociali

Sotto il profilo metodologico il team ha raccolto dati a carattere narrativo sull'esperienza di vita in particolare di studenti e giovani italiani in tempi di COVID-19, ha utilizzato questionari validati, proposto strumenti ad hoc e ha realizzato altresì revisioni sistematiche della letteratura in materia.

Per quanto riguarda le metodologie, sono state condotte sia analisi qualitative - a carattere tematico (Braun e Harris, 2012) o secondo i principi della *grounded theory* (Corbin e Strauss, 2008), sulla base delle procedure di validazione indicate dal protocollo CASP (2018) -, sia analisi quantitative mediante procedure multivariate e modelli di equazione strutturale.

Stile di vita e abitudini alimentari

In Italia il primo periodo di blocco nazionale (ufficialmente iniziato il 9 marzo 2020 e concluso il 4 maggio 2020) ha avuto un impatto significativo sullo stile di vita e sulle abitudini degli italiani, compresi i loro comportamenti alimentari (Di Renzo et al., 2020a; Pellegrini et al., 2020), confermando come lo stress e gli stati emotivi negativi possano influenzare il comportamento alimentare, alterando entrambi la quantità di cibo consumato (aumentandolo o riducendolo) e la scelta del cibo (Caso et al., 2020; Hill et al., 2018; Reichenberger et al., 2018).

Più specificamente, le emozioni negative, in particolare l'ansia e la paura, possono provocare un consumo eccessivo di cibo e una tendenza a consumare cibi malsani (p. es., snack ricchi di grassi) come

strategia per evitare o ridurre gli effetti delle emozioni negative (Macht, 2008; Wallis e Hetherington, 2009). Alcune persone sembrano rispondere più di altre alle emozioni e allo stress modificando il proprio consumo di cibo, e questo può dipendere dal loro stile alimentare.

Secondo Van Strien et al. (1986), possiamo fare riferimento a tre principali stili alimentari (che non si escludono a vicenda): *emotivo*, *esterno* e *restrittivo*. Lo stile alimentare *emotivo*, è definito come una tendenza a mangiare (preferibilmente cibi dolci o ricchi di grassi) come risposta a stati emotivi negativi, come ansia, solitudine o noia (Alzheimer e Urry, 2019). Stress psicologico, emozioni negative e sentimenti di solitudine associati all'obbligo di restare in casa durante il blocco imposto dalla pandemia sono tutti fattori che possono aumentare il consumo di cibo guidato dalle emozioni (Al-Musharaf, 2020). A questo proposito, in uno studio condotto da Di Renzo et al. (2020b) su 602 intervistati italiani, circa la metà dei partecipanti (la maggior parte erano donne) ha ammesso di usare il cibo come mezzo per ridurre l'ansia causata dall'epidemia di COVID-19 e di aver aumentato il consumo di cibo per sentirsi meglio.

Lo stile alimentare *restrittivo*, invece, si riferisce alla consapevole limitazione del consumo di cibo per perdere o mantenere il peso (Van Strien et al., 1986). Per esercitare questo autocontrollo sull'alimentazione, l'individuo ha bisogno di risorse cognitive: ecco perché quando fattori sociali, contestuali o emotivi interferiscono con la capacità cognitiva di controllare l'assunzione di cibo, i mangiatori restrittivi tendono a mangiare di più. Ad esempio, l'autocontrollo dei mangiatori restrittivi può essere compromesso di fronte a una situazione stressante come la pandemia da COVID-19. In questi casi, la disinibizione verso il consumo di cibo può prendere il sopravvento, il che porta all'eccessivo consumo di cibo (Polivy et al., 2020).

Infine lo stile alimentare *esterno* è la tendenza a mangiare in risposta a stimoli esterni legati al cibo (ad esempio, l'odore o l'aspetto del cibo, vedere altre persone mangiare) indipendentemente dallo stato interno di fame e sazietà (Van Strien et al., 1986). I mangiatori esterni, così come i mangiatori restrittivi, di solito rispondano più probabilmente agli eventi stressanti mangiando perché lo stress sembra diminuire la consapevolezza del sé aumentando la consapevolezza dei segnali ambientali, compresi quelli associati a cibo. Poiché i mangiatori esterni sono già spinti a mangiare sulla base di stimoli esterni, è plausibile immaginare che la condizione di stress derivante dal periodo di lockdown, insieme al maggior tempo trascorso a casa, possano aumentare ulteriormente questa propensione (Zachary et al., 2020).

Alla luce di quanto sopra, è plausibile che gli stili alimentari emotivi, restrittivi ed esterni abbiano promosso cambiamenti nel consumo di cibo sano e malsano e nel coinvolgimento personale nella preparazione del cibo come risposta alle emozioni negative associate all'esperienza del lockdown.

