Actual problems of physical education and methods of sports training: coll. of science works Vinnytsia, 2016. P. 114–116.

4. Berezkina O, Koshelnyk T. The personal component of the content of the physical culture of the adolescent personality. Pedagogical education: theory and practice: coll. of science works Kamianets-Podilskyi, 2017. Vol. 22. Part 1. P. 269–275.

5. Bobrovnyk V. I., Sovenko S. P., Kolot A. V. Athletics: curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of a sports profile K.: Logos, 2019. 192 p.

6. Volkov V. L., Zharuk O. V. Methodological features of the selection of young track and field athletes at the basic stages of sports training. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2018. Issue 5. P. 60–63.

7. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports. 2nd edition, revised. and additional K.: Education of Ukraine, 2016. 464 p.

8. Golovchenko O.I. Personal oriented physical culture of teenagers. A young scientist. 2018. No. 11 (63). P. 538–541.

9. Dykun M. I. Increasing the level of motor activity of middle school students by means of athletics. Theory and practice of current scientific research. Dnipro, 2020. P. 157–159.

10. Duh T., Lemeshko V., Stepanenkova A. Peculiarities of sports selection of young track and field athletes. Sports Bulletin of the Dnipro Region, 2017. No. 2. P. 73–76.

11. Zagorodniy V., Yaroslavska L. Using the competitive game method in athletics classes. Modern trends in the development of athletics: coll. thesis IV All-Ukrainian science and practice conf. Kharkiv: KhDAFK, 2021. P. 48–51.

12. Korobeinik V. A., Pasmor M. G., Olenchenko V. V. Peculiarities of the development of physical qualities of young athletes at home. Health preservation technologies, rehabilitation and physical therapy: collection. articles XIII International of science conf. Kharkiv–Torun, 2020. P. 93–99.

13. Kuz Yu. Primary selection of track and field athletes at the initial stage of long-term training. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2016. Vol. 1. P. 97–101

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).41
УДК 37.011.3.–051:159.42.5]:616–036.21 “20”

Фучко О.Л.
ДВНЗ Ужгородський національний університет,
к. мед.н., доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ

У пропонованій студії комплексно проаналізовано особливості ковідного, постковідного періоду та періоду повномасштабного вторгнення військ Російської Федерації на територію України. Матеріалом дослідження послугувало вивчення особливостей організації навчання у ДВНЗ Ужгородський національний університет. Передусім охарактеризовано вплив різних травматичних стресових факторів, пов’язаних із COVID-19, та наслідки менш важких супутніх видів стресу (тривога, депресія, посттравматичний стесовий розлад) на викладачів та здобувачів вищої освіти. У контексті цього наголошено на особливостях конструювання ефективного освітнього простору. Виокремлено проблему адаптації до дистанційного навчання на психологічному і соціальному рівнях, зокрема проаналізовані і виділені три найбільш поширених варіанти адаптивної поведінки людини: гомеостатичний, гедонізм і прагматичний. Проаналізовано фактори соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти переважно з пристосуванням до групи, вироблення власного стилю поведінки. Визначено причини, які призводять до емоційної напруги, особистісної тривожності, серед яких: постійні переживання з приводу незнайомої структури навчання (незрозумілі соціальні вимоги, нестача ясності, визначеності, чіткості, ненормованість навчального дня, відсутність (неритмічність) щоденної системи контролю знань, складність сприймання лекційного стилю викладання і подальше оперування матеріалом, руйнація усталених за час звичайного навчання установок і звичок) призводять до підвищення емоційної напруги та рівню особистісної тривожності та умов, за яких соціальна тривожність переростає в соціальну фобію. Всі окреслені зміни позначилися на соціальному благополуччі, психічному здоров’ї суб’єктів освітнього простору. Психічний стан, у якому перебувають учасники освітнього простору, є домінуючим емоційним навантаженням, яке змушені нести працівники всіх рівнів освіти. Це й спонукало звернути наш науковий інтерес на цей напрям дослідження та в подальшому розбити низку рекомендацій для адаптивної поведінки в період пандемії та війни.

