

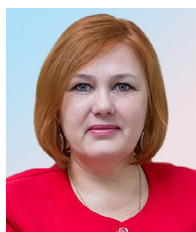
ОТ РЕДАКЦИИ

DOI: 10.15838/sa.2020.3.25.1

УДК 316.658:616.9 | ББК 60.561.6

© **Шабунова А.А.**

ЗДОРОВЬЕ И САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ COVID-19



АЛЕКСАНДРА АНАТОЛЬЕВНА ШАБУНОВА

Вологодский научный центр Российской академии наук
Российская Федерация, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а
E-mail: aas@vscc.ac.ru
ORCID: [0000-0002-3467-0921](https://orcid.org/0000-0002-3467-0921); ResearcherID: [E-5968-2012](https://orcid.org/E-5968-2012)

В 2020 году весь мир столкнулся с опасностью, которая изменила привычный ритм жизни во многих странах, распространение COVID-19 внесло значительные коррективы в представление людей о своей безопасности в плане сохранения здоровья и самой жизни. Какова реакция населения на сложившуюся ситуацию? Изменит ли пандемия коронавируса отношение людей к своему здоровью и отразится ли на их поведении? Войдут ли в обыденную жизнь новые практики самосохранения, или они уйдут также быстро, как вошли в обиход?

Начавшаяся в Китае в декабре 2019 года эпидемия к июлю 2020 года охватила многие государства мира. Уже подтверждено более 11 млн случаев заражения, более 530 тыс. человек погибло от новой коронавирусной инфекции (*табл. 1*). В большинстве стран, включая Россию, были введены ограничительные меры по предупреждению распространения коронавируса, во многом изменившие обычные поведенческие практики населения.

В российских регионах из-за пандемии с конца марта введен режим самоизоляции. Жителям было разрешено выходить из дома в строго оговоренном порядке, например в ближайший продуктовый магазин или аптеку, чтобы выгулять домашнее животное поблизости или выбросить мусор, в ряде территорий для более свободного перемещения требовался специальный пропуск. Непривычная ситуация, новая проблема повышенной опасности для здоровья и активизация информационного потока сформировали высокий уровень общественного напряжения. Он отражается в спектре оценок эмоционального состояния, полученных в ходе социологического замера в апреле – мае 2020 года (*табл. 2*). Исследования психологов говорят о неодинаковом восприятии пандемии россиянами. Часть населения (но его доля невелика) считает, что статистика пандемии занижена и следует строго соблюдать рекомендованные режим и ограничения в целях собственной безопасности и общественного благополучия. Вторая также немногочисленная группа – скептики, полагающие,

Таблица 1. Динамика выявленных случаев заражения и числа смертей от коронавирусной инфекции по странам мира* (абс.)