In un recente studio Caso et al. (2022) si sono proposte di valutare come sono cambiati i consumi alimentari e il rapporto col cibo nella fase di quarantena rispetto a quella di "pre-quarantena", e nella fase "post-quarantena" rispetto a quella di quarantena. Nello specifico, 728 adulti italiani sono stati invitati a prendere parte ad uno studio in due tempi finalizzato alla valutazione dei consumi alimentari durante l'emergenza coronavirus. Al tempo 1 (ultima settimana del primo lockdown), i partecipanti hanno completato un questionario self-report che ha rilevato gli stili alimentari (emotivo, restrittivo, esterno), le emozioni negative, la frequenza di consumo cibi sani e cibi spazzatura nell'ultima settimana, i cambiamenti nei consumi alimentari nella fase di quarantena rispetto a quella "pre-quarantena", e il contatto col cibo (in termini di coinvolgimento nella preparazione dei pasti) in quarantena e prima della

quarantena. Al tempo 2 (a distanza di un mese) è stato somministrato ai partecipanti un secondo questionario, attraverso il quale sono state misurate nuovamente le emozioni negative, la frequenza di consumo alimentare nell'ultima settimana, i cambiamenti nei consumi alimentari nella fase "post-quarantena" rispetto a quella di quarantena, e il contatto col cibo nell'ultima settimana.

I risultati delle analisi hanno dimostrato che, nel periodo del primo lockdown, i partecipanti hanno riportato un aumento del consumo di cibi sani e del coinvolgimento nella preparazione degli alimenti, e una diminuzione del consumo di cibo spazzatura. Questo modello generale era più forte sia per i partecipanti più giovani che i mangiatori restrittivi. Non è emersa, invece, alcuna relazione tra l'intensità delle emozioni negative sperimentate durante il primo lockdown e i comportamenti alimentari esaminati.

Nel periodo post-lockdown, il nuovo modello di consumo acquisito durante la quarantena è stato parzialmente interrotto: i partecipanti hanno riportato una diminuzione nel consumo di cibo sano e un minore coinvolgimento nella preparazione del cibo, ma hanno continuato a ridurre l'assunzione di cibo spazzatura. Questi risultati suggeriscono che i comportamenti alimentari delle persone possono facilmente migliorare quando la situazione è favorevole (ad esempio, quando si hanno a disposizione più tempo e opportunità per cucinare pasti salutari) e offrono un interessante contributo teorico alla comprensione dei fattori sui quali è necessario lavorare per la progettazione di interventi finalizzati alla promozione di una sana alimentazione in caso di ulteriori periodi di quarantena o di epidemie simili.

Percezione del tempo, interazioni individuali e benessere

Ulteriori cambiamenti che possono verificarsi in situazioni di emergenza sono legati alla percezione del tempo e dei suoi vissuti. Procentese et al. (2021) hanno studiato la percezione del tempo presente passato e futuro in un gruppo di 293 studenti e studentesse con un'età media di 20,85 anni ($DS= 3,23$) evidenziando come la chiusura degli spazi aperti, determinata dalle prescrizioni governative nel tempo esaminato, ha indotto differenti rappresentazioni del tempo: alcuni si sono percepiti come confinati, immobili nel chiuso della casa, "congelati nel presente" con il vissuto di avere interrotto la *continuità dell'esistenza*, altri si sono proiettati nella memoria del passato, altri ancora hanno utilizzato la frattura del presente per proiettarsi in un tempo futuro, talvolta anche di cambiamenti positivi. Dall'analisi dei materiali testuali raccolti e analizzati con la *grounded theory* (Corbin e Strauss, 2008), la sensazione della *continuità dell'esistenza* è risultata la dimensione centrale nella prospettiva del benessere individuale. "Questa categoria era caratterizzata dal mantenere o creare connessioni con l'esperienza del passato, il presente e il perseguimento dei propri obiettivi. In proposito [le autrici considerano] l'importanza dell'effetto benefico delle percezioni del passato e del future nel lockdown come strategie di resilienza e coping agli effetti negative del lockdown. Le interviste hanno indicato con forza l'importanza di mantenere la continuità del tempo e dello spazio durante il lockdown quali metodi per superare questo tempo di non vita in un'opportunità di crescita personale" (Procentese et al., 2020, p.7).