Ключові слова: *пандемія, стресові фактори, постковідний період, сконструйований освітній простір, психічний стан, адаптивність.*

Oksana Fuchko Research of psycho-emotional states of pedagogical workers and applicants for higher education during the pandemic and war. *The proposed study comprehensively analyzes the features of the cod, post-cod period and the period of full-scale invasion of the troops of the Russian Federation on the territory of Ukraine. The material of the research was the study of the peculiarities of the organization of education at Uzhhorod National University. The impact of various traumatic*

stressors associated with COVID-19 and the effects of less severe comorbid stresses (anxiety, depression, post-traumatic stress disorder) on teachers and graduates are primarily described. In this context, the peculiarities of designing an effective educational space are emphasized. The problem of adaptation to distance learning at the psychological and social levels is singled out, in particular, the three most common variants of adaptive human behavior are analyzed and identified: homeostatic, hedonism and pragmatic. Factors of social and psychological adaptation of higher education seekers are analyzed, mainly with adaptation to the group, development of own style of behavior. The causes that lead to emotional tension, personal anxiety, including: constant feelings about the unfamiliar structure of learning (unclear social requirements, lack of clarity, certainty, clarity, irregularity of the school day, lack (irregularity) of daily knowledge control system, difficulty perceiving lecture teaching style and further handling of the material, the destruction of established attitudes during normal learning attitudes and habits) lead to increased emotional tension and the level of personal anxiety and the conditions under which social anxiety grows into social phobia. All the outlined changes have affected the social well-being and mental health of the subjects of the educational space. The mental state in which the participants of the educational space are, is the dominant emotional load that employees of all levels of education are forced to bear. This prompted us to turn our scientific interest to this area of research and further break down a number of recommendations for adaptive behavior during the pandemic and war.

Key words: *pandemic, stress factors, postcoil period, constructed educational space, mental state, adaptability.*

Пандемія COVID-19 огорнула всю нашу планету і завдала суттєвих збитків майже всім сферам людського буття. У той же час, ковідний період протестував здатність і спроможність цивілізації організуватися на боротьбу подолання цієї пандемії. Діяльність людини у змінених умовах, нова соціальна реальність створили нові можливості і виклики перед людством. Незважаючи на сучасний прогрес в медицині, коронавірусна хвороба – COVID-19 спричинила більше ніж 1 млн. смертей менше, ніж за один рік. Однак крім летального ризику, пандемія викликала значні емоційні, фізичні та економічні проблеми у всьому світі. У новітніх дослідженнях вимірюється вплив різних травматичних стресових факторів, пов'язаних із COVID-19, а також наслідки менш важких супутніх видів стресу, адже COVID-19 вже призвів до різноманітних проблем із психічним здоров'ям, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад та інші розлади. Різні соціальні групи зазнали стресового розладу через те, що самі страждали від серйозного захворювання на COVID-19 та мали досвід потенційної смерті, як члени сім'ї, медичні працівники, які були свідками страждань і смерті інших; а також особи, які зазнали екстремального впливу інформації й особистісного досвіду (наприклад, журналісти, служби першої допомоги, медичні експерти та персонал лікарні, педагогічні працівники тощо).

Варто також зазначити, що постковідний період фактично співпав із повномасштабним вторгненням військ Російської Федерації на територію України, що відобразилось також і на мотивації навчальної діяльності студентів. Адже майже у кожного студента хтось із близьких змушений взятии до рук зброю і боронити країну, деякі студенти, шукаючи більш безпечного місця, втратили можливість навчатися у своєму закладі освіти, змінили місце проживання. А деякі студенти самі вступили до лав Самооборони, Тероборони, почали займатись волонтерською діяльністю. Все це, і багато інших аспектів, вплинуло на загальний емоційний стан студентів ДВНЗ «Ужгородський національний університет», а, відповідно, і на мотивацію їх навчальної діяльності.