Место	Страна	Численность населения, чел.**	Месяц						
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
<i>Число выявленных случаев заражения</i>									
	Мир	7684292383	9927	86005	871674	3267740	6160243	10447879	11449707
1	США	332639102	7	24	188724	1072667	1799122	2636414	2888635
2	Бразилия	211715973	0	2	5717	87187	514849	1402041	1603055
3	Индия	1326093247	1	3	1397	34863	190609	585481	697413
4	Россия	141722205	2	2	2337	106498	405843	646929	680283
5	Перу	31914989	0	0	1065	36976	164476	285213	302718
6	Чили	18186770	0	0	2738	16023	99688	279393	295532
7	Великобритания	65761117	2	61	38484	177543	256145	283710	285416
8	Мексика	128649565	0	4	1215	19224	90664	226089	256848
9	Испания	50015792	0	45	95923	213435	239479	249271	250545
10	Италия	62402659	2	1128	105792	205463	232997	240578	241611
11	Иран	84923314	0	593	44605	94640	151466	227662	240438
12	Пакистан	233500636	0	4	2118	18114	72460	213470	231818
13	Саудовская Аравия	34173498	0	0	1563	22753	85261	190823	209509
14	Турция	82017514	0	0	13531	120204	163942	199906	205758
15	Германия	80159662	5	79	71808	163009	183410	195418	197523
16	Южная Африка	56463617	0	0	1353	5647	32683	151209	196750
17	Франция	67848156	5	100	52128	165764	185851	194373	195535
18	Бангладеш	162650853	0	0	51	7667	47153	145483	162417
19	Колумбия	49084841	0	0	906	6507	27219	95269	113685
20	Канада	37694085	4	20	8521	54441	92462	106081	107378
<i>Число смертей</i>									
	Мир	7684292383	213	2941	44477	234652	373078	511268	534267
1	США	332639102	0	1	5605	64256	105364	127432	129947
2	Бразилия	211715973	0	0	201	6006	29314	59594	64867
3	Великобритания	65761117	0	0	2425	26771	38489	43730	44220
4	Италия	62402659	0	29	12428	27967	33415	34767	34861
5	Мексика	128649565	0	0	29	1859	9930	27769	30639
6	Франция	67848156	0	2	3523	24345	28751	29763	29813
7	Испания	50015792	0	0	8464	24543	27127	28355	28385
8	Индия	1326093247	0	0	35	1154	5408	17400	19693
9	Иран	84923314	0	43	2898	6028	7797	10817	11571
10	Перу	31914989	0	0	30	1051	4506	9677	10589
11	Россия	141722205	0	0	17	1073	4693	9306	10145
12	Германия	80159662	0	0	775	6623	8540	8990	9023
13	Канада	37694085	0	0	100	3309	7373	8649	8738
14	Чили	18186770	0	0	12	227	1054	5688	6308
15	Турция	82017514	0	0	214	3174	4540	5131	5225
16	Пакистан	233500636	0	0	27	417	1543	4395	4762
17	Колумбия	49084841	0	0	16	293	916	3376	4178
18	Южная Африка	56463617	0	0	5	103	683	2657	3199
19	Бангладеш	162650853	0	0	5	168	650	1847	2052
20	Саудовская Аравия	34173498	0	0	10	162	503	1649	1916

* В таблице представлены первые 20 стран с наибольшим количеством выявленных случаев заражения по данным на 5 июля 2020 года. Ранжировано по числу выявленных случаев заражений на 05.07.2020. Данные за январь, февраль, март, апрель, май, июнь – последнее число каждого месяца с нарастающим итогом, за июль – по состоянию на 5 число.

** Численность населения взята по оценкам на 2020 год. Источник: Всемирная книга фактов // Центральное разведывательное управление. URL: <https://www.cia.gov/library/publications/resources/the-world-factbook>

Источник: Хранилище данных о новом коронавирусе COVID-19 (2019-nCoV) Университета Джона Хопкинса со ссылкой на отчеты Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>

Таблица 2. Распределение ответов на вопрос «Что бы Вы могли сказать о своем настроении в последние дни?», % от числа опрошенных

Вариант ответа	Среднее по опросу	Территория	
		Вологодская область	другие регионы
Прекрасное настроение	6,7	6,6	7,0
Нормальное, ровное состояние	47,9	49,0	45,7
Испытываю напряжение, раздражение	34,4	33,7	35,9
Испытываю страх, тоску	7,2	7,2	7,3
Затрудняюсь ответить	2,8	2,9	2,5
Другое	1,0	0,6	1,6

Источник: онлайн-опрос ФГБУН ВолНЦ РАН «Коронавирус и общество», 20.04–08.05.2020, n = 939.

что ситуация излишне раздута СМИ, а на самом деле все не так и плохо. Третья же группа – самая многочисленная, имеет более пластичную позицию. Люди, входящие в нее, в большинстве своем соблюдают рекомендованные меры, их отношение к проблеме трансформируется по мере изменения ситуации, чувствительны к освещению событий в новостях¹. Такая реакция вполне нормальна, даже в благоприятные периоды общественного развития части населения (в среднем от 7 до 15%) присущи крайние суждения и эмоционально-психологические оценки, однако доля людей, пребывающих в нормальном, ровном состоянии, преобладает.

В период пандемии особенно ускорились два долгосрочных глобальных тренда: стремление к здоровью и технологии², что вполне закономерно. Знания о новом вирусе, путях его распространения ведут к развитию гигиенической настороженности, росту беспокойства о своем здоровье и здоровье близких людей (по оценкам экспертов, до 57% россиян). Данные Ipsos³ показывают, что происходят изменения в поведении: люди чаще стали мыть руки, носят маски, перчатки, стараются не расплачиваться наличными – переходят на пластиковые карточки, многим пришлось существенно снизить фи-

зическую активность, изменить привычный образ жизни.