Evidenti e consistenti sono stati più in generale gli effetti sindemici sulla salute mentale delle persone. La psicologia, come noto, ha dedicato molta attenzione ai danni psicologici, quali l'ansia, la depressione, i disturbi del sonno e altri sintomi (Huang e Zhao, 2020; Cellini et al., 2020). La psicologia sociale ha specificamente concentrato l'attenzione sulla salute mentale di gruppi e contesti situati durante la pandemia. La salute mentale positiva è stata definita da Keyes (2002, 2005) come una "sindrome" di

benessere personale composta da “sintomi” di edonismo ed eudaimonia, di affettività positiva e di funzionamento ottimale. Seguendo il Two Continua Model proposto dall'Autore (2005) malattia mentale e salute mentale sono connesse, ma distinte. In particolare, il percorso di diagnosi di salute mentale è parallelo (ma correlato) a quello utilizzato nell'accertamento dei disturbi mentali. Keyes (2007) ritiene, infatti, che una diagnosi combinata di salute mentale e di malattia mentale predica meglio di una sola diagnosi il funzionamento psicosociale di un individuo e questo rende la salute mentale e la malattia mentale complementari (Petrillo et al., 2014).

Keyes (2002, 2007) sostiene che è necessaria una combinazione di benessere emozionale, psicologico e sociale affinché un individuo possa essere considerato mentalmente sano. L'autore definisce *Flourishing* i soggetti che presentano alti livelli di benessere emozionale, psicologico e sociale. Al contrario definisce *Languishing* quei soggetti che presentano bassi livelli di benessere in tutte e tre le dimensioni e descrivono la loro vita come vuota, stagnante.

Durante le diverse fasi della pandemia da COVID-19, tale modello di salute mentale è stato applicato a varie tipologie di individui nel contesto italiano per verificare il loro benessere mentale, tra cui: studenti universitari (Capone et al., 2021), personale sanitario (Bassi et al., 2021), sportivi (Bertollo et al., 2021) e popolazione generale (Prati, 2021).

Una fascia della popolazione particolarmente provata dall'attuale pandemia di COVID-19 è stata quella degli studenti universitari (Capone et al., 2021). Le università hanno dovuto rapidamente ristrutturare l'organizzazione dei propri corsi, passando dalle lezioni in presenza a quelle online. Gli studenti dal canto loro hanno dovuto accogliere nuove sfide, come lo sviluppo di metodi di studio diversi, una gestione più autonoma del percorso di studi e una nuova burocrazia. Tutto ciò accompagnato da una diffusa incertezza a causa del continuo aumento delle informazioni sulla gravità della pandemia. Tali cambiamenti hanno notevolmente modificato la vita degli studenti e messo a rischio la loro salute mentale e il loro funzionamento psicosociale. Per gli studenti il benessere mentale è particolarmente importante perché è risultato associato alle aspirazioni formative, all'impegno accademico, ai risultati accademici e all'abbandono (Chambel e Curral, 2015). Gli studi hanno dimostrato, infatti, che gli indicatori di benessere sono in grado di predire la crescita o il declino delle abilità accademiche degli studenti e la frequenza scolastica (Suldo et al., 2011). Le università influenzano il benessere degli studenti attraverso le politiche e le pratiche che adottano, i valori che esprimono, il senso di appartenenza e le possibilità che offrono agli studenti in termini di spazi ed eventi (Renshaw e Cohen, 2014). Per comprendere come la pandemia da COVID-19 abbia influenzato il benessere mentale degli studenti è stato condotto uno studio con studenti universitari campani, da cui è emerso che la pandemia da COVID-19 non ha generato in questa regione una significativa pressione psicologica nei partecipanti. Fattori protettivi rilevanti per la salute mentale degli studenti sono risultati: le credenze di efficacia accademica, la soddisfazione e il senso di appartenenza all'università, così come dimostrato anche in studi precedenti (Capone, 2018; Capone, et al., 2018; Caprara et al., 2006). Pertanto, gli studenti universitari contattati sembravano essere ancora capaci di trovare delle gratificazioni dal contesto universitario nonostante la pandemia. Ciò vuol dire che le università devono fare del benessere dei loro studenti una priorità aiutandoli a sviluppare adeguate risorse psicologiche per affrontare la vita e le ulteriori sfide che quest'ultima può riservare loro. Inoltre, questo lavoro ha evidenziato come un livello più alto di benessere psicologico e sociale si traduceva in

studenti che cercavano più frequentemente informazioni sulla pandemia. La ricerca di informazioni risulta contribuire ad innalzare i livelli di benessere negli studenti universitari, questo perché l'informazione E-health ha il potenziale di favorire la messa in atto di comportamenti preventivi (Liu, 2020). Più specificamente, dallo studio emerge che la ricerca di informazioni relative alla pandemia è associata a una maggiore percezione del rischio, pertanto, le preoccupazioni suscitate dalle informazioni cercate inducono ad un maggiore impegno in azioni preventive (Liu, 2020). Favorire la ricerca di informazioni per impegnarsi nella prevenzione sanitaria sembra essere un obiettivo cruciale per le iniziative educative e di comunicazione in un'emergenza sanitaria. In proposito è da notare come nella letteratura emerge il ruolo dei social media quale strumento di comunicazione, relazione e protezione e i limiti di accesso che emergono in fasce vulnerabili della popolazione quali i più anziani, che invece ne avrebbero maggiore necessità (Esposito et al., 2021).

