

## ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ПОСЛЕДСТВИЙ ПАНДЕМИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Л. А. Боярская, Юй Ицун, П. В. Прохоров, Ван Елун  
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье представлен обзор исследований относительно последствий пандемии на психологическое благополучие, физическую активность и эмоциональные состояния студенческой молодежи. Дается развернутый анализ результатов исследований влияния пандемии и режима самоизоляции на изменение образа жизни студенческой молодежи, связанный с переходом на дистанционное обучение. Представлены теоретические подходы, положенные в основу объяснения негативных эмоциональных состояний студенческой молодежи. Рассматриваются различия влияния пандемии на психологическое благополучие студенческой молодежи в зависимости от гендерного аспекта, возраста и уровня вовлеченности в занятия спортом. Проведенный анализ исследований позволяет так же отметить важную роль конструктивных копинг-стратегий, которые в большей степени обеспечивали адаптацию к ситуациям неопределенности, вызванных режимом самоизоляции. Проведенный обзор исследований показывает, что студенты, вовлеченные в спортивную деятельность, были меньше подвержены негативным последствиям пандемии. В работе делается вывод о необходимости дальнейших исследований, направленных на изучение занятий физической культурой и спортом на повышение адаптации студенческой молодежи к ситуациям неопределенности современного мира.

**Ключевые слова:** пандемия, психологическое благополучие, физическая активность, студенты.

**Для цитирования:** Боярская Л. А., Прохоров П. В., Юй Ицун, Ван Елун. Обзор исследований последствий пандемии на психологическое благополучие и физическую активность студенческой молодежи // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 85–96.

## REVIEW OF STUDIES OF THE EFFECTS OF THE PANDEMIC ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

L. A. Boyarskaya, P. V. Prokhorov, Yu Yitsun, Wang Yelong  
Ural Federal University

**Abstract.** The article presents a review of research on the effects of the pandemic on the psychological well-being, physical activity and emotional states of students.

© Боярская Л. А., Ицун Юй, Прохоров П. В., Елун Ван, 2022

A detailed analysis of the results of studies of the impact of the pandemic and the self-isolation regime on the change in the lifestyle of students associated with the transition to distance learning is given. The theoretical approaches based on the explanation of negative emotional states of students are presented. The differences in the impact of the pandemic on the psychological state of students, depending on the gender aspect, age and level of involvement in sports, are considered. The conducted analysis of the research also allows noting the important role of constructive coping strategies, which to a greater extent provided adaptation to situations of uncertainty caused by the self-isolation regime. The conducted research review shows that students involved in sports activities were less susceptible to the negative consequences of the pandemic. According to the results of the scientific work, the conclusion is made that there is a need for further research aimed at studying physical culture and sports to increase the adaptation of students to situations of uncertainty in the modern world.

**Keywords:** pandemic, psychological well-being, physical activity, students.

**For citation:** Boyarskaya L. A., Prokhorov P. V., Yu Yitsun, Wang Yelong. Review of studies of the effects of the pandemic on the psychological well-being and physical activity of students // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 85–96.

Пандемия, с которой столкнулось человечество, повлияла на все сферы жизнедеятельности людей: здравоохранение, политику, бизнес, образование, туризм и спорт, охватила все группы населения. Жизнь миллионов людей во всем мире изменилась, и потребовала от них адаптации к неопределенности, необходимости преодолевать различные стресс-факторы, связанные с изменением образа жизни. Во всем мире были проведено значительное количество исследований связанных с различными аспектами поведения людей в новых жизненных условиях, которые были сходными в разных частях света, например, в Китае и России.

Цель исследования заключалась в обзоре и систематизации зарубежных и отечественных исследований относительно влияния пандемии и режима самоизоляции на психологическое состояние и здоровье молодежи, выявление тех личностных ресурсов молодежи, которые в большей степени обеспечивали повышение адаптации к локдауну и переходу на дистанционное обучение.

В ходе анализа литературы нами было выявлено, что большое количество исследований посвящено, прежде всего, негативным последствиям пандемии.