По оценке Вологодского научного центра РАН, в апреле – начале мая 52% населения испытывали опасения заразиться новой коронавирусной инфекцией. Люди стали не только использовать барьерные средства личной гигиены, но и чаще проводить уборку помещений, их проветривание, ограничили личные контакты и передвижения (*рис.*).

По оценкам экспертов, возникшая гигиеническая настороженность может сохраниться, в ближайшей и среднесрочной перспективе послужит катализатором развития технологий «бесконтактной экономики». Представляется, что востребованность в биологической безопасности станет новым трендом, который приблизит время беспилотных такси, дронов-доставщиков и других технологий, снижающих контакты между людьми. Опыт пандемии также показал перспективность развития телемедицинских консультаций и их эффективность не только в модели «врач – врач», но и в модели «врач – пациент», например, при ведении больных с хроническими патологиями или консультативной помощи.

Среди дискуссионных вопросов о последствиях пандемии важен и следующий:

¹ Колесова О. Диагноз по лайкам // Поиск. 2020. 19 июня (№ 25).

² Безуглова М. Глобальные тренды и российский потребитель // Ipsos. URL: <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2019-02/effiepresentationfin-2019-02.pdf>

³ М. Безуглова: «Привычки, которые мы сейчас приобретаем, сформируют наше новое поведение в будущем». URL: <https://covid19.fom.ru/post/marina-bezuglova-privyчки-kotorye-my-sejchas-priobretaem-sformiruyut-nashe-novoe-povedenie-v-budushem>



Рис. Меры, предпринимаемые для повышения собственной безопасности и безопасности семьи от коронавируса

Источник: онлайн-опрос ФГБУН ВолНЦ РАН «Коронавирус и общество», 20.04–08.05.2020, n = 939.

станет ли пандемия импульсом для развития здорового образа жизни у большинства населения? Отметим, что «мода на ЗОЖ» начала набирать обороты еще до пандемии. Большое внимание уделяется этому вопросу в национальных проектах. На необходимость повышения ответственности россиян за свое здоровье неоднократно указывал глава государства: «Формирование здорового образа жизни – это очень важно... У каждого человека должна быть ответственность за состояние здоровья... И у нас тоже спокойно, не обременительно в финансовом смысле, конечно, но все-таки нужно создавать такую систему, которая бы побуждала ответственность каждого за состояние своего здоровья»⁴. Уже в течение продолжительного периода здоровье наравне с семьей находится в первой тройке ценностей (табл. 3).

Оценивая собственное здоровье, 44% жителей Вологодской области считают его

очень хорошим и хорошим (47% в РФ⁵), 45% – удовлетворительным (43% в РФ) и около 10% имеют плохое здоровье. По данным ВОЗ, 68% населения стран ЕС оценивают свое здоровье как «хорошее».

Исследования показывают, что среди практик здоровьесбережения преобладают действия, направленные скорее на профилактику заболеваний и ограничения, чем на активный образ жизни и занятия физкультурой (табл. 4). От 20 до 45% населения прибегают к различного рода ограничениям для сохранения здоровья (не курят, соблюдают умеренность в потреблении алкоголя, в еде). Среди активных занятий лидируют пешие прогулки (23–26%) и занятия физкультурой – 12%.

Режим самоизоляции и ограничения, связанные с предотвращением развития новой коронавирусной инфекции, закрытие спортивных залов, когда люди месяцами вынуждены были сидеть дома, существенно снизили физическую активность россиян.

⁴ В.В. Путин на встрече с работниками здравоохранения 16 марта 2018 года.

⁵ Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). URL: <http://www.hse.ru/rlms>, <http://www.cpc.unc.edu/projects/rlms>

Таблица 3. Распределение ответов на вопрос «Выберите наиболее важные для Вас жизненные ценности (не более 3)», % от числа опрошенных

Вариант ответа	Год обследования					
	2005	2008	2011	2014	2017	2019
Счастливая и дружная семья	74,3	82,0	85,1	84,0	85,5	86,1
Здоровье	64,2	72,9	67,1	68,5	76,8	73,9
Материнство/отцовство	38,4	51,8	48,7	57,1	62,7	62,9
Деньги, карьера	34,5	35,7	30,6	26,6	28,5	30,7
Любимая профессия	18,8	23,9	20,2	16,0	15,5	17,7
Образование	9,5	12,2	10,4	5,0	6,8	5,9
Общественное признание, популярность	5,0	3,6	2,7	2,1	2,6	3,1

Источник: данные мониторинга репродуктивного потенциала, ФГБУН ВолНЦ РАН, Вологодская область, n = 1500.