Ruolo protettivo dei vissuti di appartenenza nelle emergenze collettive

Le dimensioni collettive costituiscono uno sfondo utile per la comprensione di risposte psicologiche delle comunità colpite da disastri ed emergenze; esse sono espresse nelle narrazioni delle comunità che divengono strumento di necessaria identificazione e protezione collettiva durante le diverse fasi delle emergenze. In tali circostanze per rispondere ai bisogni di sicurezza è importante la percezione della possibilità che le comunità sentono di avere per affrontare i disequilibri, le perdite e i disagi come anche l'esigenza di mantenere la storia, i sistemi di potere che più le rappresentano (Couto, 1989). La condizione attuale di emergenza COVID-19 ha dato voce alle dimensioni di comunità dando espressione ai fattori di resistenza e di sostegno (Aresi et al., 2021). In questa prospettiva i membri di una comunità colpita da un disastro (Gist e Lubin, 1989) attivandosi nella ricerca delle proprie risorse e delle proprie capacità di resilienza, accrescono il proprio sentimento di sentirsi parte e appartenenti alla propria comunità, sentimento che assume un forte valore protettivo per affrontare le difficoltà (Procentese, et al. 2019a). Un esempio di tale ruolo protettivo è evidente nello studio con giovani universitari di Procentese et al., (2020). In esso è evidente la poca attenzione data alla popolazione giovanile nella recente pandemia mentre sappiamo che per i giovani e nello specifico gli universitari, il sentirsi parte attiva ha un ruolo nella possibilità di fronteggiare sia lo stress accademico quale reazione a problemi accademici, sia quegli aspetti di gestione dei cambiamenti nella prevista e pianificabile gestione dei compiti richiesti dal contesto formativo (Chambel e Currall, 2015). Le circostanze socio-culturali, ambientali e psicologiche in cui si trovano gli studenti (Chambel e Currall, 2015) influenzano, infatti lo stress legato alla formazione, che a sua volta è stato aggravato dalle conseguenze dirompenti delle misure relative al COVID-19.

Finora la comprensione delle dimensioni contestuali protettive sembra ancora incompleta: infatti, di fronte ad eventi stressanti le persone fanno affidamento a risorse personali e collettive, relazionali e sociali, ma queste ultime non sono ancora state adeguatamente considerate quando si pensa allo studio di interventi psicosociali. Infatti, con specifico riferimento a come la pandemia ha influenzato la gestione accademica degli studenti, i carichi di lavoro e lo stress, gli studi precedenti non hanno preso in considerazione il ruolo che avrebbe potuto avere l'essere parte di una comunità universitaria (Procentese et al., 2019b). L'esperienza universitaria comprende anche l'essere incorporata in un contesto sociale, il che significa che gli studenti si sentono come se appartenessero a - e fossero coinvolti in una comunità

(Procentese et al., 2019b). Pertanto, rispondere all'interrogativo su come essere parte di una comunità sia essa accademica, organizzativa o territoriale significativa per le persone può avere un ruolo protettivo contro i disagi e gli squilibri legati alla comunità a cui si fa riferimento.

Uno studio, che ha coinvolto la comunità studentesca (Procentese et al., 2020), ha approfondito come assumere un ruolo attivo, coinvolto e responsabile all'interno della stessa comunità universitaria attraverso il contributo allo sviluppo di risorse formative insieme alla convinzione della loro efficacia accademica a livello individuale possano aver giocato un ruolo nel contribuire ai livelli di stress accademico durante i mesi di sospensione delle attività didattiche in presenza. Le dimensioni di comunità sono state considerate come fattori potenzialmente protettivi contro lo stress accademico e il ruolo dell'autoefficacia degli studenti. I risultati emersi evidenziano come le dimensioni collettive e le relazioni sociali possono rappresentare elementi protettivi per aiutare gli studenti ad affrontare adeguatamente le richieste provenienti dal loro ambiente circostante, così come le loro risorse individuali. In particolare, emerge l'importanza del senso di appartenenza degli studenti alla loro comunità accademica che insieme al senso di convivenza responsabile risultano essere fattori protettivi contro lo stress accademico migliorando la loro autoefficacia come studenti. L'università gioca infatti un ruolo centrale nella vita dei giovani proprio a causa del loro bisogno di appartenenza e per la necessità di instaurare rapporti solidi con i colleghi di studio anche durante la pandemia, come emerge dallo studio di Arcidiacono e Agueli (2020).