Робота викладачів університету у ковідний період, пов'язана з конструюванням ефективного освітнього простору, змушена була зазнати значних змін. Утворився сприятливий простір для інноватики в освітній сфері. Педагогам необхідно було сформувати у здобувачів окреслені у освітніх программах компетенції і отримати очікувані результати у сконструйованому освітньому просторі за допомогою організації дистанційного навчання та технологій змішаного навчання. Всі окреслені зміни відобразилися на соціальному благополуччі, психологічному і психічному здоров'ї суб'єктів освітнього простору. Сьогодні психічний стан, у якому перебувають викладачі навчального закладу, обтяжений емоційним навантаженням, яке змушені нести працівники освіти всіх рівнів. Це й спонукало звернути наш науковий інтерес на цей напрям дослідження.

Метою є дослідження психоемоційних станів педагогів та здобувачів вищої освіти під час пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгненння військ Російської Федерації на територію України.

Методи дслідження: описовий, порівняльний.

Дослідженню психоемоційної сфери приділа увагу значна кількість дослідників. Вченими встановлено закономірності, детермінанти провідних психічних станів в діяльності людини [1; 2]. Нами зосереджено науковий інтерес на дослідженні психоемоційного навантаження, яке отримує педагог у професійній діяльності та студент в умовах карантину. Психоемоційний стан людини не може існувати ізольовано від її діяльності [3], тому нами реалізовано спробу з'ясувати домінуючі психоемоційні стани людини,– зауважує в низці наукових досліджень І. С. Попович. Під домінуючим психоемоційним станом викладача закладу вищої освіти розуміємо інтегральний комплекс наявних характеристик, які впливають на результат його професійної діяльності, виконання освітніх, виховних, навчально-методичних і науково-дослідних завдань. Методологічні вихідні положення нашого дослідження склало тлумачення домінуючого психоемоційного стану, як надзвичайно важливого психологічного змістового параметру емоційно-вольової сфери особистості, який зумовлений очікуваною готовностю до ймовірного сценарію перебігу подій [4]. Психоемоційний стан є відображенням організації своєрідної психічної емоційної діяльності людини. Він зумовлений її змістовими особливостями та настановленнями і відображає готовність людини до конструювання майбутнього [5]. Психічні стани є стійкою інтеграцією всіх психічних проявів людини під час будь якої її взаємодії з оточенням [6]. Психічні стани відображаються в організованості психіки [7].

Психіка є функцією головного мозку, яка наділена здатністю відображати дійсність. У той же час, наше емпіричне дослідження домінуючих психоемоційних станів потребує скрупульозного дослідження у освітній професійній діяльності викладачів та здобувачів вищої освіти. .

Проблема адаптації до дистанційного навчання, запровадженого під час пандемії COVID-19 особливо актуальна для першокурсників, але й не менш значуща для здобувачів, які отримують другу вищу освіту, саме підвищення рівня особистісної тривожності в цей період життєдіяльності особистості має суттєвий вплив на протікання всього адаптаційного процесу. На психологічному і соціальному рівнях підходи до проблеми адаптації ґрунтуються на існуванні індивідуально-психологічних теорій особистості (З. Фрейд, А. Адлер, Е. Шпранглер, А. Маслоу, Б. Ананьєв); соціально- психологічних (Г. Тард, Л. Виготський, Е. Фромм, Д. Мід, Б. Скіннер, Р. Лінтон), а також теорій, об'єднуючих ідеї суб'єктного і рольового в індивіді (У. Джеймс, Е. Берн, О. Лєонтьєв, О. Петровський, В. Ядов). Стійка соціалізація збігається з досягненням певного статусу і виконанням широкого спектру соціальних і міжособистісних ролей. Ця стадія пов'язана із стабільним положенням людини в суспільстві або якій-небудь спільноті. Вона свідчить про соціально-психологічну адаптованість особистості, її соціальну ідентичність,–наголошує А. Г. Асмолов [8]. При аналізі співвідношень адаптивних і неадаптивних якостей діяльності суб'єкта слід врахувати, що в психології довгий час переважали погляди на людину як на адаптивну істоту, яка пристосовується. В. Петровським були спеціально проаналізовані і виділені три найбільш поширених варіанти принципу адаптивності в різних загальнопсихологічних підходах до вивчення поведінки людини: гомеостатичний, гедонізм і прагматичний.