Так, в исследованиях зарубежных ученых констатируется негативное влияние пандемии на психологическое здоровье, связанное с повышенным стрессом, беспокойством, депрессией [12, 29].

Островский Д. И. и Иванова Т. И. указывали на то, что с введением противоэпидемических мер, особенно карантина, возникло много негативных последствий, связанных с повышением уровня одиночества, депрессии, употребления алкоголя и наркотиков возросли [7].

В ряде исследований указывается на то, что в условиях пандемии население испытывало различные страхи: страх смерти, страх перед заражением, двусмысленность вокруг симптомов и способов заражения, страх потерять работу, страх перед социальным ограничением/карантином, чувство бессилия в защите близких, чувство беспомощности, скуки, одиночества и депрессии из-за изоляции и т. д. [16].

Как реакция на нарастание различных негативных последствий пандемии Всемирная организация здравоохранения выпустила руководящие принципы для управления проблемой, как с биомедицинской, так и с психологической точки зрения.

В свою очередь ученые сосредоточились на изучении и понимании причин, происходящих психологических изменений в поведении разных групп населения, в том числе молодежь [16, 27].

В частности в работах российских ученых был сделан акцент на оценку медико-психологические и социокультурных условий, которые оказывали существенное влияние на качественные показатели психосоциального здоровья различных категорий населения [8].

Исследование проблемы влияния пандемии и особенно режима самоизоляции на молодежь в российских и зарубежных исследованиях представлены как в работах отечественных, так и зарубежных авторов, так как более 1,5 млрд учащихся по всему миру были переведены на дистанционное обучение вследствие закрытия образовательных учреждений в период пандемии [4, 17].

Сам факт перехода на дистанционное обучение, вызвал определенные проблемы и тревогу у большей части студентов и преподавателей [11].

Наиболее уязвимой группой студентов в условиях пандемии оказались иностранные студенты, которые столкнулись с трудностями проживания в кампусах, возвращением в свои страны, беспокойством за свое будущее и невозможность оплачивать и/или продолжить дальнейшее обучение [12].

Это связано с тем, что степень стресса для иностранных студентов оказался значительно выше, так как для них пандемия имела более выраженный фактор угрозы, несла более высокий риск, чем для студентов, которые находились в близком социальном окружении.

В связи с этим, стремление иностранных студентов уехать с места своей учебы в свою страну (мигрировать на родину) в условиях пандемии был похож на реакцию тысячи рабочих мигрантов в мире.

В исследованиях доказано, что чувство депрессии и подавленности для иностранных студентов, оставшихся в условиях миграции, было связано с большим стрессом и более безвыходной ситуацией, в которой они оказались.

В тоже время одной из наиболее серьезных проблем для студенческой молодежи стал режим изоляции, который повлек за собой снижение физической активности, ограничение социальных контактов и нарушение привычного образа жизни.

Важно отметить, что в исследованиях, проведенных на выборке более 10-ти стран, указывается, что наиболее резкое снижение двигательной активности наблюдалась в возрастной группе 65+, а следом за ними в возрастной группе 18–24, у которой при этом оказался самый высокий уровень тревожности и депрессии [13, 24].

Данный факт свидетельствует, что среди возрастных групп наиболее уязвимой оказалась молодежь 18–24 лет. Причины данной ситуации объясняются тем, что подростки и молодые люди оказались особенно чувствительны к режиму изоляции, так как недостаточно самоорганизованы. При этом они оказались лишены возможности включения в разные виды деятельности, в частности из-за отсутствия организованных форм мероприятий и закрытия залов и спортивных клубов, что привело к снижению физической активности, повышению скуки и страха, связанных с Covid–19 [26].

Важно отметить, что авторы так же выявили взаимосвязь между физической активностью и страхом, так при низкой физической активности молодежи показатели страха к Covid-19 увеличиваются. Кроме этого отмечается взаимосвязь между скукой и страхом: увеличение скуки ведет к увеличению страха, но чем старше по возрасту молодые люди, тем меньше страха [26].