In questa chiave dovrebbero realizzarsi percorsi di formazione finalizzati ad aiutare gli studenti universitari a migliorare il loro benessere nel post-pandemia e andrebbero aumentate iniziative educative dedicate alla promozione di comportamenti preventivi (Procentese e Gatti, 2019; Procentese et al., 2019b).

La comunità come dimensione protettiva e resilienza

All'interno di una comunità le persone crescono attraverso relazioni significative (Young, 1996), condividere lo stesso contesto fisico e sociale è un'esperienza che permette agli individui di instaurare relazioni significative e stabili con altre persone, gruppi e sistemi sociali al suo interno (Avallone et al., 2007). L'appartenenza a una comunità fornisce agli individui un senso di continuità, e sicurezza, affermazione e importanza (Rovai e Lucking, 2003). Nella ricerca effettuata con studenti dell'intero territorio nazionale abbiamo scoperto che la forza della relazionalità collettiva è risultato un fattore protettivo (Di Napoli et al., 2021; Marzana et al., 2021) che ha consentito di affrontare le restrizioni del lockdown (Procentese, et al., 2021). Le dimensioni sociali sono state infatti indagate in relazione alla resilienza e agli effetti dell'emergenza vissuta. Nella ricerca di Migliorini et al. (2021) 792 studenti di 7 università italiane hanno descritto le loro emozioni e gli eventi di rilievo accorsi nel primo lockdown. Facendo riferimento al metodo della grounded theory, i testi prodotti sono stati segmentati in codici e raccolti in categorie più ampie e i materiali hanno espresso importanti relazioni tra emozioni personali e contesto sociale.

Nelle situazioni di emergenza appare chiaro come l'essere parte di una comunità assume una rilevanza critica per i cittadini colpiti dagli eventi avversi, in quanto consente di identificarsi in un gruppo che attiva azioni di supporto reciproco. Ad esempio, per i giovani il senso di appartenenza a un gruppo sociale più

ampio consente anche di affrontare processi di negoziazione e collaborazione oltre che gestire i propri doveri e le responsabilità (Capone et al., 2020). In effetti, per giovani studenti l'identificarsi in una comunità ha un significato evolutivo in quanto li aiuta a provare fiducia reciproca, si sentono importanti l'uno per l'altro e per il gruppo, li aiuta a riconoscere di avere doveri e obblighi l'uno verso l'altro e verso la comunità scolastica che attraverso la condivisione degli obiettivi i membri si sentiranno soddisfatti e saranno orientati agli obiettivi attraverso il loro impegno verso obiettivi condivisi (Rovai e Lucking, 2003). Più precisamente basarsi sull'identificazione con la comunità nel suo insieme e con i suoi membri (Procentese e Gatti, 2019), e sul riconoscimento di un contesto sociale e fisico condiviso, permette agli individui di riconoscere fattori di stress più ampi - come una pandemia - che colpiscono l'intera comunità e non solo loro stessi. Allo stesso tempo, questa dimensione relazionale può rafforzare i loro sentimenti di autoefficacia ed evitare che vengano minati. In proposito il *Sense of Responsible Togetherness (SoRT)* si riferisce alla rappresentazione di come i membri della comunità condividono le esperienze, come vivono insieme e gestiscono le relazioni sociali e i doveri attraverso processi di assunzione di responsabilità e di impegno all'interno e verso la loro comunità; e, tali rappresentazioni comprendono la percezione dei membri della comunità, la percezione dell'equità e del sostegno tra i membri della comunità e da parte di referenti istituzionali, i loro sentimenti di essere membri attivi della comunità, di impegno per migliorarla, e il loro rispetto delle regole e degli altri (Procentese et al, 2019a; Procentese et al, 2019b).

Presi insieme, il senso di appartenenza e il SoRT sono espressioni di come la comunità permette ai suoi membri di guardare oltre se stessi, aiutandoli a sentire un senso di responsabilità e impegno verso la valorizzazione degli altri e l'aiuto reciproco tra i membri della comunità. Inoltre, può rappresentare una dimensione protettiva contro i fattori di stress, i carichi di lavoro e i problemi quotidiani in quanto favorisce il sostegno reciproco, opportunità di scambi sociali e di crescita personale e collettiva, permettendo agli individui di condividere esperienze positive e dinamiche sociali in diversi contesti sociali (Di Napoli et al., 2019; Scotto Di Luzio et al., 2014). Pertanto, essere parte della comunità territoriale, formativa o lavorativa potrebbe rappresentare anche un fattore protettivo, riducendo lo stress legato allo specifico contesto e allo stesso tempo sostenendo la percezione dei membri della comunità nell'essere in grado di affrontare i momenti difficili legati alle emergenze.