Базуючись на ідеях В. Кеннона і К. Бернара. Г. Сельє у 1936 р. опублікував свою працю про загальний адаптаційний синдром, і лише з 1946 р. він почав використовувати поняття «стрес» для позначення загальної адаптаційної напруги. У контексті пропонованого дослідження важливим є те, що для досягнення будь-яких результатів у процесі адаптації треба пройти кілька стадій, зокрема такі: стадію тривоги, яка спонукає організм до мобілізації захисних сил; стадію адаптації, що настає за наявності довготривалого впливу, здатного викликати таку реакцію; «стадію виснаження» та здобуту адаптацію, що втрачається внаслідок тривалого негативного впливу [9]. Традиційно вважається, що висока особиста тривожність, як результат систематичної фрустрації значимих потреб, перешкоджає успішній адаптації особи. Це відбувається завдяки використанню внутрішніх ресурсів, що дозволяють суб'єктові, реалізовуючи особливі механізми, регулювати вплив тривожності на адаптаційний процес, прямо не знижуючи її рівня. Соціально-психологічна адаптація студента переважно пов'язана з пристосуванням до групи, вироблення власного стилю поведінки [10, с.56].

Дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних комунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання, а також стимулює до самостійної роботи з матеріалами інформаційної мережі. Постійні переживання з приводу незнайомої структури навчання (незрозумілі соціальні вимоги, нестача ясності, визначеності, чіткості, ненормованість навчального дня, відсутність (неритмічність) щоденної системи контролю знань, складність сприймання лекційного стилю викладання і руйнація усталених за час звичайного навчання установок і звичок) призводять до підвищення емоційної напруги та рівня особистісної тривожності, – що своєю чергою стає дезадаптуючим фактором та тягне за собою конфлікти у відносинах та проблеми у спілкуванні, проявляючи завищені вимоги, як до оточуючих так і до себе. В такому випадку людина з високим рівнем особистісної тривожності розцінює оточення загрозливим, а будь-яку ситуацію небезпечною. Навчаючись у закладі вищої освіти, студентська молодь повсякчас включена у соціальну взаємодію, що відбувається між самими здобувачами вищої освіти, так і з викладачами. Негативні переживання, викликані соціальною фобією на цьому етапі розвитку особистості, можуть негативно вплинути на якість життя людини, її успішність у навчанні та викликати соціальну та емоційну дезадаптацію. Соціальна тривожність переростає в соціальну фобію за умови, якщо вона розпочинає приносити в життя особистості відчутний дискомфорт та заважає нормальному функціонуванню індивіда. Отже, особистісний рівень тривожності має суттєвий вплив на процес адаптації під час впровадження дистанційної форми навчання в вищому навчальному закладі під час пандемії COVID-19 та війни.

Сучасна соціальна та епідеміологічна ситуація змусила людей пристосуватися до реалій і почати опановувати особливий формат навчального процесу – дистанційний або ж онлайн. У світовому науковому просторі дистанційне навчання вже давно стало дуже популярним. На жаль, більшість українських вишів такого досвіду не мали. Починаючи з 12 березня 2020 року, відповідно до рішення Уряду в Україні був введений карантин для всіх навчальних закладів, який з незначними перервами відповідно до регіонів та епідеміологічної ситуації продовжує діяти дотепер.

Організація навчального процесу під час карантинних обмежень неможлива без використання онлайн-сервісів, які мають інтерактивний характер та мультимедійність. В українських вищих навчальних закладах лекції, семінари та консультації проводяться в режимі відеоконференцій за допомогою зовнішніх фреймворків: Microsoft Teams, Zoom, Big Blue Button, Skype, Google, Classroom та ін. Багато українських університетів використовують такі корпоративні сервіси для онлайн-навчання, як: Google Meet, Google for Education і навіть Instagram. Використання такої різноманітності інформаційних платформ здавалося б має максимально спростити доступність та розповсюдженість освітнього процесу, проте в даному контексті особливого значення набула проблема адаптації до нової дистанційної форми навчання.