Российские ученые, изучая влияние пандемии на студенческую молодежь, констатировали негативные последствия вызванные переходом на дистанционное обучение [5, 6].

Авторы отмечают, что переход обучающихся на дистанционное обучение в период самоизоляции привлек пристальное внимание не только общественности, но и педагогов, в частности. Снижение двигательной активности, нарушения режима дня, питания, сна и отдыха повлекли за собой ухудшение физического и психологического здоровья обучающихся.

В результате анкетирования, выяснив самооценку здоровья студентов, авторами ряда работ были предложены методические рекомендации, направленные на поддержание здоровьесберегающей среды в период самоизоляции [10].

Акаева Д. И. указывает, что в период пандемии большинство студентов (77,2 %) проживали с родными людьми, 82,6 % при этом указывали, что им легче было бы перенести пандемию рядом с родными и близкими людьми.

Исследование показало, что 50 % опрошенных отметили, что у них были симптомы нарушения психического здоровья, вызванные вынужденной изоляцией, из них 5,4 % обращались за помощью к специалисту.

Выявлено, что после карантина 15,2 % опрошиваемых стали более раздражительными, 21,7 % стали более внимательными к окружающему миру, в них проснулось сочувствие, сопереживание, 5,4 % опрошенных студентов заметили появление трудностей при общении с людьми после отмены режима самоизоляции.

Результаты исследований позволяют сделать вывод, что карантин внес множество изменений в жизнь студентов, большинству удалось избежать серьезных последствий для своего психического здоровья благодаря поддержке родных и близких и волонтерской деятельности, но для многих студентов этот период сопровождался негативными психологическими последствиями [1].

Схожие результаты получены Замковой Н. Д., Мацепуро А. Е., которые делают вывод, что наличие многочисленных факторов самоизоляции отрицательно повлияли на психоэмоциональное состояние студентов медицинского института РУДН.

В большей степени негативно повлияли ограничения в передвижении, переход на дистанционное обучение и, как следствие, усложнение образовательного процесса, обусловленного введением незнакомого формата занятий [2].

Кольцова И. В. и Долганина В. В. выявили, что до начала пандемии большинство студентов не испытывали тревогу заразиться инфекцией, а так же тревоги за свое здоровье и здоровье своих близких, но после вспышки коронавирусной инфекции у большинства студентов отмечалось чувство тревоги за свое здоровье и здоровье своих близких [3]. Результаты указывают, что введенные карантинные меры, повлияли на качество жизни и повседневную деятельность студентов. Студенты допускают возможность повторной вспышки коронавирусной инфекции после послабления ограничения и снятия карантинных мер, при этом опрошенные студенты уверены, что после снятия карантинных мер, их жизнь изменится, поэтому авторы делают вывод о необходимости поиска средств по снижению тревожности и/или страха в период самоизоляции и разработку программы психолого-педагогического сопровождения личностного развития студентов [9].

Результаты ряда исследований свидетельствуют, что влияние режима самоизоляции на психологическое состояние студентов было различно в зависимости от гендерного фактора [9].

Авторы доказывают, что для девушек более характерной реакцией на ситуацию локдауна была депрессия, в то время как для юношей гнев. Отмечено, что у юношей выше по сравнению с девушками энергичность и меньше показатели усталости. Авторы делают выводы, что режим самоизоляции, требующий изменения поведения может иметь более негативные последствия на психологическое благополучие девушек в отличие от юношей, поскольку будет сопровождаться повышением показателей депрессии и усталости.

Среди причин, влияющих на психоэмоциональное состояние студентов, выделен такой факт, как количество человек, совместно проживающих в период самоизоляции. Доказано что, чем выше количество совместно проживающих со студентами людей, тем выше степень их напряженности и тревоги. Наиболее высокие показатели тревожности и утомления наблюдались у тех студентов, которые отмечали количество совместно проживающих людей 4 и выше.