Conclusioni

Dagli studi effettuati possiamo affermare che il COVID-19 nella sua dimensione sindemica abbia effetti non omogenei su dimensioni della vita personale, quale gli stili di vita con particolare riferimento ai comportamenti alimentari e alla percezione del tempo in relazione al passato, al presente, e al futuro nostro e del pianeta. I comportamenti alimentari, così come i significati attribuiti alla percezione del tempo influenzano e sono influenzati dai vissuti legati alle circostanze di vita. Ugualmente, gli effetti sindemici risultano evidenti, nelle loro differenze, nei diversi gruppi di popolazione, ed in proposito il presente articolo riporta in particolare, dimensioni legate alla vita studentesca e al contesto universitario. In essi l'attenzione al benessere psicosociale risulta centrale facendo riferimento a livello individuale al modello di Keyes e nella prospettiva dell'approccio multidimensionale della psicologia di comunità ai fattori proattivi e protettivi. In tale chiave il ruolo dei legami e delle relazioni collettive assume una dimensione centrale. Si vuole infine porre l'attenzione sul fatto che al momento le ricerche sulle

implicazioni di tale consapevolezza sulla organizzazione sociale futura sono scarse (Esposito et al., 2021). Poiché l'analisi sistematica dei contributi realizzati sulla prima fase restrittiva (marzo /maggio 2020) sulle principali banche dati non ha evidenziato ricerche sugli effetti di interventi innovativi, per la promozione del bene comune, questo rimane un tema che dovrà essere oggetto di successive ricerche in ambito psico sociale e di comunità. È evidente che la prospettiva sindemica sia una chiave di lettura per comprendere gli effetti della pandemia nelle diverse dimensioni soggettive e sociali nonché nelle diverse circostanze concorrenti evidenziandone gli specifici effetti moltiplicatori. Assumendo questo approccio i modelli e i costrutti della psicologia sociale e di comunità divengono indispensabili sia come strumenti per la comprensione dei fenomeni sia per la messa in atto di misure specificamente rivolte al contrasto degli effetti connessi alla diffusione del virus COVID-19 nei vari contesti sociali e relazionali.

Bibliografia

- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923. <https://doi.org/10.3390/nu12102923>
- Altheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234-240. <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>
- Arcidiacono, C., & Agueli, B., (2021). *L'Università è comunità. Psicologia per la didattica: apprendimento a distanza, interazione e riflessività* [The University is community. Psychology for teaching: distance learning, interaction and reflexivity]. FedOAPress, Napoli. <http://www.fedoa.unina.it/12841/>
- Aresi, G., Procentese, F., Gattino, S., Tzankova, I., Gatti, F., Compare, C., Marzana, D., Mannarini, T., Fedi, A., Marta, E., & Guarino, A. (2021). Prosocial behaviours under collective quarantine conditions. A latent class analysis study during the 2020 COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 1– 17. <https://doi.org/10.1002/casp.2571>
- Avallone, F., Farnese, M.L., Pepe, S., & Paplomatas, A. (2007). Il processo di convivenza. Indagine esplorativa delle dimensioni della convivenza affettiva, organizzativa, sociale [The togetherness process. Exploratory investigation of the dimensions of affective, organizational and social togetherness]. *Rassegna di Psicologia Quad. Spec.*, 1, 9–33.
- Bassi, M., Negri, L., Delle Fave, A., & Accardi, R. (2021). The relationship between post-traumatic stress and positive mental health symptoms among health workers during COVID-19 pandemic in Lombardy, Italy. *Journal of Affective Disorders*, 280, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.065>
- Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E., & Conti, C. (2021). How does a sport psychological intervention help professional cyclists to cope with their mental health during the COVID-19 lockdown? *Frontiers in Psychology*, 12, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607152>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, and K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association, Washington DC (USA). <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Capone, V. (2018). Il work-study conflict degli studenti universitari: Quali relazioni con il benessere? [The work-study conflict of university students: What relationships with well-being?]. *Psicologia della salute*, 3, 131-144. <https://doi.org/10.3280/PDS2018-003007>
- Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Procentese, F. (2020). University student mental well-being during COVID-19 outbreak: What are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability*, 12(17), 7039. <https://doi.org/10.3390/su12177039>
- Capone, V., Donizzetti, A.R., & Petrillo, G. (2018). Collective efficacy, school sense of community, school climate and perceptions of justice for students' well-being. *Journal of Community Psychology*, 46, 374-382. <https://doi.org/10.1002/jcop.21943>
- Capone, V., Donizzetti, A. R., & Park, M. S. A. (2021). Validation and psychometric evaluation of the COVID-19 risk perception scale (CoRP): A New brief scale to measure individuals' risk perception. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00660-6>