Таблица 4. Распределение ответов на вопрос «Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления своего здоровья?», % от числа опрошенных

Вариант ответа	Год					Изменение (+/-), 2018 год к 2016 году
	2011	2012	2014	2016	2018	
Не курю	42,7	43,5	43,9	45,6	40,4	-5
Обращаюсь к врачу при первых признаках болезни, регулярно прохожу медицинский осмотр	17,9	23,5	13,9	23,7	31,7	+8
Посещаю баню, сауну	32,3	32,3	26,6	30,9	26,9	-4
Соблюдаю режим питания, стараюсь, чтобы рацион был сбалансированным	н/д	н/д	н/д	н/д	25,1	-
Соблюдаю умеренность в потреблении алкоголя	25,9	29,2	22,9	30,1	24,5	-6
Стараюсь больше ходить пешком, совершаю прогулки в местах отдыха	26,2	23,5	25,3	26,6	22,3	-4
Использую бытовые приборы для очистки питьевой воды, покупаю бутилированную воду, пользуюсь водой из специальных источников (родников, колодцев)	29,3	28,0	25,0	29,2	21,2	-8
Стараюсь оптимально сочетать трудовые нагрузки и отдых	18,7	18,8	16,9	21,4	19,1	-2
Стараюсь организовать свое свободное время с пользой для здоровья, саморазвития, самореализации	14,9	16,8	16,0	20,0	17,7	-2
Стараюсь контролировать свое психическое состояние	13,0	16,0	13,5	16,1	16,6	+1
По возможности прохожу курс лечения в санатории, на курорте и т. п.	10,3	10,6	7,9	9,9	13,2	+3
Активно занимаюсь физической культурой, закаливанием организма	12,3	13,4	14,1	15,2	12,4	-3
Контролирую свой вес	19,8	19,8	19,7	24,1	н/д	-
Другое	0,3	0,7	0,3	0,9	4,1	+3
Ничего специально не предпринимаю	23,4	22,8	32,5	28,9	28,9	0

Источник: мониторинг общественного здоровья населения Вологодской области, ФГБУН ВолНЦ РАН, Вологодская область, n = 1500.

По оценке д-ра мед. наук, врача-реабилитолога Л.В. Капилевича гиподинамия нанесла сокрушительный удар по иммунитету⁶.

Часть населения постаралась компенсировать дефицит движения и спортивных нагрузок домашними фитнес-занятиями,

⁶ Лескова Н. Если жив пока еще – гимнастика // Научная Россия. 2020. 26 июня.

приобретая спортивный инвентарь. Об этом свидетельствует увеличение продаж спортивных товаров: ковриков для йоги, свободных весов (штанги и гантели), беговых дорожек и эллипсоидов⁷.

По оценкам ВЦИОМ, во время самоизоляции 15% россиян стали больше заниматься спортом и утренней гимнастикой, а 8% отметили, что сократили свои занятия. Спортивные занятия планируют продолжить и после завершения режима ограничений 70% опрошенных⁸. Сформируются ли новые практики у населения или все останется на уровне «благих намерений», покажет время.

По оценкам исследовательского холдинга «Ромир», в апреле – мае россияне, находясь в самоизоляции, чаще всего смотрели онлайн-фильмы и выполняли физические упражнения. Помимо этого, люди отдают предпочтение не онлайн-обучению или чтению книг, а потреблению калорийных продуктов, или радуют себя дорогостоящими покупками (с марта по май в этой категории отмечен рост с 3 до 9%)⁹.

Питание – одна из важных составляющих здорового образа жизни. Отразились ли на характере пищевого поведения неопределенность новой ситуации, общие изменения режима труда и отдыха? Обобщая данные исследований информационных агентств, можно констатировать, что в целом люди незначительно изменили пищевые предпочтения, но в то же время у части россиян заметно выросло потребление кондитерских изделий, газированных напитков (люди стали «заедать» стресс). Анализ продаж продовольственных товаров в апреле – мае 2020 года показывает, что в этот период ассортимент потребляемых продуктов значительно не изменился (табл. 5). Однако массовый переход на домашнее питание, меньшая регламентация перерывов спо-

Таблица 5. Динамика продаж основных продуктов питания и непродовольственных товаров в организациях розничной торговли