Можно также объяснить ситуацию локдауна с позиции феномена жизни в ограниченном пространстве, который характеризуется нарастанием психологического пресыщения от постоянного общения людей [28].

Важные данные получены при изучении влияния пандемии на студенческую молодежь, в зависимости от их вовлеченности в занятия спортом.

В апреле 2020 года было проведено кросс-культурное исследование с помощью онлайн-анкет, в кросс-культурной выборке из 310 спортсменов (141 женщина и 169 мужчин) из разных стран Европы, Азии и Америки, а также из различных спортивных дисциплин. Полученные авторами результаты показывают, что уровень тревожности, стресса и депрессивных симптомов у спортсменов относительно низок, а использование копинг-стратегий, таких как когнитивная перестройка и эмоциональное спокойствие способствовали регуляции и снижению негативных эмоциональных состояний [25].

Таким образом, кросс – культурные исследования показали, что спортсмены в период изоляции выбирали более адекватные копинг – стратегии, которые способствовали более адекватной реакции и адаптации к новой ситуации.

Кроме того, профиль Айсберга, подходящий для модели психического здоровья, наблюдается в настроении спортсменов, как у мужчин, так и у женщин, хотя женщины показали более высокие уровни тревоги, стресса и депрессии, чем мужчины. Таким образом, был сделан вывод, что высокоэффективные спортсмены в исследуемой выборке показали отрицательные значения эмоционального состояния ниже ожидаемого среднего.

В исследовании Iancheva T., Rogaleva L. с соавторами на российской и болгарской выборке студентов-спортсменов и студентов не спортсменов, получены данные о том, что показатели психологического состояния студентов – спортсменов, как девушек, так и юношей значительно благоприятнее, чем у студентов, не занимающихся спортом [18].

Так же авторами было выявлены достоверные различия в зависимости от пола, вида спорта, квалификации, национальности и вовлеченности в занятия спортом. Роль адаптивного и дезадаптивного перфекционизма рассматривалась в связи с доминирующими психическими состояниями в период социальной изоляции и предпочтительными копинг-стратегиями [18].

В ходе исследования выявлены неоднозначные факты, в частности, пандемия и самоизоляция не оказала сильного негативного влияние на эмоциональное состояние спортсменов, скорее наоборот способствовала накоплению энергии Vigor ( $M = 3,28$ ), в силу более продолжительного сна и снижения как физической, так и психологической нагрузки, а так же изменения ритма жизни.

В то же время, реакция на самоизоляцию независимо от энергичности и жизнерадостности спортсменов увеличила напряжение ( $M = 2,26$ ).



Представляется, что это тот негативный фактор, который связан с одной стороны с изменением планов спортсменов, отсутствием полноценных тренировок, ограничением свободы в перемещении, а с другой стороны с готовностью студентов-спортсменов преодолевать ситуацию, справляться с текущей ситуацией.

Преобладающими стратегиями у спортсменов были активное планирование, когнитивная реструктуризация ( $M = 3,52$ ) и эмоциональное спокойствие ( $M = 3,21$ ), менее значимые стратегии – поиск социальной поддержки ( $M = 2,18$ ), самые низкие значения по умственной отстраненности ( $M = 1,76$ ).

Таким образом, исследования показали, что спортсмены и на когнитивном и на поведенческом уровне используют адекватные и наиболее действенные стратегии преодоления трудной ситуации, они лучше справляются со стрессовой ситуацией.

При этом авторы выделяют тот факт, что с ростом спортивного мастерства (особенно на Олимпийском уровне) в большей степени спортсмены прибегают к стратегии когнитивной реструктуризации, способности изменять ход мыслей с целью нахождения конструктивно-позитивного способа решения проблемы.

Данный факт позволяет говорить, что данная стратегия определяется не кросс-культурными факторами, а развивается под влиянием тех задач, которые спортсмены решают в рамках спортивной деятельности. При этом, чем сложнее и неопределеннее уровень задач, которые спортсменам приходится решать, тем чаще они должны прибегать к когнитивной реструктуризации, тем более данная стратегия становится предпочтительной, поскольку обеспечивает возможность справляться с возрастающими трудностями.