<https://doi.org/10.53240/topic001.09>

- Caprara, G.B., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P.S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology, 44*, 473-490. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001>
- Caso, D., Capasso, M., Fabbriatore, R., & Conner, M. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*, 1-15 <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- Caso, D., Guidetti, M., Capasso, M., & Cavazza, N. (2022). Finally, the chance to eat healthily: Longitudinal study about food consumption during and after the first COVID-19 lockdown in Italy. *Food Quality and Preference, 95*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104275>
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research, 29*(4), 1-5, <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>
- Chambel, M.J., & Curral, L. (2015). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology, 54*, 135-147. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basic of Qualitative Research*. London (UK): Sage.
- Couto, R.A. (1989). Catastrophe and community empowerment: The Group Formulations of Aberfan's Survivors. *Journal of Community Psychology, 17*, 236-247. <https://doi.org/10.1002/1520-6629>
- Critical Appraisal Skills Programme. (2018). *CASP Qualitative Checklist*. Available online at: https://casp-uk.net/wp-content/uploads/2018/03/CASP-Qualitative-Checklist-2018_fillable_form.pdf
- Di Martino, S., Di Napoli, Esposito, C., Prilleltensky, I., & Arcidiacono, C. (2018). Measuring Subjective well-being from a multidimensional and temporal perspective: Italian adaptation of the I COPPE scale. *Health Qual Life Outcomes, 16*, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0916-9>
- Di Napoli, I., Guidi, E., Arcidiacono, C., Esposito C., Marta E., Novara C., Procentese, F., Guazzini, A., Agueli, B., Gonzales Leone, F., Meringolo, P., & Marzana, D. (2021). Italian community psychology in the covid 19 pandemic: Collective dimensions in storytelling of university students, *Frontiers in Psychology, 12*, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.571257>
- Di Napoli, I., Esposito, C., Candice, L., & Arcidiacono, C. (2019). Trust, hope, and identity in disadvantaged urban areas. The role of civic engagement in the Sanità district (Naples). *Community Psychology. Global Perspective, 5*, 46-62. <https://doi.org/10.1285/i24212113v5i2p46>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... & Esposito, E. (2020a). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine, 18*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., ... & Ferraro, S. (2020b). Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients, 12*(7), 1-14. <https://doi.org/10.3390/nu12072152>
- Esposito, C., Di Napoli, I., Marino, L., Agueli, B., Procentese, F., & Arcidiacono, C. (2021). Social connectedness and social actions during the pandemic in the lens of community psychology: A systematic review. *The European Psychologist, 26*(4), 285-297. <https://doi.org/10.1027/10.1027/1016-9040/a000468>
- Fernandez Carrasco, R. (2021). *Qué es un enfoque de Psicología Comunitaria en la pandemia?: Intervenciones, Prioridades, Métodos, Mejores Prácticas* [Which kind of community psychology intervention are there in this delicate historical moment?], *Comunicazione al webinar Internazionale, 17th April, University Federico II*.
- Gist, R., & Lubin, B. (1989), *Psychosocial aspects of disaster*. Wiley & Sons, New York.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite, 123*, 14-22. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.109>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research, 288*, 1-6. <https://doi.org/10.1101/2020.02.19.20025395>
- Jetten, J., Reicher, S. D., Haslam, S. A., & Cruwys, T. (2020). *Together apart: The psychology of COVID-19*. Sage, London. <https://www.socialsciencespace.com/wp-content/uploads/Together-Apart-Complete-ms.pdf>
- Keyes, C.L.M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist, 62*, 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2>
- Liu, L.P. (2020). COVID-19 Information seeking on digital media and preventive behaviors: The mediation role of worry. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking, 23* (10). <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0250>