Результати численних досліджень свідчать про те, що молодь (у віці 16-24 р.) є особливою групою ризику, оскільки погано реагує на карантинні обмеження. Така чутливість до заходів ізоляції пояснюється віковими особливостями, адже соціальна інтеграція має вирішальне значення для благополуччя та впевненості молодої людини. З одного боку, в літературі виявлено такі переваги онлайн-освіти під час пандемії: дистанційне навчання, доступність програм та асинхронне навчання [11].

З іншого боку, деякі дослідження визначили наступні проблеми онлайн-навчання: технологічні проблеми, пов'язані зі спілкуванням, оцінюванням студентів, використанням технологічних інструментів та невизначеністю щодо оцінок чи іспитів [12].

Незважаючи на те, що в останні роки проблема впливу онлайн-навчання на студентів привертає все більше уваги, було проведено дуже немало досліджень для оцінки адаптації студентів до онлайн-освіти. У багатьох попередніх дослідженнях, як найважливіші проблеми адаптації до школи, у студентів університету під час пандемії COVID-19

повідомлялося про збільшення проблем із психічним здоров'ям, таких як: тривога, депресія або стрес. При цьому також було виявлено кілька пов'язаних факторів, таких як: демографічні особливості або життєві звички, включаючи дієту та сон [13]. Натомість, наскільки нам відомо, існує обмежена кількість даних для дослідження особливостей психологічного здоров'я студентів університету під час пандемії COVID-19 у контексті адаптації до онлайн-освіти. З огляду на те, що заходи соціальної ізоляції під час пандемії COVID-19, як і карантин, можуть спричинити розлади психологічного здоров'я, наявність лише дистанційної форми та повністю онлайн-система освіти потенційно підвищують ймовірність розвитку проблем із психічними здоров'ям у студентів [14].

Пандемія COVID-19 і подальші заходи самоізоляції призвели до значних змін у способі життя студентів. Вони перейшли на дистанційне навчання та онлайн-спілкування зі своїми друзями та родичами. Вимушене перебування в закритому просторі квартири протягом багатьох днів є викликом для будь-яких стосунків, а онлайн-навчання збільшує стрес для студентів. Результати попередніх наукових досліджень свідчать про те, що академічний персонал повинен знати та розуміти особливості адаптації студентів до навчальної діяльності, і з огляду на швидкий перехід освітньої системи на дистанційну форму – розробляти механізми й системи підтримки студентів для покращення їхнього психічного здоров'я. Необхідно розробити навчальні рекомендації щодо підтримки здорового способу життя, до прикладу, гігієни сну та харчування. Вищевикладене у свою чергу робить особливо актуальним дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації студентів до навчальної діяльності в умовах карантинних обмежень та розробки ефективних рекомендацій щодо підвищення рівня адаптації.

Література

1.Izard, C. E. Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. Perspectives on Psychological Science, 2007. 2(3). P. 260–280.

2. Prokhorov, A. O., Yusupov, M. G., Plokhikh, V. V. Cognitive States in the Process of Students' Intellectual Activity. The New Educational Review, 2015. 41(3). P. 263–274.

3. Попович, І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи. Проблеми заг. та пед. психології, 2006. Т. VIII. В. 7. С. 259–268.

4.Попович, І. С. Типологічні особливості очікувань. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. Вип. 1. Т. II. С. 64–70.

5. Попович, І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. 145–154.

6. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії тапрактиці. Практична психологія та соціальна робота, 2005. No 5. С. 8–13.

7. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. 240 с.

8. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека.3-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. 528 с.

9. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону : Феникс,1996. 512 с.