Полученные данные на наш взгляд имеют не только прикладное значение, а требуют систематизации и обоснования методологического и теоретического обоснования результатов исследования влияния пандемии на психологическое состояние студентов (молодежи).

Интересно рассмотреть те подходы, которые отчасти использовались зарубежными исследователями при объяснении поведения в период локдауна.

В основу в частности были положены теории адаптации либо к условиям изоляции, либо к экстремальным ситуациям (в условиях госпитализации, тюремного заключения, экипажи космических кораблей и подводных лодок, экспедиций).

Например, отмечается, что поскольку самоизоляция с Covid-19 была неожиданной для большинства населения, то данную ситуацию можно сравнить с ситуацией космонавтов и экипажей подводных судов, которые помимо социальной изоляции (в большей или меньшей степени), должны адаптироваться к экстремальной среде обитания. Эти исключительные условия характеризуются уменьшенным пространством, добавленным к отсутствию гравитации, и социальной изоляцией, которая производит изменения в восприятии [23], когнитивные

и сенсомоторные уровни [19]. Кроме того, отсутствие света может вызывать изменения в режиме работы и отдыха, недостаток сна или трудности засыпания, изменения циркадных ритмов, усталость и т. д. [14]. При этом необходимо учитывать наличие защитных факторов, таких как жизнестойкость индивидов, которые могут свести к минимуму негативное воздействие и улучшить благосостояние людей [30].

Среди теорий влияния пандемии на психологическое состояние спортсменов использовалась теория посттравматического стресса.

Ограничение свободы, как и при спортивной травме, может оказывать неблагоприятное воздействие на определенные психологические переменные. Эти последствия могут иметь место во время самого заключения, или, как в случае спортивных травм, они могут привести к психологическим и социальным последствиям, как только период заключения закончится, и население сможет возобновить повседневную деятельность [13].

Исходя из теории посттравматического стресса и ресурсного подхода, спортсмены с более высоким уровнем личностных ресурсов и жизнестойкости, способны лучше справиться с трудной ситуацией, чем те, кто имеет более высокий уровень стресса и низкий уровень самоконтроля [20,22].

Вывод. Проведенный обзор литературы показал, что пандемия значительно повлияла на все группы населения, в том числе и молодежь. Более того именно молодежь оказалась наиболее уязвимой группой населения в психологическом плане, в силу недостаточности их личностных ресурсов. Поэтому можно констатировать, что ресурсный подход является актуальным направлением дальнейшие исследований по проблеме повышения адаптации молодежи к ситуациям неопределенности современного мира и повышения их психологического благополучия. Исследования, доказывающие более высокую адаптивность молодежи вовлеченных в спортивную деятельность, так же свидетельствует, что занятия физической культурой и спортом являются важным фактором формирования адекватных стратегий поведения в условиях неопределенности.

### Список литературы

1. Акаев Д. И., Матюхина М. И. Особенности изменения психического здоровья студентов в период пандемии COVID-19. – Текст%% непосредственный // Молодой ученый. –2021. № 5 (347), С. 116–118. – URL: <https://moluch.ru/archive/347/78035/> (дата обращения: 10.03.2022).
2. Замкова Н. Д., Мацепуро А. Е. Влияние режима самоизоляции на психоэмоциональное состояние студентов медицинского института РУДН // Школа Науки. 2021. № 1 (38), С. 39–41.
3. Кольцова И. В., Долганина В. В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 4. С. 49–61.
4. Маркарян А. Г. Здоровье и образ жизни студентов в условиях Covid-19 эпидемии // Интеграция науки и практики в современном мире. Материалы Международной научно-практической конференции. Казань, 2020. С. 182–185.



5. Немцев О. Б., Бгуашев А. Б., Грунина С. С., Полянский А. В., Югай К. В. Оценка студентов разных специальностей проблемы Covid-19 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020, № 5 (183). С. 532–538.

6. Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19) // Кучма В. Р. [и др.] // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2020, № 2. С. 4–23.

7. Островский Д. И., Иванова Т. И. Влияние новой коронавирусной инфекции Covid-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) // Омский психиатрический журнал. 2020, № 2-S1 (24). С. 4–10.

8. Последствия Covid-19 для психического здоровья общества: постановка проблемы, основные направления междисциплинарных исследований / Цветков А. И. [и др.] // Уральский медицинский журнал. 2020, № 6 (189). С. 95–101.

9. Психологические состояния студентов в условиях режима карантина в период Covid-19 // Роголева Л. Н. [и др.]. Публичное/частное в современной цивилизации%% сб. науч. тр. XXII российской науч.-практ. конф. (с междунар. участием) (г. Екатеринбург, 16–17 апреля 2020 года) / ред. Л. А. Зак [и др.]. – Екатеринбург%% Гуманитарный университет, 2020, С. 569–576. – DOI 10.35853/UfH-Public/Private-2020–78.

10. Старостина А. В., Никулин А. В., Кустова И. А. Самооценка здоровья студентов в условиях дистанционного обучения периода самоизоляции // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020, № 12–2. С. 115–119.

11. Чистякова Н. В., Качур Н. С. Личностная тревожность как психологический феномен Covid-19//Modern Science. 2020, № 5–3. С. 524–528.

12. Arden M. A., Chilcot J. Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic // British journal of health psychology. 2020, 25 (2), P. 231–232. DOI: 10.1111/bjhp.12414

13. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? / Hall G. [et al.] // Progress in cardiovascular diseases, S0033–0620(20)30077–3. Advance online publication. 2020. DOI% 10.1016/j.pcad.2020.04.005

14. Covid 19 fear, stress, anxiety, and substance use among russian and belarusian university students / Gritsenko V. [et al.] //International Journal of Mental Health and Addiction. 2020, № 1. P. 1–12.

15. Doarn C., Polk J., Shepanek M. Health challenges including behavioural problems in long-duration spaceflight // Neurol India. 2019, 67:190–6. DOI: 10.4103/0028–3886.259116.

16. Eaton L. A., Kalichman S. C. Social and behavioral health responses to Covid-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic // Journal of behavioral medicine. 2020. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.

17. Eaton L. A. & Kalichman S. C. Social and behavioral health responses to COVID-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic // Journal of behavioral medicine. 2020. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.

18. Exposure to an extreme environment comes at a sensorimotor cost / Kim K. [et al.] // NPJ Microgravity. 2018. 4:17. DOI: 10.1038/s41526–018–0051–2

19. Gómez-Piqueras P., Ruiz-Barquín R., Olmedilla A. Translation and adaptation to English of a questionnaire to determine the Psychological readiness of the injured football player // Revista de Psicología del Deporte. 2020, 29:39–48.28, 29.

20. Hall H., Jowett G., Hill A. Perfectionism: the role of personality in shaping an athlete's sporting experience. In: Papaioannou A, Hackfort D., editors. Fundamental Concepts in Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 2014. P. 152–168.

21. Iancheva T. Psychological consequences of self-isolation and online education of sports students during a pandemic // Pedagogy. 2020, T. 92. № S7. С. 152–162.

22. Li C., Ivarsson A., Lam L. T., Sun J. Basic psychological needs satisfaction and frustration, stress, and sports injury among university athletes: a four-wave prospective survey. Front Psychol. 2019. 10:665. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00665.