<https://doi.org/10.53240/topic001.09>

- Marzana, M., Novara, C., De Piccoli, N., Cardinali, P., Migliorini, L., Di Napoli, I., Guidi, E., Fedi, A., Rollero, C., Agueli, B., Esposito, C., Marta, E., González Leone, F., Guazzini, A., Meringolo, P., Arcidiacono, C., & Procentese, F. (2021). Community dimensions and emotions in the era of COVID-19. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 1*, 1-16. <https://doi.org/10.1002/casp.2560>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite, 50*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Migliorini, L., De Piccoli, N., Cardinali, P., Rollero, C., Marzana, D., Arcidiacono, C., Guidi, E., Esposito, C., Novara, C., Fedi, A., Marta, E., Guazzini, A., Meringolo, P., Monaci, M., Agueli, B., Procentese, F., & Di Napoli, I. (2021). Contextual influences on Italian university students during the covid-19 lockdown: Emotional responses, coping strategies and resilience. *Journal of Community Psychology in Global Perspective, 7*, 71 – 87. <https://doi.org/10.1285/i24212113v7i1p71>
- Pellegrini, M., Ponzio, V., Rosato, R., Scumaci, E., Goitre, I., Benso, A., ... & Bo, S. (2020). Changes in weight and nutritional habits in adults with obesity during the “lockdown” period caused by the COVID-19 virus emergency. *Nutrients, 12*(7), 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu12072016>
- Petrillo, G., Caso, D., & Capone, V. (2014). Un'applicazione del Mental Health Continuum di Keyes al contesto italiano: Benessere e malessere in giovani, adulti e anziani [An application of Keyes' Mental Health Continuum to the Italian context: Well-being and malaise in young people, adults and the elderly]. *Psicologia della salute, 2*, 159-181.
- Petrillo, G., Capone, V., Caso, D., & Keyes, C.L. (2015). The mental health continuum—short form (MHC—SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social Indicator Research, 121*, 291-312. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0629-3>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2020). Overeating in restrained and unrestrained eaters. *Frontiers in Nutrition, 7*, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00030>
- Prati, G. (2021). Mental health and its psychosocial predictors during national quarantine in Italy against the coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Anxiety, Stress, & Coping, 34*, 145-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1861253>
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting Well-Being: Linking Personal, Organizational, and Community Change*. Wiley, New York.
- Procentese, F., & Gatti, F. (2019). Senso di convivenza responsabile: Quale ruolo nella relazione tra partecipazione e benessere sociale? [Sense of responsible togetherness: What role in the relationship between participation and social well-being?]. *Psicologia Sociale, 14*, 405–426. <https://doi.org/10.1482/94942>
- Procentese, F., De Carlo, F., & Gatti, F. (2019a). Civic engagement within the local community and sense of responsible togetherness. *TPM Test. Psychometrics. Methodology Applied. Psychology, 26*, 513–525. <https://doi.org/10.4473/TPM26.4.2>
- Procentese, F., Gatti, F., & Falanga, (2019b). A sense of responsible togetherness, sense of community and participation: Looking at the relationships in a university campus. *Human Affairs, 29*, 247-263. <https://doi.org/10.1515/humaff-2019-0020>
- Procentese, F., Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Gatti, F. (2020). Academic community in the face of emergency situations: sense of responsible togetherness and sense of belonging as protective factors against academic stress during covid-19 outbreak. *Sustainability, 12*(22), 1-12. <https://doi.org/10.3390/su12229718>
- Procentese, F., Esposito C., Gonzalez Leone, F., Agueli, B., Arcidiacono, C., Freda, F.M., & Di Napoli, I. (2021a). Psychological lockdown experiences: Downtime or an unexpected time for being? *Frontiers in psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.577089>
- Procentese, F., Gatti, F., & Ceglie, E. (2021b). Sensemaking processes during the first months of COVID-19 Pandemic: Using diaries to deepen how Italian youths experienced lockdown measures. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312569>
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, F. H., Tiefengraber, M., Ginzinger, S., & Blechert, J. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biological Psychology, 131*, 54-62. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.09.002>
- Renshaw, T.L., & Cohen, A.S. (2014). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Social Indicator Research, 117*, 319-334. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0342-7>
- Rovai, A.P., & Lucking, R. (2003). Sense of community in a higher education television-based distance education program. *Educational Technology. Research and Development, 51*, 5–16. <https://doi.org/10.1007/BF02504523>
- Scotto di Luzio, S., Procentese, F., & Guillet-Descas, E. (2014). La relazione allenatore-atleta in adolescenza. Implicazioni per il benessere percepito: Uno studio qualitativo [The coach-athlete relationship in adolescence. Implications for perceived wellbeing: A qualitative Study]. *Psicologia della Salute, 1*, 50–7
- Singer, M., Bulled, N., Ostrach, B., Mendenhall, E. (2017). Syndemics and the biosocial conception of health. *The Lancet, 389* (10072), 941-950. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)30003-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)30003-X)

<https://doi.org/10.53240/topic001.09>

- Singer, M. (2009). *Introducing syndemics: A critical systems approach to public and community health*. Wiley, New York.
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *The Journal of Positive Psychology, 6*, 17-30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... & Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour, 4*, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders, 5*(2), 295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Velázquez, T., Rivera-Holguin, M., & Morote, R. (2017). Disasters and postdisasters: Lessons and challenges for community psychology. In *APA handbook of community psychology: Methods for community research and action for diverse groups and issues* (Vol. 2, pp. 425–439). American Psychological Association, London.
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2009). Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite, 52*(2), 355-362. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.007>
- Young, R.B. (1996). Guiding values and philosophy. In S.R. Komives and D.B Woodard (Eds.), *Student Services: A Handbook for the Profession* (3rd edition, pp. 83–105). Jossey-Bass, San Francisco, CA, USA,
- Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., & Mikayla, K. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity Research & Clinical Practice, 14*, 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>