Продукты	Продано в мае 2020 года, % к апрелю 2020 года
Мясо и мясные продукты	105,7
из них: мясо животных	95,3
мясо домашней птицы	99,1
продукты из мяса и мяса птицы	110,2
консервы из мяса и мяса птицы	95,4
Рыба, ракообразные и моллюски	93,5
из них консервы из рыбы и морепродуктов	84,5
Животные масла и жиры	95,0
Растительные масла	86,5
Молочные продукты	99,8
из них: молоко питьевое	98,5
сыры жирные	99,1
консервы молочные сухие, сублимированные	98,7
Яйца	87,4
Сахар	96,1
Кондитерские изделия	104,7
Чай	96,8
Соль	81,8
Хлеб и хлебобулочные изделия	98,0
Мука	67,0
Крупа	89,8
Макаронные изделия	100,0
Свежий картофель	105,9
Свежие овощи	112,0
Свежие фрукты	100,9
Изделия, применяемые в медицинских целях, ортопедические изделия	в 4,2 р.
Лекарственные средства	93,0

Источник: данные территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Вологодской области. URL: <https://vologdastat.gks.ru>

⁷ URL: <https://www.shopolog.ru/metodichka/analytics/analiz-sprosa-i-predlozheniy-na-sportivnye-tovary>

⁸ URL: <http://www.wciom.ru> (тематические разделы: Досуг; Культура; Общество).

⁹ Romir: первые итоги пандемии. URL: <https://www.retail.ru/articles/daydzhest-romir-glavnye-izmeneniya-v-potreblenii-i-nastroeniyakh-rossiyan-pervye-itogi-pandemii>

собствовали тому, что размер порций стал уменьшаться, а дробность питания – увеличиваться.

Отдельное внимание хотелось бы уделить теме «коронавирус и вредные привычки». Возможно, строгий режим, психологическое напряжение, связанное с личной безопасностью, отсутствие необходимости быть на рабочем месте или за рулем автомобиля, которая ограничивает возможность выпить, а также закрытие баров и ресторанов привели к увеличению потребления алкоголя в период самоизоляции на 2–3%. В мае 2020 года на проблему обратил внимание министр здравоохранения М. Мурашко, подчеркнув, что в условиях эпидемии употребление спиртного «категорически неприемлемо». Оно может спровоцировать обострение имеющихся хронических заболеваний, снижает иммунитет. М. Мурашко также констатировал, что уже зафиксирова-

но увеличение числа смертей от злоупотребления алкоголем¹⁰.

Обобщая, отметим, что в стрессовой ситуации, связанной с пандемией, россияне проявляют обеспокоенность относительно своей безопасности и безопасности близких. Большинство из них ответственно относятся к требованиям и стараются соблюдать ограничения.

Чувство тревоги, опасения и новые привычки в плане соблюдения гигиенических требований будут сохраняться еще некоторое время (его продолжительность будет зависеть от ряда факторов, в том числе от вероятности второй волны, информационного фона и т. д.). Эксперты подчеркивают, что россияне достаточно адаптивны¹¹, а за последние 20–30 лет в стране сложился определенный опыт «переживания кризисов», поэтому и с текущим люди определенно справятся.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Александра Анатольевна Шабунова – директор, доктор экономических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Вологодский научный центр Российской академии наук». Российская Федерация, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а; e-mail: aas@vscc.ac.ru

Shabunova A.A.

POPULATION'S HEALTH AND SELF-PRESERVATION BEHAVIOR WITHIN THE CONTEXT OF COVID-19

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Alexandra A. Shabunova – Director, Doctor of Sciences (Economics), Associate Professor, Federal State Budgetary Institution of Science “Vologda Research Center of the Russian Academy of Sciences”. 56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation; e-mail: aas@vscc.ac.ru

¹⁰ РБК. URL: <https://www.rbc.ru/society/24/05/2020/5ecabc1c9a7947ba1fee9d49>

¹¹ Академик РАН М. Горшков. COVID-19 в контексте социальной диагностики. URL: <https://scientificrussia.ru/interviews/akademik-ran-mihail-gorshkov-covid-19-v-kontekste-sotsialnoj-diagnostiki>; Romir: первые итоги пандемии. URL: <https://www.retail.ru/articles/daydzhest-romir-glavnye-izmeneniya-v-potreblenii-i-nastroeniyakh-rossiyan-pervye-itogi-pandemii>