23. Lukavsky J. Changes in boundary extension effect during spatial confinement. *Visual Cogn.* 2014. 22:996–1012. DOI: 10.1080/13506285.2014.941966.
24. Mladenova Z. Psychological responses, coping strategies, and physical activity during the covid–19 pandemic: bulgarian perspective/ *Journal of Applied Sports Sciences*, 2021. DOI: 10.37393/JASS.2021.01.8
25. Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic / Leguizamo F. [et al.] // *Frontiers in public health*] DOI: 10.3389/fpubh.2020.561198
26. Physical Activity, Boredom and Fear of COVID-19 among Adolescents in Germany / Bösselmann V. [et al.] // *Frontiers in Psychology*. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.624206
27. Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, (2020). 12, 4, e7541, 1–6. DOI: 10.7759/cureus.7541.
28. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response / Van Bavel J. J. [et al.] // *Nature human behavior*. 2020, Vol. 4, P. 460–471. DOI: 10.1038/s41562–020–0884-z.
29. Wang J., Wang J. X., Yang, G. S. The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals. *Yonsei medical journal*, 2020, 61 (5), 438–440. DOI: 10.3349/ymj.2020.61.5.438
30. Ziyi A., Gonggu Y., Chang S., Saklofske D. Who will adapt best in Antarctica? Resilience as mediator between past experiences in Antarctica and present well-being. *PersIndividDiffer.*(2020)109963.doi:10.1016/j.paid.2020.109963

## Reference

1. Akaev D. I. (2021). Features of changes in the mental health of students during the COVID-19 pandemic. *Young scientist*, 5(347), 116–118. – URL: <https://moluch.ru/archive/347/78035/> (date of application: 10.03.2022).
2. Zamkova N. D., Macepuro A. E. (2021). The influence of the self-isolation regime on the psycho-emotional state of students of the Rudn Medical Institute. *School of Science*, 1 (38), 39–41.
3. Koltsova I. V., Dolganina V. V. (2020). The impact of the pandemic on the occurrence of anxiety in students of a pedagogical university // *The world of science. Pedagogy and psychology*, Vol. 8 (4), 49–61.
4. Markaryan A. G. (2020). Health and lifestyle of students in the conditions of the Covid-19 epidemic. *Integration of science and practice in the modern world. Materials of the International Scientific and Practical Conference*. Kazan, 182–185.
5. Nemtsev O. B., Bguashev A. B., Grunina S. S., Polyansky A. V., Yugai K. V. (2020). Assessment by students of different specialties of the problem of Covid-19. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 5 (183), 532–538.
6. Kuchma V. R., Sedova A. S., Stepanova M. I., Rapoport I. K., Polenova M. A., Sokolova S. B., Alexandrova I. E., Chubarovsky V. V. (2020). Features of life and well-being of children and adolescents studying remotely during the epidemic of a new coronavirus infection (COVID-19). *Questions of school and university medicine and health*, 2, 4–23.
7. Ostrovsky D. I., Ivanova T. I. (2020). The influence of the new coronavirus infection Covid-19 on human mental health (literature review). *Omsk Psychiatric Journal*, S2–1 (24), 4–10.
8. Tsvetkov A. I., Naboychenko E. S., Borzunov I. V., Verшинina T. S. (2020). Consequences of covid-19 for the mental health of society: problem statement, main directions of interdisciplinary research. *Ural Medical Journal*, 6 (189), 95–101.
9. Rogaleva L. N. et al. (2020). Psychological states of students in the conditions of the quarantine regime during the period of Covid-19. *Public/private in modern civilization%* collection of scientific tr. XXII of the Russian scientific and practical conference. (from the international participation) (Yekaterinburg, April 16–17, 2020) / ed. L. A. Zaks [et al.]. – Yekaterinburg: Humanities University, –569–576. –DOI 10.35853/UfH-Public/Private-2020–78.