10. Безюлева, Г.В. Психолого-педагогічний супровід професійної адаптації учнів та студентів: монографія. М.: НОУ ВПО Московський психолого-соціальний інститут, 2008. 320с.

11. Mukhtar K, Javed K, Arooj M, Sethi A. Advantages, limitations and recommendations for online learning during COVID-19 pandemic era. Pak J Med Sci. (2020) 36:S27–31. doi:
10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2785

12 Moawad, R. A. Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in University students. Rev Romaneasca Pentru Educ Multidimens. (2020) 12:100–7. doi:10.18662/rrem/12.1sup2/252

13. Prowse R, Sherratt F, Abizaid A, Gabrys RL, Hellemans KGC, Patterson ZR, et al. Coping with the COVID-19 pandemic: examining gender differences in stress and mental health among University students. Front Psychiatry. (2021) 12:650759. doi: 10.3389/fpsyt.2021.650759

14 Fancourt D, Steptoe A, Bu F. Trajectories of anxiety and depressive symptoms duringenforced isolation due to COVID-19 in England: a longitudinal observational study. Lancet Psychiatry. (2021) 8:141–9. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30482-X

References

1.Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. Perspectives on Psychological Science. 2 (3). P. 260–280. [in Russian].

2. Prokhorov, A. O., Yusupov, M. G., Plokhikh, V. V. (2015). Cognitive States in the Process of Students 'Intellectual Activity. The New Educational Review. 41 (3). P. 263–274.

3. Popovych, I. S. (2006). Socio-psychological expectations in the interpersonal interaction of a small group. Problems and ped. of Psychology. Vol. VIII. V. 7. S. 259–268. [inUkrainian].

4. Popovich, I. S. (2014). Typological features of expectations. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: psychological sciences: coll. Science. against KSU. Kherson: VD Helvetica. Vip. 1. Volume II. Pp. 64–70. [inUkrainian].

5. Popovych, I. S. (2015). Construction of personality model of the expected future. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: psychological sciences: coll. Science. against KSU. Kherson: VD "Helvetica". Vip. 6. 145–154. [inUkrainian].

6. Popovich, I. S. (2005). The problem of socio-psychological expectations in scientific theory and practice. Practical Psychology and Social Work. No 5. P. 8–13. [inUkrainian].

7. Popovich, I. S. (2009) Socio-psychological expectations in human relationships. Kherson: JSC "HMD". 240 p. [inUkrainian].

8. Asmolov, A. G. (2007). Psychology of personality: cultural and historical understanding of human development. 3rd

ed., Ed. and ext. - M .: Meaning: Publishing Center "Academy". 528 p. [in Russian].

9. Petrovsky, V. A. (1996). Personality in psychology: the paradigm of subjectivity. Rostov-on-Don: Phoenix. 512 p. [in Russian].

10. Bezyuleva, G. V. (2008). Psychological and pedagogical support of professional adaptation of pupils and students: monograph. M .: NOU VPO Moscow Psychological and Social Institute. 320p. [in Russian].

11. Mukhtar K, Javed K, Arooj M, Sethi A. (2020). Advantages, limitations and recommendations for online learning during the COVID-19 pandemic era. Pak J Med Sci. 36: S27–31. doi: 10.12669 / pjms.36.COVID19-S4.2785

12 Moawad, R. A. (2020). Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in University students. Rev Romaneasca Pentru Educ Multidimens. 12: 100–7. doi: 10.18662 / rrem / 12.1sup2 / 252

13. Prowse R, Sherratt F, Abizaid A, Gabrys RL, Hellemans KGC, Patterson ZR, et al. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: examining gender differences in stress and mental health among University students. Front Psychiatry. 12: 650759. doi: 10.3389 / fpsyt.2021.650759

14 Fancourt D, Steptoe A, Bu F. (2021). Trajectories of anxiety and depressive symptoms duringenforced isolation due to COVID-19 in England: a longitudinal observational study. Lancet Psychiatry. 8: 141–9. doi: 10.1016 / S2215-0366 (20) 3048