10. Starostina A. V., Nikulin A. V., Kustova I. A. (2020). Self-assessment of students' health in the conditions of distance learning during self-isolation. *Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities*. 12 (2), 115–119.
11. Chistyakova N. V., Kachur N. S. (2020). Personal anxiety as a psychological phenomenon Ovid-19. *Modern Science*. 5(3), 524–528.
12. Arden M. A., Chilcot J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British journal of health psychology*, 25 (2), 231–232 DOI: 10.1111/bjhp.12414.
13. Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in cardiovascular diseases*, S0033–0620(20)30077–3. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
14. Gritsenko V., Skugarevsky O., Konstantinov V., Khamenka N., Marinova T., Reznik A., Isralowitz R. (2020). Covid 19 fear, stress, anxiety, and substance use among russian and belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, C. 1–12.
15. Doarn C, Polk J, Shepanek M. (2019) Health challenges including behavioural problems in long-duration spaceflight. *Neurol India*. 67:190–6.doi: 10.4103/0028–3886.259116.
16. Eaton, LA., Kalichman, SC. (2020). Social and behavioral health responses to COVID-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic. *Journal of behavioral medicine*. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.
17. Eaton L. A., Kalichman S. C. (2020). Social and behavioral health responses to COVID-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic. *Journal of behavioral medicine*. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.
18. Kim K., Gimmon Y., Sorathia S., Beaton K., Schubert M. (2018). Exposure to an extreme environment comes at a sensorimotor cost. *NPJ Microgravity*. 4:17. doi: 10.1038/s41526–018–0051–2
19. Gómez-Piqueras P, Ruiz-Barquín R, Olmedilla A. (2020) Translation and adaptation to English of a questionnaire to determine the Psychological readiness of the injured football player. *Revista de Psicología del Deporte*, 29:39–48.28,29.
20. Hall H., Jowett G., Hill A. (2014). Perfectionism: the role of personality in shaping an athlete's sporting experience. In: Papaioannou A, Hackfort D, editors. *Fundamental Concepts in Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 152–168.
21. Iancheva T. (2020). Psychological consequences of self-isolation and online education of sports students during a pandemic. *Pedagogy*. Vol. 92, S7, 152–162.
22. Li C., Ivarsson A., Lam L. T., Sun J. (2019). Basic psychological needs satisfaction and frustration, stress, and sports injury among university athletes: a four-wave prospective survey. *Front Psychol*. (2019) 10:665. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00665.
23. Lukavsky J. (2014). Changes in boundary extension effect during spatial confinement. *Visual Cogn*. (2014) 22:996–1012. DOI: 10.1080/13506285.2014.941966.
24. Mladenova Z. (2021). Psychological responses, coping strategies, and physical activity during the covid – 19 pandemic: bulgarian perspective. *Journal of Applied Sports Sciences*, DOI: 10.37393/JASS.2021.01.8.
25. Leguizamo F., Olmedilla A., Nunez A. et al. (2020). Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived from the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in public health*. DOI: 10.3389/fpubh.2020.561198.
26. Bösselmann V., Amatriain-Fernández S., Gronwald T., Murillo-Rodríguez E., Machado S., Budde H. Physical Activity, Boredom and Fear of COVID-19 among Adolescents in Germany. *Frontiers in Psychology*. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.624206.
27. 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, e7541, 1–6. DOI: 10.7759/cureus.7541.
28. Van Bavel J. J., Baicker K., Boggio PS., Capraro V. et al. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature human behaviour*, Vol. 4, 460–471.DOI: 10.1038/s41562–020–0884-z.

29. Wang J., Wang J. X., Yang, G. S.(2020). The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals. *Yonsei medical journal*, 61 (5), 438–440. DOI: 10.3349/ymj.2020.61.5.438.

30. Ziyi A., Gonggu Y., Chang S., Saklofske D. (2020). Who will adapt best in Antarctica? Resilience as mediator between past experiences in Antarctica and present well-being. *PersIndividDiffer*. 109963. DOI:10.1016/j.paid.2020.109963.

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Людмила Алексеевна Боярская** – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l. a.boyarskaya@mail.ru.

**Петр Валерьевич Прохоров** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; petrprohorov54@gmail.com.

**Юй Ицун** – аспирант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; 13108179066@qq.com.

**Ван Елун** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; yelong984@gmail.com.

**Lyudmila Alekseevna Boyarskaya** – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l. a.boyarskaya@mail.ru

**Piter Valeryevich Prokhorov** – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; petrprohorov54@gmail.com.

**Yu Yitsun** – postgraduate student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; 13108179066@qq.com.

**Wang Yelong** – master student Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; yelong984@gmail.com.

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 26.01.2022*